

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Se entiende por emoción, como el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Una persona emocionalmente inteligente, es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

DANIEL GOLEMAN

Define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de los demás.

5 COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Habilidades intrapersonales: La conciencia de uno mismo (El reconocer un sentimiento o emoción mientras ocurre) es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales, desde casarse, por ejemplo, hasta optar entre un trabajo u otra decisión.

Habilidades interpersonales: Nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

Automotivación: Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, de modo que tenemos que valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

Gracias a la capacidad de motivarnos a nosotros mismos para llegar a las metas que racionalmente sabemos que nos benefician, podemos dejar atrás aquellos obstáculos que solo se fundamentan en la costumbre o el miedo injustificado a lo que puede pasar.

Empatía: Es la capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan, es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales, es decir, tratar de colocarse en los zapatos de los otros.

Manejar las relaciones: Significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás, determinan la capacidad de liderazgo entre las personas que interactúan entre sí.

¿CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE CASA Y LA ESCUELA?

- Uso de frases motivadoras y diálogos constructivos.
- Sentido del humor dentro y fuera de casa y la escuela.
- Implementar técnicas de relajación.
- Sintonía de pensamientos e interpretaciones positivos.
- Realizar actividad física.
- Emplear diversas técnicas para resolver problemas.
- Apoyarse de personas cercanas: familiares, amigos, conocidos, etc.
- Escuchar activamente a nuestros interlocutores.
- Cuando se presente un conflicto, tratar de separar las personas de los temas en conflicto.
- Enfocarse en intereses y no en posiciones.
- Establecer metas y objetivos precisos.

EL PAPEL DE LA EDUCADORA EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- Ser sensible y respetuosa hacia la vida de los niños y sus condiciones particulares; evitar etiquetas y prejuicios hacia los niños.
- Brindar seguridad, estímulo y condiciones en las que los alumnos puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar.
- Crear condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción en la escuela.
- Ser una figura en quien se puede confiar para favorecer que los niños hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan diversas situaciones.
- Promover que todos los niños interactúen independientemente de sus características físicas, sociales y culturales.

BIBLIOGRAFÍA

Programa de estudio 2011. Guía para la Educadora. Educación Básica.

Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.

Vargas J., I. (2004). *La inteligencia emocional en las instituciones educativas*. *Revista Electrónica Educare*, (7), 107-114.

Fecha de elaboración: 20 de Marzo del 2021.