

Artículo de Recurso

La Inteligencia Emocional

Carey Sturgeon

La inteligencia emocional (IE) implica la comprensión y toma de control de los sentimientos y las acciones hacia uno mismo y los demás. Una persona emocionalmente inteligente puede alcanzar sus metas y construir relaciones saludables.

Tener habilidades de IE significa que uno...

Conoce y maneja sus sentimientos.

Se motiva a sí mismo.

Establece metas y mantiene el enfoque en las metas, y resuelve los problemas cuando se presentan.

Persiste y no se rinde ante las dificultades.

Aplaza la gratificación. Uno puede trabajar hacia una meta a largo plazo y resistir la tentación de ceder a lo que trae placer inmediato. Por ejemplo, un alumno que aplaza la gratificación puede viajar largas distancias, estudiar con dedicación, y hacer frente a las burlas de los demás durante varios años con el fin de obtener un título y tener una vida mejor en el futuro. Un alumno que no puede aplazar la gratificación quizá deje los estudios, o sea negligente en los estudios y se dedique a las drogas y el alcohol para sentirse bien por el momento.

Tener IE significa que uno reconoce los sentimientos de los demás al ir estableciendo relaciones con ellos. Uno puede mostrar empatía hacia los demás; puede relacionarse con lo que otros están sintiendo; y puede encontrar la manera de apoyarlos. Uno puede ponerse en el lugar de la otra persona, como si estuviera caminando en sus zapatos.

Uno puede cooperar con otros para alcanzar un objetivo común. Esto implica el trabajo en equipo. Cuando uno trabaja con éxito con los demás, es capaz de resolver conflictos.

Uno se comunica con eficacia al escuchar, y hace ver a las personas que uno entiende sus sentimientos. Uno habla en primera persona al expresar sus sentimientos, en lugar de culpar y atacar la personalidad de otro. Uno podría decir, por ejemplo: "Me enojé cuando revoleaste los ojos y te alejaste cuando yo estaba hablando contigo." Uno no diría: "Me hiciste enojar. ¡Eres una persona egoísta y mal educada!" Uno hace pedidos con convicción. Por ejemplo, podría decir: "Por favor, mírame y escucha con respeto cuando te diga lo que opino".

¿Por qué es importante la IE?

La IE afecta el desarrollo del cerebro y ayuda a los niños a aprender mejor. Cuando los niños aprenden aptitudes de IE, están en mejores condiciones para prestar atención y recordar información. Varios estudios han comprobado que los niños que aprendieron aptitudes de IE tuvieron asistencia más regular y un mejor desempeño académico, así como un menor número de actos disciplinarios contra ellos en la escuela.

La IE ayuda a los niños a llegar a ser ciudadanos más responsables y solidarios. Varias organizaciones internacionales han reconocido el valor de la IE y han incorporado aptitudes de IE en sus programas de lucha contra las drogas, la violencia, el acoso o la intimidación.

La IE lleva a una vida laboral exitosa. La investigación muestra que las aptitudes de la IE son hasta cuatro veces más importantes que el intelecto o la educación académica para tener éxito en el trabajo.

La IE lleva a un liderazgo exitoso en cualquier cargo que uno ocupe. Los líderes más exitosos del mundo son los que han desarrollado un alto nivel de aptitudes de IE.

Sugerencias de cómo enseñar a los niños aptitudes de IE

Fomenta un ambiente seguro donde los niños puedan expresar cualquier sentimiento.

Genera una actitud de simpatía hacia la emoción. Esto significa que aceptas cualquier sentimiento que tengan los niños y trabajas con estos sentimientos.

Nombra las emociones. Ayuda a los niños a expresar con palabras sus propios sentimientos y los de otros.

Enseña a los niños a superar sus emociones mediante el uso de un enfoque positivo de resolución de problemas.

Ayuda a los niños a desarrollar la empatía. Pídeles que piensen en cómo se sienten otras personas. Por ejemplo: "¿Cómo te sentirías si alguien te gritara así como le gritaste a tu amigo?"

Establece conversaciones acerca de los comportamientos positivos y negativos que ven a su alrededor. Esto ayudará a los niños a aumentar su consciencia interpersonal.

Apoya a los niños con comentarios y crítica constructiva acerca de sus interacciones positivas y negativas con los demás. Por ejemplo: "Vi que mientras te divertías jugando con unos amigos, te fijaste en una niña que estaba sentada sola y se veía triste. Fuiste a sentarte a conversar con ella. Esa fue una excelente forma de mostrar un comportamiento cariñoso". Si una interacción no resulta bien, podrías pedir a los niños que den sugerencias de cómo resolver ese problema. ¿Qué podrían haber hecho de otra forma?

Formula preguntas para fomentar la auto-reflexión. Por ejemplo: "¿Cómo te sentiste al dejar de jugar e ir a hablar con la niña triste?" Esto ayuda a los niños a elegir activamente ser personas que se preocuparán por los demás. Ellos comienzan a definirse como personas que cuidan del prójimo.

Conviértete en un "entrenador de sentimientos". Esto significa que te identificas con los niños y consideras sus arrebatos o errores como oportunidades para conectarte con ellos y apoyarlos enseñándoles las habilidades de la IE. No quieres simplemente disciplinarlos.

Las aptitudes de IE se aprenden. Uno no nace con esas destrezas. El aprendizaje de aptitudes de IE se inicia en la relación más temprana de un niño con su madre, su tutor, u otra persona que cuida de él. Los niños que no han tenido temprano en sus vidas una experiencia de relación afectiva con un adulto o que han pasado por un trauma pueden necesitar apoyo adicional para desarrollar las aptitudes de IE. Ellos necesitan ayuda con sus propias necesidades emocionales a través de una relación cariñosa con un "entrenador de sentimientos", como tú. Debes ayudarles a superar sus sentimientos problemáticos antes de que puedan desarrollar empatía por los demás.

Sé un ejemplo positivo. Examina tus actitudes personales en cuanto a la expresión de sentimientos. Habla con tus amigos acerca de tus posibles puntos ciegos. A cualquier edad, puedes aprender aptitudes de IE o mejorarlas. Los niños aprenden a interactuar con la gente al observarte a ti y otros adultos. Ellos aprenden más de lo que te ven hacer que de lo que te oyen decir.