

## LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

*“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”.*

(Daniel Goleman)

Debido a la poca correlación que existía entre el coeficiente cognitivo general de las personas (CI) y el éxito que obtenido en sus vidas, es que aparece el término de inteligencia emocional. Fue a partir de este momento, que se le reconoce como indicador de logro o éxito de las personas.

La inteligencia emocional juega un papel importante en la educación de hoy en día, ya que a través de ella se logra desarrollar la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo, y el relacionarse con los demás.

Todas estas capacidades les permiten a las personas desarrollarse de una manera más efectiva y con mayores probabilidades de logro.

La inteligencia emocional se refiere al **uso inteligente de las emociones**: de forma intencional se logra que las emociones trabajen con el objetivo de guiar al comportamiento y ayuden a pensar de manera que mejoren los resultados.

Esta inteligencia puede utilizarse de dos formas: De forma intrapersonal, que se refiere a su desarrollo y uso en relación a uno mismo, y de forma interpersonal, que

se relaciona con la efectividad en las relaciones con los demás.

### Las emociones

Las emociones cumplen un rol fundamental en la vida de la persona, desde edades tempranas. No solo alteran la atención, sino también ciertas conductas de respuesta de la persona y su memoria.

Como resultado de las emociones están los *sentimientos*, que pueden ser verbalizados (palabras).

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos con la finalidad de crear un comportamiento más efectivo.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición frente al entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros.

Desarrollar nuestra inteligencia emocional es fundamental para relacionarse mejor con sus hijos, de modo que ambos puedan manejarse mejor en el mundo de las emociones y adaptarse a los cambios. ¿Cómo pueden lograrlo?:

- Sé consciente de tus emociones. Date un instante para comprender qué sientes ante determinada situación te ayudará a manejarla mejor.
- Al reconocer tus emociones, podrás conectarte mejor con ellas y aprenderás a canalizarlas y manejarlas mejor.
- Aprender a “administrar tus emociones” es el proceso por el cual éstas llegan a ser sentimientos: estados mentales con nombres, los cuales dejan de ser impulsos primitivos y te ayudan a enfrentar la vida cotidiana de manera fructífera y responsable.

### **Características de la inteligencia emocional**

- Conciencia de sí mismo: Se refiere a que las personas con alta inteligencia emocional suelen entender sus emociones, muestran disposición a tomar una mirada honesta a sí mismos, y conocen sus fortalezas y debilidades.
- Auto control: Se refiere a la capacidad de controlar las emociones y los impulsos. Las personas que se autocontrolan tienden a no enojarse y no tomar decisiones de forma impulsiva, ya que piensan antes de actuar.
- Motivación: Se entiende como la disposición de cada persona para lograr aplazar los resultados inmediatos del éxito a largo plazo. Las personas con alta inteligencia emocional, se caracterizan por ser altamente productivas y son muy eficaces en lo que hacen.
- Empatía: Es la capacidad de identificar y entender los deseos, necesidades y puntos de vista de quienes nos rodean. Las personas con empatía

poseen un buen reconocimiento de los sentimientos de los demás, suelen ser excelentes en el manejo de las relaciones, y saben escuchar.

- Habilidades sociales: Las personas con fuertes habilidades sociales tienden a ayudar a otros en vez de centrarse en su propio éxito. Son excelentes comunicadores y son maestros en construir y mantener relaciones, ya que pueden gestionar los conflictos.

### **Estrategias para su enseñanza**

- Controlar la ira, aprendiendo a canalizar sus reacciones y modulando la expresión de la misma acorde a la situación.
- Reconocer emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y rabia.
- Saber nombrar las emociones (esperado hacia los 5 años).
- Desarrollar la empatía con el uso del razonamiento con preguntas como: “¿cómo crees que se siente esa persona tras haberle dicho algo así?”.
- Desarrollar la comunicación mediante la formulación de preguntas, el razonamiento, el juego, y el uso de ejemplos.
- Saber escuchar, enseñándoles a guardar silencio cuando alguien habla.
- Iniciarlos en emociones secundarias como el amor, la vergüenza, y la ansiedad.
- Fomentar el diálogo democrático.
- Permitir la expresión de las emociones, facilitando la confianza adecuada para que compartan sus preocupaciones o temas de importancia.

#### **Referencias bibliográficas**

Aguila, A. (2012). La importancia de la inteligencia emocional. Recuperado el 14 de diciembre, 2015 de <https://lamenteesmaravillosa.com/diez-reglas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional/>

Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. (1a ed.). Barcelona: Kairós.

Sabater, V. (2012). *Diez estrategias para educar a los niños en inteligencia emocional*. Recuperado el 14 de diciembre, 2015 de <https://lamenteesmaravillosa.com/diez-reglas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional/>