

Alejandro Clausell Edo

Psicólogo

"LA INTELIGENCIA EMOCIONAL"

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional, un término difundido mundialmente por el periodista y escritor **Daniel Goleman**, es la capacidad de:

- 1) Sentir
- 2) Entender
- 3) Controlar y
- 4) Modificar

estados anímicos

- a) Propios y
- b) Ajenos.

Las **habilidades prácticas** que se desprenden de la Inteligencia Emocional son **cinco**, y pueden ser clasificadas en **dos** áreas:

- 1) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL (internas, de autoconocimiento)
- 2) INTELIGENCIA INTERPERSONAL (externas, de relación)

Al primer grupo pertenecen **tres** habilidades:

- a) La **autoconciencia** (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)
- b) El **control emocional** (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización).
- c) La capacidad de **motivarse y motivar** a los demás.

Al segundo grupo pertenecen **dos** habilidades:

- a) La **empatía** (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva), y
- b) Las **habilidades sociales** (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

¿SE APRENDER LAS EMOCIONES?

Unas emociones sí se aprenden, otras son innatas, pero su expresión se va aprendiendo poco a poco a lo largo de las etapas evolutivas. El enfado, la alegría, la tristeza, el desprecio y el miedo, son emociones universales; sin

Alejandro Clausell Edo

Psicólogo

embargo, adquieren una carga cultural, ya que desde bien pequeños, los niños observan a sus padres y hermanos cómo expresan en el rostro estas emociones que son innatas. Poco a poco se van aprendiendo las reacciones emocionales por imitación en la niñez, en la adolescencia y en la juventud, según las vivencias personales, según el lugar aprendemos a comportarnos emocionalmente de una manera u otra.

El ambiente que nos rodea modela en nosotros un estilo de responder según el objetivo que nos propongamos como meta o ideal de persona que poseamos. Si el objetivo es el de expresar con naturalidad las emociones sea como fuere, porque nuestra creencia es que no deben existir inhibiciones, sino dar rienda suelta a lo que dicte el corazón, entonces, poco nos importará reír, llorar o enfadarnos públicamente, por ejemplo. Si, por el contrario, nuestro objetivo de vida personal es el de ofrecer una imagen de equilibrio ante los demás, tenderemos a inhibir y controlar nuestras reacciones emocionales.

NORMAS PARA EDUCAR EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Favorecer la inteligencia emocional implica el desarrollo de los siguientes pasos, según han sido descritos por Goleman:

1. Hay que ayudar a los niños a reconocer las propias emociones, que sepan expresar verbalmente lo que sienten cuando están enfadados, tristes, alegres, que sepan reconocer lo que les pasa (lloran, ríen...), que sean capaces de poner nombre a sus sentimientos. Dependiendo de la edad, que busquen sus emociones en el diccionario.
2. Si son capaces de reconocer las emociones en sí mismos, será más fácil que reconozcan lo que les pasa a los demás en situaciones parecidas con lo cual las relaciones interpersonales se verán favorecidas, pues la otra persona se va a sentir comprendida.
3. Ayudarle a controlar el comportamiento impulsivo que sigue a muchos estados emocionales y que, con frecuencia es desproporcionado al estímulo que ocasionó la emoción. Todos conocemos a alguien que insulta, pega, chilla..., se trata de que los niños den alternativas a ese comportamiento, alternativas que ellos van a poder también utilizar cuando lo necesiten.

Poner en práctica estos ejercicios cuando nuestros hijos estén embargados por una gran emoción (día de su cumpleaños, un suspenso, riña con otros niños, buena nota en un examen, discusión con los papas o los hermanos, una sorpresa...) tiene efectos tales como:

- Aumento de las relaciones interpersonales satisfactorias
- Mejora de la autoestima

Alejandro Clausell Edo

Psicólogo

- Mejora del rendimiento académico
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas
- Disminución de la ansiedad
- Mejor conducta social

No debemos olvidar que educar no sólo abarca enseñar conocimientos, sino también formar personas en toda su amplitud.

COMO POTENCIAR VALORES Y EMOCIONES

El término inteligencia emocional se empleó para describir cualidades emocionales que tienen importancia para alcanzar el éxito. Pueden incluirse:

- Empatía
- Expresión y comprensión de sentimientos
- Control de nuestro genio
- Independencia
- Capacidad de adaptación
- Simpatía
- Capacidad para resolver problemas de forma interpersonal
- Persistencia
- Cordialidad
- Amabilidad
- Respeto

Salovey y subconjunto de la Inteligencia AMayer definen la Inteligencia Emocional como social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos así como los de los demás, de discriminar ente ellos y utilizar esa información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.

No existe, a diferencia del C.I. (Coeficiente de inteligencia), un test preciso para medir el C.E. (Inteligencia Emocional), e incluso se duda que se pueda medir de alguna manera. Las capacidades del C.I. no se oponen a las del C.E. sino que interactúan. La diferencia más importante entre C.I. y C.E. es que el C.E. no lleva una carga genética tan marcada, lo que facilita la intervención educativa de padres y educadores.

Alejandro Clausell Edo

Psicólogo

¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE?

PARA AYUDAR TENEMOS QUE SABER

En el aprendizaje intervienen diversos factores, y ninguno de ellos garantiza, por sí solo, una formación exitosa en los estudios.

Estos factores son:

- a) **Académico**: (asistencia suficiente a clase, atención en ella, lectura de los materiales, técnicas de estudio, etc.).
- b) **Referencial** (la relación con la familia, los profesores, los compañeros de clase y las amistades).
- c) **Emocional** (interés, motivación, estados anímicos, estímulos, deseos y metas personales, etc.).
- d) **Ambiental** (la casa, el colegio, los sitios que se frecuentan, etc.).

Los padres podemos ejercer influencia -positiva, nula o negativa- en cada uno de los ámbitos en los que se produce el proceso educativo.

En especial, tomando cada uno de los aspectos principales -en relación con nuestro rol- de cada ámbito:

En el académico, verificando que nuestros hijos apliquen **técnicas de estudio eficaces**.

En el referencial, manteniendo la **armonía en las relaciones** familiares, ya que la familia es la principal fuente de estímulos para un estudiante.

En el emocional, ayudando en todo lo posible a **mantener el equilibrio emocional** de nuestros hijos, y proveyéndoles de todas las fuentes de motivación que estén a nuestro alcance.

En el ambiental, garantizando un clima favorable, en nuestra casa, para **crear las mejores condiciones posibles** para el estudio individual o en grupo.

¿DE QUÉ MANERA PODEMOS UTILIZAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA AYUDAR A ESTUDIAR A NUESTROS HIJOS?

PONIENDO LAS EMOCIONES A FAVOR

Como vimos en el ítem anterior, entre los distintos factores que intervienen en los estudios y el aprendizaje, se encuentra el factor emocional,

Alejandro Clausell Edo

Psicólogo

que puede obrar a favor del proceso educativo (**equilibrio emocional**) o en contra (**desequilibrio emocional**).

Como lo muestran las investigaciones científicas más recientes, aproximadamente un **50%** de nuestros rasgos emocionales personales nos vienen de **herencia genética**, y el otro **50%** proviene de nuestra **crianza** y de nuestras **experiencias más tempranas de la infancia**.

Con este conocimiento, y aceptando las **naturales e inmodificables tendencias temperamentales** que poseen nuestros hijos, podemos ayudarlos en cada una de las áreas de la Inteligencia Emocional.

Estas son las bases de desarrollo emocional:

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo): Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuales son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuán poco sabemos de nosotros mismos.

* **Autocontrol emocional (o autorregulación):** El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

* **Automotivación:** Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

* **Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía):** Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

* **Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):** Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros, amigos, a nuestra familia.