

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

“Es la capacidad de canalizar las emociones, de saber usar un sentimiento adecuado para cada problema que nos plantea la experiencia”.

Daniel Goleman, doctor en Filosofía y profesor en Harvard, al exponer sus teorías y propuestas en su libro *La Inteligencia Emocional y la Inteligencia emocional de los niños*, nos dice “Más importantes que las habilidades intelectuales son las capacidades para expresar y manejar sentimientos y emociones.” Él sostiene que tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, manejar las presiones y frustraciones laborales son acciones decisivas para desenvolverse apropiadamente en la sociedad.

La Inteligencia Emocional "Es la capacidad de canalizar las emociones, de saber usar un sentimiento adecuado para cada problema que nos plantea la experiencia. Es la que nos permite tomar conciencia de ellas, comprender los sentimientos de los demás, acentuar nuestra capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará más posibilidades de desarrollo personal. Es hacer más inteligente nuestra vida emotiva."

Estas habilidades se construyen desde los primeros años de vida.

Howard Gardner señala que en la vida diaria ninguna otra inteligencia es más importante que la intrapersonal, la inteligencia que conforma el autoconocimiento, la capacidad de autodisciplina, comprensión y amor propio.

La psicología ha demostrado la relativa incapacidad de las notas, el coeficiente intelectual (CI) o las pruebas de aptitud para predecir si alguien tendrá éxito en la vida. Goleman, nos dice :el CI contribuye con sólo un 20 % a los factores que determinan el éxito. En el 80 % restante, caben elementos alejados del CI como la clase social, e incluso, la suerte. **Pero, sobre todo, juegan un papel relevante las habilidades emocionales**, tales como:

Conocer las propias emociones:

El reconocer un emoción mientras transcurre, es la clave de la Inteligencia Emocional, para ser nuestro propio guía. La incapacidad de advertir nuestras auténticas emociones nos deja a merced de las mismas.

El gobierno sobre las emociones:

Quienes carecen de esta destreza luchan constantemente contra sentimientos de angustia, quienes la tienen desarrollada se recuperan más rápidamente de reveses y trastornos de la vida. El objetivo de este logro es el equilibrio, no la emocional: cada sentimiento tiene su valor y su significado.

La automotivación:

Disponer las emociones al servicio de un objetivo, es esencial para prestar atención a la automotivación y a la creatividad.

Manejar las relaciones:

El arte de lograr un buen vínculo, en gran medida, está en la habilidad de reconocer las emociones de los demás y lograr un equilibrio entre las personales y las de los demás.

Reconocer emociones en los demás:

La empatía, es la capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la "habilidad" fundamental de las personas emocionalmente aptas. Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren.

Relaciones entre padres e hijos:

En el caso de las relaciones entre padres e hijos, tener desarrollada la inteligencia emocional trae una serie de ventajas para educar a los niños emocionalmente sanos y equilibrados. Cientos de estudios muestran que la forma en que los padres tratan a los hijos -ya sea con férrea disciplina o una comprensión empática, con indiferencia o cariño-, tiene consecuencias profundas y duraderas en la vida emocional del hijo.

LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

¿Es posible educar las emociones?

Lo que se requiere para una Alfabetización Emocional es lograr la emoción adecuada, el sentir de manera proporcionada a las circunstancias, ya que cuando las emociones están fuera de control y son persistentes, se vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante o la ansiedad abrumadora.

Al observar a los niños en sus juegos y en los momentos que sus padres los dejan con nosotros, vemos como que las emociones influyen muchísimo en la vincularidad y en el desarrollo y eficacia del intelecto.

En un sentido real tenemos dos mentes una que piensa y otra que siente, ellas interactúan para construir la vida mental. Es importante lograr que operen en ajustada armonía, ya que la emoción alimenta e informa las operaciones a la mente racional y la mente racional la depura. Pero cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina y es la mente emocional la que domina.

Este nuevo paradigma obliga a armonizar cabeza con corazón, para ello debemos saber que significa utilizar las emociones de manera inteligente.

Cuantas más maneras se conozcan de responder a una emoción, tanto más rica será la vida.

Como vemos a diario en el jardín maternal, el aprendizaje no es un hecho separado de los sentimientos del niño y llegar a ser un alfabeto emocional para el niño, es tan importante para el aprendizaje como la instrucción en matemática y lectura.

La primera oportunidad de dar forma a una educación emocional es en los primeros años de vida y se da en la vida familiar, es la primera escuela para el aprendizaje emocional y se debe prolonga a lo largo de toda la infancia y la adolescencia.

La Alfabetización Emocional desde el Nivel Inicial, puede llegar a convertir las emociones y la vida social en temas en sí mismos.

Los proyectos curriculares de toda la institución o áulicos, según las necesidades de aprendizaje emocional de cada grupo, pueden incluir logros como los siguientes:

Comenzar a:

Reconocer los propios sentimientos. Llanto, satisfacción, dolor, etc.

Lograr una habilidad clave, la empatía. Comprender los sentimientos de otros.

Asumir pequeños compromisos. “A guardar”, limpiar la mesa de trabajo, “traeme el pañal”.

Hacerse cargo de la responsabilidad de sus actos y decisiones. “Habíamos dicho que era la última vuelta en calesita”.

Saber si los sentimientos están gobernando las decisiones y ver las consecuencias de elecciones alternativas. Caprichos, rabieta, negativismo “no”.

Manejar las emociones y el darse cuenta de lo que hay detrás de cada sentimiento. “¿Porqué le pegaste?”

Aprender a ver los vínculos existentes entre pensamientos, sentimientos y reacciones. Deseos, derechos, deberes

Por todo lo que hemos ido leyendo y comprendiendo, sabemos que las relaciones interpersonales, los buenos vínculos son clave en la Alfabetización Emocional, lo que incluye **saber escuchar al niño para poder realizar la intervención correcta en el momento oportuno.**

El óptimo desarrollo de una Alfabetización Emocional, se da cuando comienza tempranamente, cuando es apropiada a cada edad y se lo sigue a lo largo de toda su educación, entre los primeros días de vida hasta aproximadamente los dieciocho años.

Esta tarea exige dos cambios importantes:

1. Un educador que vaya más allá de su tarea llamémosla “tradicional” y
2. Una Comunidad Educativa que se involucre más en la educación emocional, capacitándose todos para lograrlo.

“Cada vez que un maestro responde a un alumno, hay otros veinte que aprenden la lección”

D. Goleman

Los niños que reciben una Alfabetización Emocional, mejoran sus vínculos consigo mismo, con el otro y con lo otro, equilibran sus emociones e intelecto, son más creativos, aprenden con más facilidad y llegan a cumplir más eficazmente sus papeles en la vida.

En la Alfabetización Emocional
en lugar de usar el afecto solo para educar
se educa el afecto mismo.

De los padres y de los maestros del Nivel Inicial dependerá que el niño llegue a la escuela con estas capacidades.

**“En la Educación Emocional no se ponen calificaciones,
la vida misma es el examen final”.**

Daniel Goleman

Profesora María Cristina Grillo