

ENCAUZAR NUESTRAS EMOCIONES

La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria. – (Daniel Goleman, psicólogo estadounidense)

David Wechsler propuso en 1958 la definición de inteligencia como “ *la capacidad global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su ambiente*”. La medida de la inteligencia se plasmaba en un número que indicaba el coeficiente intelectual que reflejaba un nivel de competencias en aspectos tales como: la capacidad de análisis, comprensión, retención y resolución de problemas.

A lo largo de muchos siglos se ha creído que las emociones eran obstáculos que nos impedían ser racionales. Hoy en día se sabe que este punto de vista es erróneo, ya que somos seres emocionales y precisamos de ellas para sobrevivir. Las personas requieren desarrollar un conjunto de habilidades relacionadas con el área de desarrollo socio-emocional.

Por eso, es posible hablar de una noción no-cognitiva de la inteligencia, referida a las habilidades de manejo emocional, personal y social, paralelas a las habilidades cognitivas conocidas. Lo que se está planteando actualmente es que, de la misma manera que practicamos y desarrollamos la capacidad de escribir o la capacidad de hacer deporte podemos desarrollar y practicar el conjunto de capacidades que nos permiten relacionarnos de manera adecuada con el mundo exterior y con nosotros mismos, a través de una gestión adecuada de las emociones.

Existen numerosos autores que han estudiado la mente emocional, entre los que destacan P Ekman, jefe del Human Interaction Laboratory de la Universidad de California, S Epstein, psicólogo clínico de la Universidad de Massachussetts, pero quizás el más conocido y el que se ha acercado más sus conocimientos a la comunidad no científica sea el psicólogo Daniel Goleman, doctor por la Universidad de Harvard , el cual destaca los principales componentes para ser emocionalmente eficientes :

* **Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo)**: referido al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan.

* **Autocontrol emocional (o autorregulación)** : nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura.

* **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.

* **Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)** : El reconocer las emociones ajenas, nos ayudara a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno.

* **Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)** : Una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas

Entrenamiento Emocional en los niños

El entrenamiento emocional se basa en la idea de que las emociones pueden manejarse adecuadamente con un aprendizaje. Las investigaciones del Dr. John Gottman demuestran que los niños que aprenden a lidiar con sus emociones funcionan mejor en la escuela, crean amistades más fuertes, tienen menos problemas de comportamiento y viven vidas más felices, más saludables, menos estresadas y con menor tensión psicológica. El Entrenamiento Emocional les enseña a los padres y personas a cargo de los niños cómo se puede lograr esto a través de cinco pasos

Paso 1 - Tener conciencia de las emociones

Paso 2 - Ver los momentos emocionales como oportunidades para mayor acercamiento y para facilitar la enseñanza

Paso 3 - Escuchar con empatía y validar las emociones del niño

Paso 4 - Clasificar las emociones

Paso 5 - Poner límites a la vez de ayudar al niño a resolver problemas

Hay situaciones en las que el Entrenamiento Emocional no es posible. Pero lo bueno de este método es que aunque se pierdan algunas ocasiones para educar al niño, nunca es tarde para hacerlo. Sea la ocasión que sea, es importante tomarse un momento para hablar con su niño sobre lo que pasó y los sentimientos de los dos, tanto los del niño como los propios

Las repercusiones de la educación emocional pueden dejarse sentir en las relaciones interpersonales, el clima de clase, la disciplina, el rendimiento académico, etc. Desde esta perspectiva se convierte en una forma de prevención que puede tener efectos positivos en la prevención de actos violentos, del consumo de drogas, del estrés, de la depresión, y de la salud en general.