

Inteligencia Emocional

- Las emociones son esenciales para conectarnos con el mundo y con la realidad, y para reaccionar rápida y adecuadamente. Millones de años de evolución nos avalan.

- Como hacemos con los colores, podemos desarrollar en nuestros hijos la capacidad biológica innata para identificar, autorizar, nombrar, expresar y controlar sus emociones y las de las personas con las que se relacionan.

- Sin embargo, como padres y madres no podemos dar lo que no tenemos: a nosotros nadie nos ha “alfabetizado” emocionalmente. Pero no somos “culpables” de ello pues hasta hace muy poco no hemos sido animados a desarrollar todas nuestras capacidades emocionales.

- Las emociones en sí mismas no son ni buenas ni malas, ni podemos eliminar su generación; sí podemos controlar lo que hacemos DESPUES.

Por ejemplo: podemos decir que es natural, normal, irremediable, “adaptativo”, que un niño tenga celos de un hermanito recién nacido, incluso que sienta ganas de destruirlo; sin embargo, está claro que esos sentimientos no justifican que le haga daño, y los adultos le podemos enseñar a identificar, nombrar y expresar esos sentimientos, y al mismo tiempo, a canalizarlos adecuadamente.

- El mundo emocional es muy poderoso, por el que hay que moverlo con mucho tacto y respetando los ritmos individuales.

- Una educación en inteligencia emocional debería cubrir el conocimiento y sobre todo la experiencia personal en campos relacionados con habilidades tales como:

- Identificar y etiquetar sentimientos, autorizarlos, expresarlos y controlarlos
- Demorar la gratificación, controlar los impulsos
- Leer e interpretar correctamente la comunicación verbal y no verbal, y otros indicadores sociales
- Desarrollar procesos eficaces de toma de decisiones y de resolución de problemas
- Comprender los puntos de vista de los demás y las normas de juego
- Tomar conciencia de uno mismo y de la vida, y adoptar una actitud positiva ante ello.