

## ¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás y la capacidad para regularlas.



La conciencia emocional es un requisito para poder pasar a la regulación. La autorregulación emocional consiste en un equilibrio entre la impulsividad y la represión.

También se puede hablar de la regulación de las emociones de los demás, en la forma en que el comportamiento de cada persona influye en las emociones de los demás y su comportamiento. Es por esta razón que conciencia y regulación emocional, deben considerarse competencias básicas para la vida, ya que la persona que las ha adquirido, está en condiciones para asumir los retos que le presentará la vida.

Es muy importante su adquisición principalmente en la niñez y la adolescencia, pensando más allá en el desarrollo personal y profesional.

Otro aspecto importante es su relación con la salud de las personas, pues en la literatura se menciona que tener emociones



negativas disminuyen las defensas del sistema inmunológico y esto podría permitir la aparición de algunas enfermedades, es por esta razón que se debe de tener emociones positivas, para tener una buena salud.



De ahí que la inteligencia emocional es muy importante para cada persona sin importar la edad que tengan.

## ¿Qué son emociones?

Se define como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo”. (Diccionario neurociencia de Mora y Sanguinetti, 2004).

Esta reacción puede ser ante estímulos de tipo placentera o de peligro, mecanismos que permite la supervivencia.



Esta reacción emocional produce en la persona una serie de sentimientos miedo, alegría, enojo, entre otros.

Las emociones cumplen varias funciones, las cuales se presentan a continuación:

✚ Sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros, los cuales mantienen la supervivencia. Las emociones juegan un papel de motivador que nos mueven o empujan a conseguir o evitar lo que es beneficioso o dañino para la persona.

✚ Las emociones hacen que las respuestas de los organismos, ante ciertos acontecimientos, sean más flexibles, permitiendo así que la persona escoja la forma más adecuada en que reaccionará, es ahí donde aparecen los sentimientos (parte consciente y subjetiva de las emociones).

✚ Las emociones alertan a la personas como un todo único, ante un estímulo específico: sistemas cerebrales, endocrino y sistemas y aparatos del organismo, sienten el aparato locomotor el ejecutor.

✚ Las emociones mantienen la curiosidad y el interés por descubrir lo nuevo.

✚ Las emociones sirven como lenguaje para comunicarnos unos con otros, tanto dentro de una misma familia como dentro de una sociedad, esto permite crear además lazos emocionales.

✚ Las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera efectiva. Es difícil olvidar un acontecimiento, si el mismo estuvo asociado a un episodio emocional ya fuera positivo o negativo. Permite un mejor y mayor almacenamiento y evocación del acontecimiento.

✚ Las emociones y los sentimientos tienen un papel importante en el proceso de razonamiento. Se piensa con significados emocionales, la emoción es básica para la toma de decisiones conscientes por parte de la persona.

Un pilar básico de las emociones es la curiosidad, la cual es un mecanismo innato que lleva a la exploración de lo desconocido y a observar todo aquello que ocurre.

La curiosidad es como una ventana que al abrirse permite la creación del conocimiento.

De toda la información que se tiene sobre el funcionamiento del cerebro, se está sacando provecho para que los docentes conozcan la forma en que aprenden sus estudiantes y cuál es la mejor forma de enseñarles.



## De la inteligencia emocional a la educación emocional.

Recordemos que la inteligencia emocional es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones y discriminar entre ambos y utilizar esta información, para dirigir los propios pensamientos y acciones. Se puede estructurar en 4 partes:

1. **Percepción emocional:** las emociones (propias y de los demás) se perciben, se identifican, se valoran y expresan adecuadamente a través del lenguaje, conducta, arte. Se pueden diferenciar también entre: expresiones precisas e imprecisas, honestas y deshonestas.
2. **Facilitación emocional del pensamiento:** la emoción se siente de forma consciente y se discrimina la información importante. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento.
3. **Comprensión emocional:** comprender y analizar las emociones, darles un nombre. Es también la habilidad para reconocer las transiciones entre emociones.

4. **Regulación emocional:** control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de la emoción y regularla en uno mismo y en los otros. Incluye además la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin restarles importancia.



Para Coleman 1995, la inteligencia emocional consiste en:

Conocer las propias emociones.

Manejar las emociones.

Motivarse a sí mismo.

Reconocer las emociones de los demás.

Establecer relaciones positivas con otras personas.

La estrategia para desarrollar las competencias emocionales se llama educación emocional.



A continuación se describen algunas competencias emocionales que se deben de desarrollar:

- ✓ **Conciencia emocional:** conocer las propias emociones y las de los demás. Esto se logra mediante la observación del comportamiento, propio y de los demás. Se debe distinguir entre emociones, sentimientos y acciones, comprender las causas y las consecuencias.
- ✓ **Regulación de las emociones:** se debe dar una respuesta adecuada a las emociones que se experimentan, sin llegar a la represión. Tolerancia a la frustración, manejo de la ira, capacidad para retrasar gratificaciones, entre otras.
- ✓ **Autonomía emocional:** es la capacidad de que se afecte la persona por los estímulos del entorno, para ello se requiere una sana autoestima, autoconfianza, entre otras.
- ✓ **Habilidades socioemocionales:** conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. La escucha y la capacidad de empatía son básicas.
- ✓ **Competencias para la vida y el bienestar:** son habilidades,

actitudes y valores, que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, no se debe de esperar que lleguen estos estados, sino que se deben de construir de forma consciente, con voluntad y actitud positiva.

### **Inteligencia emocional en el aula.**

Las actividades que se desarrollen dentro del aula son básicas para la relación entre estudiantes y docentes.

La metodología educativa más exitosa es la que se basa en los conocimientos previos que tienen los estudiantes, sus intereses, necesidades personales y sociales y sus vivencias.

Para su desarrollo se pueden utilizar recursos didácticos (imágenes, fotografías, canciones, cuentos, literatura, juegos, videos, entre otros), que promuevan la conciencia emocional y permitan experimentar emociones, además se pueden ofrecer dentro del aula espacios de reflexión, introspección, comunicación con los demás y trabajo en equipo.



Estos espacios se pueden ambientar utilizando almohadones, sillas, donde se pueda tener una postura cómoda, para poder compartir experiencias, vivencias de situaciones de aprendizaje emocional y favorezcan la comunicación visual y corporal de los estudiantes.

El entorno escolar es básico para favorecer la educación emocional, se puede implementar integrándola en cada una de las materias, a lo largo del curso lectivo y de manera transversal.



Es muy importante el rol que desempeña la persona docente, ya que por imitación, el alumno aprende a desarrollar y a poner en práctica su propia inteligencia emocional.

El docente con sus actitudes y comportamientos (comunicación verbal y no verbal, gestos, tono de voz, entre otros), ofrece un clima de seguridad, respeto y confianza entre todo su grupo de estudiantes.

La persona docente debe desarrollar su capacidad empática con el estudiantado y así desarrollar relaciones de confianza y cordialidad.

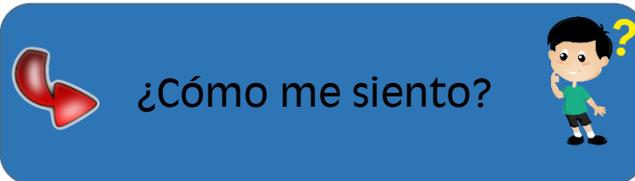
Es por esta razón que debe sensibilizar y formarse en competencias emocionales como requisito para la educación de la inteligencia emocional.

La educación emocional debe ser continua a lo largo de la escolaridad y debe ponerse en práctica en otros contextos fuera del centro educativo, como la familia, actividades extraescolares, tiempo libre.

### **Práctica educativa de la educación emocional en el aula.**

A continuación se compartirán algunos ejemplos para favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional:

Es importante que los mismos se lleven a cabo de forma sistemática e intencional y básico además el entusiasmo y que el docente se involucre.



En esta actividad los estudiantes deben contestar a la pregunta ¿Cómo me siento?, los estudiantes deben aprender a interiorizar formas de expresarse y relacionarse con el mundo emocional, pero previo se debe trabajar con el conocimiento de vocabulario que ayude a identificar y reconocer las propias emociones, términos como: alegría, tristeza, enojo, miedo, sentirse querido, vergüenza, etc.

El docente debe participar también de esta actividad y expresar sus sentimientos.

y respetadas por los demás, favoreciendo con esto las relaciones sociales y la autoestima. Se parte de uno mismo para conocer los beneficios y estar familiarizado con estos.



### Pienso y siento cosas positivas



Se pueden buscar estrategias para generar pensamientos positivos entre ellas:

Cuándo pienso en mis mascotas, me siento alegre.



Cuando visito a mis abuelos, disfruto mucho el día.

Cuando pienso en las vacaciones, me dan ganas de divertirme.



Cuando pienso en flores de colores, me siento más tranquilo.

Estos mensajes también se pueden escribir y ubicar en algún lugar especial de aula.

Se pueden realizar actividades como: bailar, decirse cosas positivas para sentirse querido y reconocido, practicar los abrazos.



### Sentir y comunicar emociones



Es importante que los estudiantes tengan la oportunidad de expresar lo que sienten y de ser escuchados. Es por ello que se debe de disponer de tiempo para que puedan expresarse y de esta forma desarrollarán sus capacidades de comunicación y aprenderán a empatizar con los demás y ser asertivos.

Para esto se puede ubicar dentro del aula dos buzones (uno de bienestar y otro de malestar), en las cuales los estudiantes puedan depositar sus mensajes donde puedan expresados y compartidos con sus compañeros. Se puede dar el espacio un día a la semana para que los mismos sean leídos y comentados por los demás.



### Me cuido y me cuidan



Se conversa sobre algunas situaciones donde las personas se sientan cuidadas



## El enojo



Esta emoción debe expresarse de forma apropiada, es importante que los estudiantes sean capaces de reconocer cuándo y en qué situaciones se enojan y así proponer estrategias para su regulación.

Se recomienda que puedan llenar la siguiente información:

- Me enojo con los demás cuando....
- Cuando me enojo noto en mi cuerpo...
- Cuando los demás me demuestran su enojo me siento....
- Cuando me enojo.....

Esta información se puede compartir en un pequeño grupo para comparar semejanzas y diferencias.

La información se puede sistematizar y redactar este tipo de mensajes:

- Toda persona se puede enojar cuando...
- Para regular la emoción del enojo se puede....
- Cuando los demás expresa su enojo, yo....



## La receta

## emocional



Los estudiantes deben imaginar que son cocineros y debe de escoger de una lista una serie de ingredientes (emocionales) que formarán parte de su receta, entre ellos: felicidad, tristeza, alegría, tranquilidad, vergüenza, pasión, ilusión, amor, esperanza, etc.

Posteriormente cada estudiante debe contestar la siguiente información:

¿Por qué has escogido esos ingredientes y no otros?

¿Si tuvieras que realizar una receta para otra persona, a quien elegirías? ¿Y por qué?

¿Qué ingredientes pondrías en la receta? ¿Y por qué?

Comparte tu receta con los demás y justifica la elección de tus ingredientes.



## La caja de los afectos



Se pondrá en un lugar visible dentro de la clase, una caja decorada de forma llamativa, para que los estudiantes puedan depositar en ella todas las

maneras de afecto posibles: mensajes escritos, fotografías, objetos y todas aquellos que se les ocurran.

La caja se abrirá en el momento que se requiera transmitir muestras de afecto, estimación y cariño a alguien.

### **Las claves de la inteligencia emocional.**

#### **1. Emociones, por defecto**

Vinimos al mundo con una serie de emociones que son básicas y de supervivencia, la emoción es la que nos empuja a querer estar vivos, en relación con el mundo y con nosotros mismos.

La parte emocional de nuestro cerebro guía los planes y decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida.

Las emociones son la base fundamental del propio proceso de razonamiento y la toma de decisiones.

#### **2. Alimento para las emociones**

La curiosidad es el mecanismo que enciende las emociones, alimenta la atención y abre las puertas al aprendizaje.

Esta curiosidad no empuja a jugar, experimentar, recibir estímulos, obtener recompensas y establecer vínculos entre lo que ocurre a nuestro alrededor y nuestras emociones.

#### **3. En la piel de otros**

Es básico saber poder expresar nuestras emociones, para así poder comprender las de los demás y que estos también nos comprendan.

El tener esta empatía con el otro permite participar de emociones colectivas y mejora la integración social. Además constituye un pilar básico para la educación de los estudiantes desde la comprensión.

#### **4. Un pilar de nuestra inteligencia**

La inteligencia emocional favorece la capacidad de tomar conciencia de las emociones propias y ajenas y de gestionar estas emociones para dirigir los propios pensamientos y acciones.

El desarrollo de la misma afecta de forma positiva distintos aspectos de nuestra vida, entre ellos menor estrés, reducción de conflictos, comportamientos de riesgo, mayor resiliencia, manejo de la frustración, mejorar el rendimiento académico y mejorar el bienestar emocional.

#### **5. Cinco destrezas imprescindibles**

Para manejar la inteligencia emocional se debe de pasar por el dominio de cinco habilidades fundamentales, denominadas competencias emocionales.

Esta habilidades son: conciencia emocional, regular las emociones, empatía, habilidades sociales y

habilidades para la construcción del bienestar social y personal.

## **6. La forja de la inteligencia emocional**

El proceso que lleva a cabo una persona para potenciar estas competencias, se llama educación emocional, el cual es continuo, prolongado y práctico y sus aplicaciones contribuyen en muchas situaciones de nuestra vida diaria (comunicación afectiva, efectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones).

Lo que se busca como objetivo es que las personas adopten una actitud positiva ante la vida, tengan un mejor bienestar emocional y social.

## **7. La receta para la prevención**

La educación emocional es una forma de prevenir a las personas de ante las drogas, actos de violencia, delincuencia, entre otros.

Además el adquirir competencias emocionales en edades tempranas favorece el desarrollo académico y profesional, aumentando la prevención de situaciones adversas en la vida adulta, además de reducir los niveles de estrés y depresión.

## **8. Cuanto antes, mejor**

El iniciar en edades tempranas da lugar a diferencias en salud y bienestar a largo plazo.

Importante agregar que durante el embarazo la mujer debe un buen estado emocional, pues esta repercutirá en el hijo que tendrá.

## **9. En el hogar**

En este entorno es sumamente importante que se desarrollen competencias emocionales.

Los lazos que se desarrollan dentro de los miembros de la familia, permiten aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar.

Las figuras del padre y la madre son modelos para ayudar a desarrollar las competencias emocionales de sus hijos. De ahí la importancia que ambos padres desarrollen también su inteligencia emocional.

## **10. En la escuela**

La educación emocional debe brindarse desde los niveles más básicos del sistema educativo, para este trabajo se debe sumar toda la comunidad educativa y trabajarse de forma transversal en las diferentes materias, pero básico además que los docentes se encuentran preparados previamente antes de trabajarlo y que al mismo se le dé un seguimiento constante.

