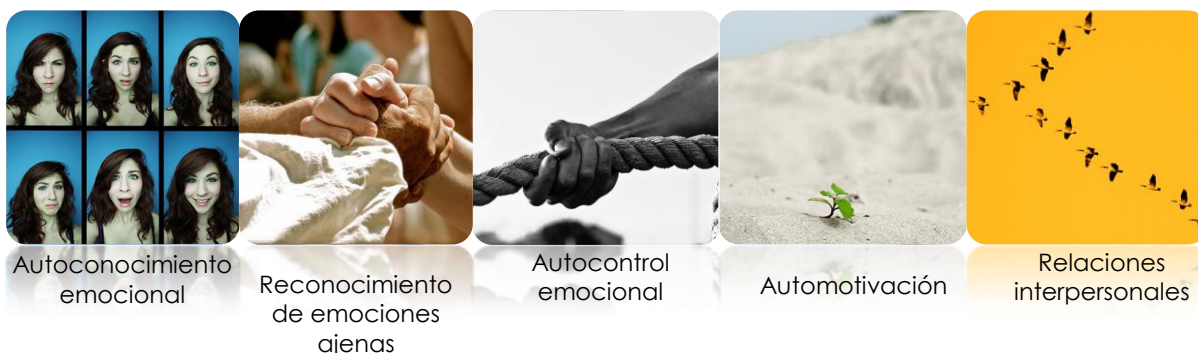




LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Muchas veces nos preguntamos: ¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia? ¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el más exitoso? ¿Por qué unos son más capaces que otros para enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?

La inteligencia emocional, tal y como lo señala Goleman, es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean. Goleman fundamenta su teoría en cinco componentes básicos de la inteligencia emocional:



Veamos cómo se va desarrollando la inteligencia emocional:

El niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Los padres son principalmente los encargados de transmitir a sus hijos, valores, actitudes, costumbres y se constituyen en el principal modelo de imitación de sus hijos. Es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

Por ello, la regla fundamental para los padres es **“tratar a sus hijos como les gustaría que los trataran los demás”**.

Tome en cuenta lo siguiente:

- Sea consciente de sus propios sentimientos y de los demás.
- Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los otros.
- Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
- Plántese objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
- Utilice sus habilidades sociales positivas al manejar sus relaciones interpersonales.

Algunas sugerencias para favorecer la inteligencia emocional en nuestros hijos:

- Fomentemos la comunicación no verbal: Mostremos atención e interés con sonrisas y abrazos cuando desarrollemos actividades con ellos.
- Estimulemos la solución de problemas desde edades tempranas: Apoyémoslos a resolver los pequeños o grandes problemas que puedan ir presentándose.
- Dejémoslos experimentar: Muchas veces los padres deseamos que nuestros hijos no pasen por sufrimientos, fracasos o decepciones; no obstante, vivir estas experiencias y conversar con ellos, los hará sentirse más fuertes y seguros frente a los nuevos acontecimientos que se les presentarán durante sus vidas.
- Desarrollemos con ellos un vocabulario de sentimientos: Apoyemos a nuestros niños a enriquecer su vocabulario emocional y a manejar algunos términos, como alegre, triste, aburrido, divertido, contento, curioso y que les permitan expresar lo que sienten. Por ejemplo, se les puede leer algún cuento y luego preguntarles cómo creen que se siente el protagonista o los otros personajes.
- Consideremos siempre sus sentimientos. Los problemas de nuestros hijos no son triviales ni absurdos.
- Tengamos en cuenta sus opiniones. Evitemos criticarlos mucho o elogiarlos poco.
- Ayudémoslos a encontrar soluciones emocionales y alternativas.

Solamente dos legados duraderos podemos aspirar a dejar a nuestros hijos: Uno, raíces; el otro, alas.
Hodding Carter