

FUNDAMENTOS DA INTELIXENCIA EMOCIONAL

Emocións, por defecto

Vimos ao mundo equipados cun conxunto de reaccións inconscientes que constitúen un mecanismo sabio co que a natureza planificou a supervivencia da especie: as emocións básicas e universais. A emoción é aquilo que nos impele a querer estar vivos, en interacción constante co mundo e nós mesmos. A parte emocional do noso cerebro guía os plans e decisións que tomamos na nosa vida. As emocións son a base fundamental do propio proceso de razoamento e a toma de decisións.

Alimento para as emocións

O mecanismo principal que acende as emocións, que alimenta a atención e que abre as portas á aprendizaxe é a curiosidade. Ser curioso é algo que se activa aos poucos meses de nacer e que nos empuxa a xogar, a experimentar, recibir estímulos, obter recompensas e establecer vínculos entre o que ocorre ao noso ao redor e as nosas emocións. O peso da rutina cotiá, o estres e outras presións pódennos arrebatarnos este carácter curioso, levándonos a un estado de apagamento emocional capaz de repercutir na atención dos nosos fillos e no seu interese por aprender.

Na pel doutros

Saber expresar as nosas emocións é clave tanto para comprender as dos demais como para que os demais comprendannos. Esta conexión cos sentimentos alleos fainos partícipes das emocións colectivas e mellora a nosa integración social. A intelixencia emocional require de altas habilidades nas relacións sociais e para iso, a empatía é fundamental. Ademais, a empatía constitúe un pilar básico para poder educar aos nosos fillos desde a comprensión.

Un pilar da nosa intelixencia

A intelixencia emocional favorece a capacidade de tomar conciencia das emocións propias e alleas, e de xestionar as devanditas emocións para dirixir os propios pensamentos e accións. A evidencia empírica apunta cara a efectos positivos da intelixencia emocional en diversos aspectos das nosas vidas: entre outros, menores niveis de estres, redución de conflitos, de comportamentos de risco, maior resiliencia, máis capacidade para saber encaixar a frustración, maior rendemento académico e, en último termo, unha mellora do benestar emocional.

Cinco destrezas imprescindibles

Mellorar a nosa intelixencia emocional pasa por dominar cinco habilidades fundamentais, as denominadas competencias emocionais. Primeiro, hai que ter conciencia emocional; poder recoñecer as emocións e sentimentos que nos afloran. Logo, lonxe de reprimir estas emocións, hai que saber regulalas ante situacións tanto favorables como adversas. A intelixencia emocional tamén se constrúe con dose de empatía, de saber poñerse na pel dos demais e comprender os sentimentos alleos. Iso lévanos á súa vez a

outra competencia, as habilidades sociais, o saber tratar con quen nos rodea e establecer lazos sans e duradeiros. O último ingrediente para consolidar a nosa intelixencia emocional consta daquelas habilidades que promoven a construción do benestar persoal e social.

A forxa da intelixencia emocional

O proceso polo que unha persoa potencia estas competencias denomínase educación emocional. Devandito proceso ten un carácter continuo, prolongado, eminentemente práctico e as súas aplicacións contribúen en moitas situacións da nosa vida diaria, como a comunicación efectiva e afectiva, a resolución de conflitos, a toma de decisións... En último termo, a educación emocional pretende capacitar ás persoas para adoptar unha actitude positiva ante a vida, co fin de alcanzar un maior benestar emocional, que redonda nun maior benestar social.

A receita para a prevención

A educación emocional é unha forma de prevención primaria inespecífica. Unha persoa con competencias emocionais estará máis preparada para rexeitar ás adicións (móviles, substancias, redes sociais...), a violencia, a delincuencia, os comportamentos de risco, o suicidio, a impulsividade, os trastornos relacionados coa falta de autoestima.... Ademais, adquirir competencias emocionais desde idades temperás favorece o desenvolvemento académico e profesional, aumentando a prevención das adversidades da vida adulta e reducindo os niveis de estres e depresión.

Canto antes, mellor

A prontitude con que as persoas deberían empezar a adquirir estas competencias é algo que están a poñer de manifesto un número crecente de estudos científicos. Axudar aos nenos no desenvolvemento das súas competencias emocionais nunha fase temperá da infancia dá lugar a grandes diferenzas na súa saúde e benestar a longo prazo. Mesmo durante o embarazo, é moi importante a influencia do estado emocional da nai nas repercusións que este pode ter no feto.

No fogar e na escola

Se hai unhas contornas onde é imprescindible que se dea o desenvolvemento de competencias emocionais, leste é o da familia e a escola. Os fortes lazos emocionais entre pais e fillos tamén co centro escolar fan necesario que uns e outros poidan aprender a ser emocionalmente intelixentes co obxectivo de conseguir vivir todos con maior benestar. Os pais/mestres deben ser un referente para axudar a desenvolver as competencias emocionais dos nenos, serán os seus modelos de comportamento. Debido a iso, é imprescindible que os pais/mestres desenvolvan tamén a súa intelixencia emocional para favorecer as dos rapaces.