



## Inteligencia Emocional

### *“La Clave para ser Feliz”*

*El Coeficiente Intelectual (C.I) contribuye con tan sólo un 20% de nuestro éxito en la vida, el restante 80% lo aporta la Inteligencia Emocional, la cual incluye factores como la habilidad de auto motivación, el control de los impulsos, la persistencia, la empatía, entre otros.*

#### ***¿Qué es la Inteligencia Emocional?***

Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

#### ***¿Cómo podemos ser personas “Emocionalmente Inteligentes”?***

El desarrollo de la Inteligencia Emocional genera habilidades internas de autoconocimiento, la motivación y el control emocional; y externas, como la empatía y la destreza social, que engloba aquellas aptitudes relacionadas con la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. (*Abel Cortese*).

Necesitamos aprender a desarrollar nuestra empatía, la que se caracteriza por la capacidad de ponernos en el lugar del otro, entender y reconocer sus sentimientos, emociones y necesidades.

Las emociones son difíciles de expresar por medio de las palabras, rara vez lo logramos y lo más frecuente es que aprendamos a expresarlas mediante otras vías (gestos faciales, miradas, tono de voz, entre otros).

#### ***¿Cómo reconocemos las emociones de los demás?***

En primer lugar debemos estar conscientes de nuestras propias emociones, procesar lo que dicen los demás: palabras utilizadas, tono de voz. Tomar en cuenta la información no verbal de la persona: postura, gestos, expresiones faciales, entre otros.

Una manera concreta de adquirir esta habilidad es, según *Coleman*, comenzar centrándose en 2 dimensiones:

- a) **La Autoconciencia:** para reconocer las emociones y saber porque las estamos sintiendo, reconocer los defectos y como los sentimientos afectan nuestro desempeño y el de los demás, reconocer nuestros valores y las metas que queremos alcanzar.
- b) **La Autorregulación:** es importante el autocontrol (dominar impulsos y sentimientos de forma positiva), y la fiabilidad, personas que actúan con ética, implica también puntualidad, cuidado en el trabajo, autodisciplina, responsabilidad y rigurosidad para hacer y terminar bien las cosas en el trabajo.

<p><b>En el Colegio</b></p>	<p><i>Abel Cortese</i> plantea que la aplicación de la Inteligencia Emocional en la sala de clases <b>“crea un mejor clima, los alumnos están más contentos, más relajados, y eso aumenta su rendimiento académico”</b>.</p> <p>Según un estudio expuesto por la <i>Universidad de Málaga</i> (España), la Inteligencia Emocional, además de favorecer en el rendimiento escolar, resulta eficaz en el manejo y prevención de las conductas agresivas en las salas de clases y en otros problemas de desajuste psicosocial como la ansiedad, el estrés o la depresión.</p>
<p><b>En el Trabajo</b></p>	<p>Los trabajadores con un mayor desarrollo de la Inteligencia Emocional tienen una dedicación y satisfacción superior a la de sus compañeros. (<i>Universidad de Haifa, Israel</i>).</p>
<p><b>Cuando somos Emocionalmente Inteligentes, adquirimos 4 habilidades</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Leer el lenguaje emotivo de los demás e identificar emociones.</li> <li>2.- Entusiasmarse y usar las emociones para motivar y persuadir a los demás.</li> <li>3.- Predecir el flujo de nuestras emociones.</li> <li>4.- Administrar emociones.</li> </ol>
<p><b>Cuatro áreas para promover la Inteligencia Emocional en el Colegio</b></p>	<p>Una manera eficaz de promover la competencia social y emocional en los niños/as al interior del Colegio es dividir la enseñanza de las habilidades de la Inteligencia Emocional en cuatro áreas generales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) La construcción de relaciones positivas.</li> <li>b) La creación de ambientes favorables.</li> <li>c) Las estrategias de la enseñanza social emocional.</li> <li>d) Intervenciones intensivas individuales.</li> </ol>
<p><b>5 Principios de la Inteligencia Emocional.</b> (<i>David Caruso: “Emotionally Intelligent Manager”</i>.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las emociones son una forma de información: Generalmente proveen información sobre relaciones y personas.</li> <li>2. Tratar de ignorar las emociones raramente funciona: cuando la gente trata de suprimir las emociones en nombre de la eficiencia, suele recordar menos información.</li> <li>3. La gente no es muy hábil para esconder sus emociones: las organizaciones sólo permiten la expresión de ciertas emociones como el enojo; otras, como el disfrute, son raramente expresadas.</li> <li>4. Una toma de decisiones efectiva debe tomar en cuenta las emociones: no deje de lado sus emociones, incorpórelas del todo a sus decisiones. Las emociones son parte de lo que hace humanas a las personas, y realmente forman parte de nuestra racionalidad.</li> <li>5. Los patrones lógicos suponen la expresión de emociones: las emociones influyen en el pensamiento. Las emociones positivas propician la creatividad, mientras que las negativas nos permiten concentrarnos en los detalles menores.</li> </ol>
<p><b>En resumen, No sólo el cerebro es el único órgano utilizado en la inteligencia, muchas veces el corazón juega un papel muy fundamental.</b></p> <p style="text-align: right;"><i>“No se ve bien sino con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos”</i> Antoine de Saint Exuperi “El Principito”</p>	