

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA

Pilar Feijoo Portero

1. QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En el campo de la investigación psicopedagógica, el término Inteligencia Emocional fue usado por primera vez en 1990 por Peter Salovey de Harvard y John Mayer, de la New Hampshire. Les sirvió para describir las cualidades emocionales de las personas que lograban actuar exitosamente tanto en el campo escolar como en el profesional. Pero fue Daniel Goleman con su libro *Inteligencia Emocional* quien popularizó el término.

Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Así como el término CI (Cociente Intelectual) indica la capacidad de una persona a la hora de utilizar sus recursos mentales, el término CE (Cociente Emocional) habla de la capacidad de un individuo a la hora de automotivarse, canalizar sus emociones, hacer amigos y vivir una vida plena de sentido.

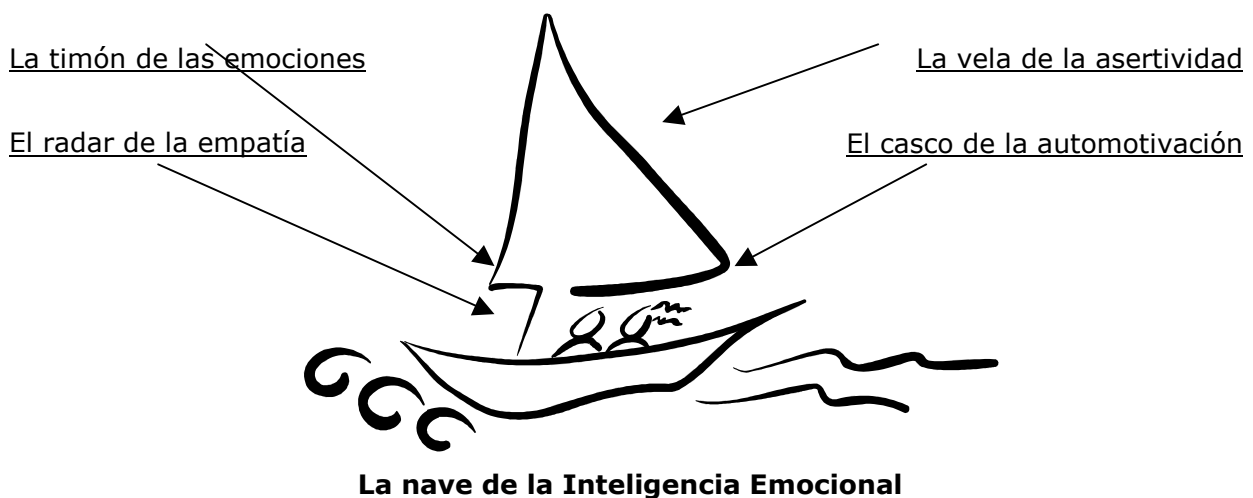
Los estudiosos de la conducta humana vienen a confirmar lo que desde siempre se ha sabido: que Ser Persona es más importante y saludable que tener una gran capacidad intelectual. De hecho, los estudios realizados tanto en el ámbito educativo como en profesional apuntan a que la capacidad intelectual (CI) solo contribuye en un 20% al éxito en estos campos y que el 80% restante viene explicado por las características de la llamada Inteligencia Emocional (CE).

CI y CE no son conceptos opuestos sino más bien distintos. En efecto, se observa una ligera correlación entre CI y algunos aspectos de la inteligencia emocional, aunque lo suficientemente baja como para dejar claro que son entidades diferentes.

2. PERSONAS EMOCIONALMENTE COMPETENTES:

La mayoría de los expertos describen el CE como el resultado de 5 capacidades básicas: conocimiento de las propias emociones, manejo de las emociones, empatía, automotivación y habilidad social.

- 1) **Conocimiento de las propias emociones:** capacidad de darse cuenta de lo que se está experimentando y sintiendo en cada momento, y conciencia de la responsabilidad que se tiene en cuanto a lo que se hace con eso (Mis emociones me pertenecen y soy responsable de lo que hago con ellas)
- 2) **Manejo de las emociones:** El miedo, la frustración, la rabia, la culpa y la pena son formas en las que el cerebro nos ayuda a asimilar las dificultades de la vida. Los individuos emocionalmente inteligentes saben aceptar sus sentimientos, expresarlos en ámbitos seguros y actuar para recuperar el equilibrio.
- 3) **Empatía:** es la capacidad de captar la experiencia vital y los estados emocionales de las demás personas. Es también la capacidad de sintonizar con esos estados emocionales y aliviarlos, ayudando así a los demás a que recuperen su equilibrio.
- 4) **Automotivación:** Es la capacidad de ordenar las emociones al servicio de objetivos que merecen la pena. Las personas emocionalmente inteligentes son optimistas y voluntariosas, no se amilanan ante las dificultades, tienen paciencia, saben esperar y perseveran en su trabajo hasta lograr lo que les importa. El pensamiento taoísta chino expresa bien esta cualidad con el concepto "wu-wei" (haciendo sin hacer todo se hace)
- 5) **Habilidad Social:** Las personas emocionalmente inteligentes saben hacer amigos y conservarlos, se manejan bien en situaciones de conflicto y buscan soluciones aceptables para todos. Otra característica importante de la habilidad social es la Asertividad. Las personas asertivas son capaces de autoafirmarse, son poco sensibles a la manipulación y al chantaje emocional, establecen límites saludables entre ellas y los demás, se preocupan por respetar a los otros y saben hacerse respetar por ellos.



3. EDUCAR LAS EMOCIONES

Educar las emociones abarca cinco aspectos:

- a) Ayudar a los niños, niñas y adolescentes a localizar y nombrar sus emociones, a comprender que son útiles para vivir, y a asumir que hay que expresarlas sin hacerse daño a uno mismo ni a los demás (adquirir madurez en la expresión y actuación emocional)
- b) Enseñarles modos saludables de actuación para recuperar el equilibrio emocional cuando, por diversas causas, se pierde. Esto significa ayudarles a comprender que la rabia puede expresarse adecuadamente, que la tristeza se puede canalizar y que el miedo se puede controlar. También implica enseñarles a manejarse con situaciones de estrés.
- c) Prevenir el exceso de activación emocional dotándoles de destrezas para manejarse frente a los desafíos de la existencia:
 - o La educación para la canalización de la rabia requiere formación en ASERTIVIDAD porque las personas asertivas resuelven sus conflictos con los demás sin agredir ni ceder pasivamente.
 - o La educación para el afecto requiere formación en relaciones interpersonales, comunicación y educación afectivo-sexual. Porque es necesario madurar en la amistad y en el amor, ya que las relaciones más sanas se basan en la autenticidad y la no posesividad, mientras que las más inmaduras son posesivas y manipulativas.
 - o La educación para la canalización de la tristeza y el miedo requiere desarrollar serenidad y esperanza frente a las dificultades e incertidumbres de la vida. El estudio de la filosofía, la historia de las religiones y la práctica de la meditación ayudan mucho en la búsqueda del sentido de la vida y en la asimilación del dolor como parte de la existencia.
- d) Ayudarles a desarrollar respuestas empáticas frente a las emociones de los demás. La formación en técnicas de escucha, así como la educación para el razonamiento moral y la educación en valores son muy importantes en este campo.
- e) Facilitándoles el desarrollo del bienestar interior. A lo cual ayuda la formación en autoestima, la psicomotricidad, la formación psicoespiritual y las diferentes ramas de la formación artística y creativa.