Alfabetización emocional

El propósito de la E.I., decíamos, es enseñar a las personas a gestionar sus emociones de forma inteligente, para que apoyen y guíen su comportamiento y su pensamiento. En este sentido, hablamos de alfabetización emocional. La alfabetización emocional es un proceso bastante similar al proceso de alfabetización en el sentido clásico del término que condujo, a principios del siglo pasado, a que la mayoría de los europeos supieran leer y escribir. Como dicen Dan Kindlon y Michael Thompson (2000) en su "Inteligencia emocional para el niño que será hombre":

"Enseñar el alfabeto de las emociones para ayudar a los niños a convertirse en jóvenes equilibrados y serenos... la capacidad de leer y comprender sus propias emociones y las de los demás. Este proceso es muy similar al proceso en el que se aprende a leer..... Del mismo modo, la alfabetización emocional implica reconocer la apariencia y los sentimientos asociados a nuestras emociones, y más tarde utilizar estas habilidades para comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás. Así aprendemos a apreciar la complejidad de la vida emocional y esto mejora nuestras relaciones personales y profesionales, ayudándonos a fortalecer los vínculos que enriquecen nuestras vidas". (Kindlon y Thompson, 2000)

La vida emocional es un área que, como sin duda ocurre con las matemáticas o la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un conjunto único de habilidades. Así es como Goleman subraya la importancia de la educación emocional:

"El remedio está en la forma en que preparamos a los niños para la vida: no debemos dejar la educación emocional al azar, sino adoptar cursos innovadores en la escuela que enseñen autocontrol, autoconciencia, empatía, escucha y cooperación. Lo que se necesita, por tanto, es una verdadera 'alfabetización emocional' que prepare a los niños para vivir sus emociones de forma inteligente" (Goleman, 1996).

La Inteligencia Emocional, a diferencia del Coeficiente Intelectual, puede mejorarse a lo largo de la vida: tiende a aumentar en proporción a la conciencia de los estados de ánimo, la capacidad de gestionar las emociones que causan sufrimiento y el mayor refinamiento de la escucha y la empatía. La madurez en sí misma consiste en el proceso por el cual nos volvemos más inteligentes respecto a nuestras emociones y relaciones. La observación ha demostrado que los mejores resultados en todos los ámbitos los obtienen quienes saben utilizar conscientemente la herramienta de precisión más eficaz que nos ha dado la naturaleza: las emociones. Pero, para potenciar o adquirir esta habilidad, es necesario ejercitarse: por eso hablamos de Formación Emocional.

Revision #1
Created 3 April 2023 08:19:48 by Lisa Fastré

Updated 3 April 2023 08:19:59 by Lisa Fastré