Analfabetismo emocional

Tener una baja Inteligencia Emocional, una competencia emocional deficiente, puede provocar un importante malestar social, relacional, personal, vital y comunitario:

- falta de conciencia y, por tanto, de control y gestión de las propias emociones y del comportamiento relacionado con ellas.

- falta de conciencia de las razones por las que uno se siente de determinada manera

- incapacidad para relacionarse con las emociones no reconocidas y no respetadas de los demás, y con el comportamiento que se deriva de ellas.

El analfabetismo emocional puede exponer a niños y adolescentes a una peligrosa gama de riesgos, desde los más graves como: depresión, violencia, trastornos alimentarios, drogas, hasta problemas de aprendizaje y, en casos menos graves, problemas puramente emocionales como: nerviosismo, impulsividad y agresividad, soledad. A menudo es precisamente la prevención de estos riesgos que reclama cursos de Alfabetización Emocional o incluso la introducción de la Inteligencia Emocional. como asignatura curricular.

Veamos, pues, cuáles son los efectos de estas intervenciones.

Los efectos positivos de la Alfabetización Emocional

En Estados Unidos se comprobó que los niños que seguían cursos de Alfabetización Emocional se beneficiaban ampliamente en su conducta dentro y fuera del aula y en su capacidad de aprendizaje. Se produjeron mejoras en todas las áreas clásicas de la I.E.. (Goleman, 1996, pg.327-328)

Se produjo una mejora en la Autoconciencia Emocional:

- la capacidad de reconocer y nombrar las propias emociones - comprender las causas de los sentimientos

- reconocer la diferencia entre sentimientos y acciones

Se observó una mejora en el Control de las Emociones con respecto a:

- tolerancia a la frustración y control de la ira

- la capacidad de expresar adecuadamente la ira, sin pelearse

- la capacidad de afrontar el estrés

- También se observaron conductas menos agresivas o autodestructivas:

- menos humillaciones verbales, enfrentamientos y disturbios en clase

- menos soledad y ansiedad en las relaciones sociales

- menos suspensos y expulsiones

- sentimientos más positivos hacia uno mismo, la escuela y la familia

Al dirigir las emociones en un sentido productivo:

- un mayor sentido de la responsabilidad

- mayor capacidad para concentrarse en la tarea y prestar atención - menos impulsividad, mayor autocontrol

- mejores resultados en los exámenes escolares

En Empatía e Identificación de Emociones se produjo una mejora en la capacidad de:

- asumir el punto de vista de los demás

- escuchar a los demás

- analizar y comprender las relaciones

- resolver conflictos y negociar desacuerdos

- resolver problemas en las relaciones y había una mayor:

- sensibilidad hacia los sentimientos de los demás - confianza en sí mismo y capacidad de comunicación

- amabilidad y sociabilidad; comportamiento más amistoso con los compañeros y mayor vinculación mutua

- interés de los homólogos

- interés y preocupación por los demás

- espíritu de compartir, cooperación y voluntad de ser útil a los demás

-democracia en el trato con los demás

- disposición a colaborar en grupo y menos individualismo.

Revision #1
Created 3 April 2023 08:20:25 by Lisa Fastré
Updated 3 April 2023 08:21:29 by Lisa Fastré