

# 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