



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

La Inteligencia Emocional es clave para asegurar el éxito y la felicidad

La Inteligencia Emocional es un concepto desarrollado por Daniel Goleman para referirse a la capacidad de procesar y dirigir con éxito nuestras emociones. Los cambios en la adolescencia hacen que las emociones sean mucho más difíciles de controlar, pero no es imposible.

La Inteligencia Emocional alude, básicamente, al conocimiento y control de las emociones propias y ajenas, un concepto desarrollado hace unas décadas que muestra que las

personas que poseen un alto grado de IE tienen más posibilidades de ser felices y alcanzar el éxito que las que solo tienen un coeficiente intelectual alto.

Por eso, desde hace unos años se hace hincapié en educar y enseñar a nuestros hijos a desarrollar su Inteligencia Emocional ya que puede ayudarles mucho más que aprenderse memoria ciertos datos y conocimientos académicos (lo cual no significa que haya que dejar de lado estos, sino potenciar ambas áreas).

Pero este tipo de enseñanza no es sencillo ya que estamos hablando de reconocer las emociones propias y las ajenas, automotivarse, saber controlarse, tener habilidades sociales, etc. Y puede resultar aún más complicado en ciertas épocas de la vida, como la adolescencia, donde los cambios hormonales y mentales hacen que las emociones estén a flor de piel y los chicos estallen por cualquier motivo.

La inteligencia emocional en la adolescencia está relacionada con 4 áreas:

Las relaciones interpersonales. Los adolescentes con mayor inteligencia emocional expresan y perciben mejor las emociones, son más empáticos y regulan mejor los estados emocionales, lo que les permite establecer y mantener relaciones interpersonales de calidad. **El bienestar psicológico.** Los jóvenes con mayor inteligencia emocional tienen menos ansiedad social y depresión, afrontan mejor los problemas y tienen menos preocupaciones. **Las conductas de riesgo.** Un joven con una gran inteligencia emocional tiene más posibilidades de evitar conductas de riesgo como consumir tabaco, alcohol o drogas ya que es capaz de decir que no y no se deja llevar por los demás ni por sus propios impulsos. **El rendimiento académico.** Los adolescentes con escasas habilidades emocionales son más susceptibles de experimentar dificultades emocionales al estudiar, lo que perjudica su rendimiento académico. Mientras que aquellos con una gran IE saben afrontar los retos, superarse y no desistir.

Por todo ello, es importante que ayudes a tu hijo adolescente a reconocer sus emociones y saber controlarlas. ¿Cómo? Enséñale, por ejemplo, a observar detenidamente una situación para poder saber lo que están sintiendo las personas que se encuentran en ella (observar el lugar, las personas con las que se está, qué hacen, etc..).

También es importante enseñarle a escuchar activamente a los demás, fijándose en la comunicación no verbal (gestos, tensión, sudoración, etc.).

Ayúdale a fomentar aspectos básicos de la Inteligencia Emocional como la empatía, la autoestima, la asertividad, la resiliencia, etc.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.

