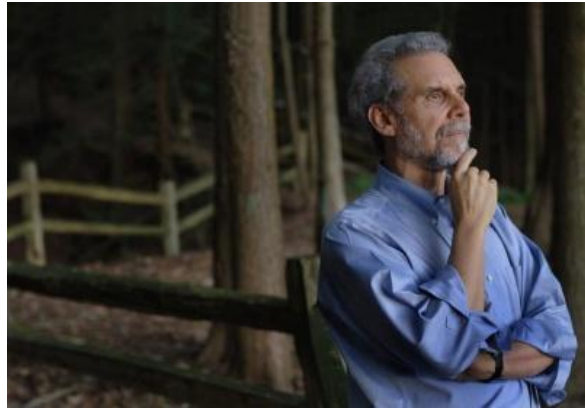


INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman



Psicólogo, periodista científico, escritor de best sellers

Es un prestigioso psicólogo que indagó en el cerebro y las ciencias del comportamiento como periodista científico. Mundialmente conocido por su *best seller* sobre inteligencia emocional.

¿Sufre nuestra sociedad de analfabetismo emocional?

En gran parte. La vida moderna nos hace estar más centrados en la **tecnología**, estar más presionados, y nos quita tiempo para estar tranquilos y reflexionar, un aspecto fundamental para potenciar la conciencia de uno mismo.

¿Perdemos mucho tiempo embobados con la tecnología?

Nos quita tiempo que podríamos destinar a estar con la gente que queremos y por la que nos preocupamos, y así potenciar nuestra inteligencia social. Por este motivo, pienso que la sociedad está afectada por el analfabetismo emocional.

¿Por qué es tan importante que los niños aprendan a manejar sus emociones?

Para que sean seres **emocionalmente** inteligentes. Los niños aprenden la inteligencia emocional en la vida real, especialmente cuando son jóvenes. Es importante que aprendan a relacionarse y a manejar las emociones negativas a través de sus padres, hermanos o amigos.

¿En qué consisten los programas de alfabetización emocional?

Lo que llamamos programas de **aprendizaje** emocional y social en los Estados Unidos es una manera de ayudar a los niños a recibir lecciones básicas sobre inteligencia emocional. Este conocimiento les ayudará tanto en el trabajo como en la vida, e incluye la potenciación de la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, las habilidades sociales...

Habilidades necesarias para relacionarse...

Imprescindibles, pero que no se encuentran en un plan de estudio **escolar** ordinario, aunque a lo largo de la vida son cada vez más importantes para tener plenitud y éxito.

¿Cuándo se deben empezar a enseñar estas habilidades?

Los mejores cursos son los que se desarrollan desde muy pequeños y hasta que los estudiantes están listos para ir a la universidad. Estos aprendizajes se basan en [estrategias](#) de involucración de los estudiantes y las familias, aunque también sirven de ayuda a los profesores para que incorporen estas habilidades.

Si los programas de alfabetización social y emocional están obteniendo tan buenos resultados, ¿por qué no se incluyen en los planes de estudios?

El mundo académico ha estado siempre centrado en las capacidades intelectuales y de razonamiento y la emoción se considera una interferencia, algo que no resulta útil para la comprensión de los contenidos académicos.

Pero son igualmente importantes.

No incidir en las emociones es una percepción anticuada, ya que cuando mejor entendemos cómo funciona el cerebro, obtenemos más información que corrobora que el estado de nuestras emociones es, en realidad, el que determina la capacidad para razonar y aprender.

Por lo tanto son indispensables para el aprendizaje de los estudiantes.

Ahora los especialistas científicos sobre el cerebro nos dicen que tenemos que [ayudar](#) a los estudiantes a estar mejor preparados en el manejo de sus propias emociones, para conseguir mejores resultados de aprendizaje.

¿Qué importancia tiene que los jóvenes aprendan a focalizar?

Es absolutamente crucial, tal y como explico en el libro *Focus*. La capacidad básica es prestar atención a lo que es importante e ignorar lo que es irrelevante. De esta manera podemos concentrarnos en una meta y seguir trabajando hacia ese objetivo, a pesar de los obstáculos y distracciones con las que nos encontramos.

¿Cuáles son las ventajas de aprender a focalizar para la sociedad futura?

Hay un enorme desafío para la sociedad en mantener agudas nuestras habilidades de atención, incluso al sumergirnos en el mar de distracciones que suponen el entorno digital y sus dispositivos. Hace años, cuando nos adentrábamos en una buena lectura y nos perdíamos con las historias del libro era más fácil concentrarnos.

Nada conseguía distraernos ante las páginas de un buen libro...

Ahora los niños tienen que enfrentarse a una distracción tras otra y creo que este es un argumento suficientemente potente para ayudarles a potenciar sus habilidades de atención como parte fundamental de la educación.

¿Cómo pueden los profesores enseñar a los niños a prestar atención?

Existen muchos [métodos](#). Uno de ellos tiene que ver con una experiencia llevada a cabo con niños de 7 años de Harlem. Procedían de barrios muy pobres y circunstancias muy dramáticas, pero con una sesión diaria sobre “respiración”, se acostaban boca arriba con su animal de peluche favorito en el vientre, y contaban 1-2-3 al ritmo de su respiración, conseguían fortalecer los circuitos cerebrales de la atención. Cuantos más ejercicios de este tipo realicemos, más fuerte se hace la focalización.

¿Cuál debe ser la misión actual de un profesor?

La misión del profesor consiste en ayudar a sus alumnos a convertirse en mejores estudiantes con el objetivo de que aprendan mejor, enseñándoles las [habilidades](#) básicas de la atención, para que puedan gestionar adecuadamente sus propias emociones destructivas y resistir las distracciones impulsivas.

Objetivos antes olvidados...

Esto quiere decir que el plan de estudios social y emocional debe formar parte de la misión de educar a los estudiantes por parte de los profesores.

¿Y qué papel deben jugar los padres en el proceso de aprendizaje emocional de sus hijos?

Los padres son los primeros tutores de sus hijos en cuanto a la inteligencia emocional se refiere. Los niños aprenden mucho de sus padres y este aprendizaje les sirve de base a lo largo de su vida. Lo mejor que los padres pueden hacer por sus hijos es ser seres emocionalmente inteligentes.