

Ser ejemplo activo de conductas emocionalmente inteligentes, es el modo más efectivo para promover la inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes



Durante los días 19, 20 y 21 de octubre, se ha impartido en la sede del Observatorio Vasco de la Juventud, el curso ***Inteligencia emocional en acción: herramientas para una mejor relación con la juventud.***

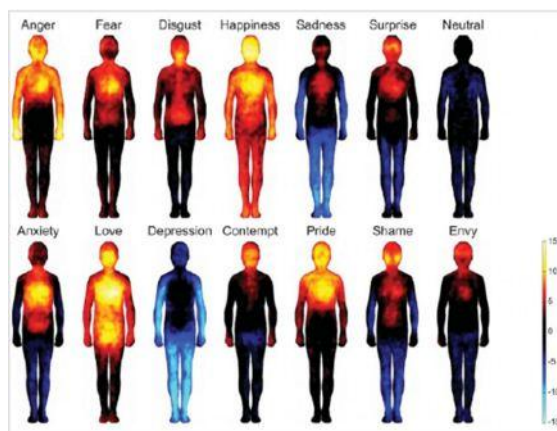
Ha sido impartido por **Natalia Alonso Alberca**, profesora de la facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación, de la UPV/EHU. Es miembro del grupo de Investigación *Delincuencia, Marginalidad y Relaciones Sociales - DMS*, en el que centra su labor en analizar el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su papel en la adaptación psicosocial de las personas. Como formadora, desarrolla intervenciones en organizaciones educativas, empresariales y sociales.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La Inteligencia Emocional es una habilidad intelectual global para procesar la información de las emociones. Esto empieza por atender a lo que sentimos y lo que sienten otras personas; tras ello, analizar estas emociones y, por último, gestionarlas de una manera constructiva que nos ayude a adaptarnos mejor a diversas situaciones y circunstancias. Es decir, la IE se refiere a tomar decisiones sabias que tengan en cuenta lo que sentimos, lo que implica prestar atención a las emociones y a la rica información que éstas nos aportan.

Más formalmente, podemos decir que la IE es un conjunto de habilidades para procesar la información que proviene de las emociones de modo que promuevan el ajuste personal y social. Estas habilidades son 4: a) percibir y

expresar adecuadamente las emociones; b) comprender las emociones y sentimientos; c) regularlas y, d) utilizar las emociones para facilitar procesos, como pueden ser los creativos o la resolución de problemas.



¿En qué puede ayudarnos a la hora de trabajar con jóvenes este enfoque de la inteligencia emocional?

Quienes trabajan con jóvenes y adolescentes tienen ante sí, en su día a día, intensa y valiosa información emocional, que es clave para entender mejor su realidad, sus motivaciones, sus expectativas y sus modos de actuar. Desde las primeras etapas de la vida, los niños y las niñas mejoran progresivamente su IE, perfeccionando su conocimiento de las emociones y de cómo gestionarlas; cuando llega la adolescencia, la mejora de estas habilidades sufre un declive y, en algunos casos, parece que se “pierda” parte del conocimiento previo, en gran medida influido por los numerosos cambios que se dan en esta etapa. Por ello, es fundamental que quienes trabajamos con jóvenes y adolescentes sepamos identificar y gestionar la vivencia emocional en ella. Conectar con las emociones de los jóvenes, entenderlas y ser capaces de ayudarles a responder ante ellas de modo que favorezca su desarrollo es un reto posible y enriquecedor.

Solo hace 25 años que los psicólogos Peter Salovey y John Mayer plantearon la idea de que existe una inteligencia específicamente referida al procesamiento de la información emocional. A pesar de su corta vida, en estos 25 años se han desarrollado numerosos estudios y experiencias que avalan su valor para las personas y para los grupos. Así, tener alta IE se relaciona con

mejores relaciones interpersonales, mejor salud y rendimiento superior, además de mayor bienestar y satisfacción con la vida. También se vincula a menores problemas emocionales como ansiedad o depresión, así como con menor incidencia de conductas de riesgo y conductas disruptivas, como agresión o consumo de drogas, entre otros.

Sabemos también que el modo más efectivo para promover el desarrollo de la IE es mediante la observación de las habilidades que la componen: para favorecer el desarrollo de la IE en otras personas hemos de involucrarnos activamente en su mejora en nosotros mismos, ser ejemplo activo, referente de competencia emocional. Es un requisito y una suerte que necesitemos mejorar nuestra propia IE para ayudar a otras personas a desarrollar la suya.

¡Síguenos en las redes sociales!

