

Instituto
Thomas Jefferson



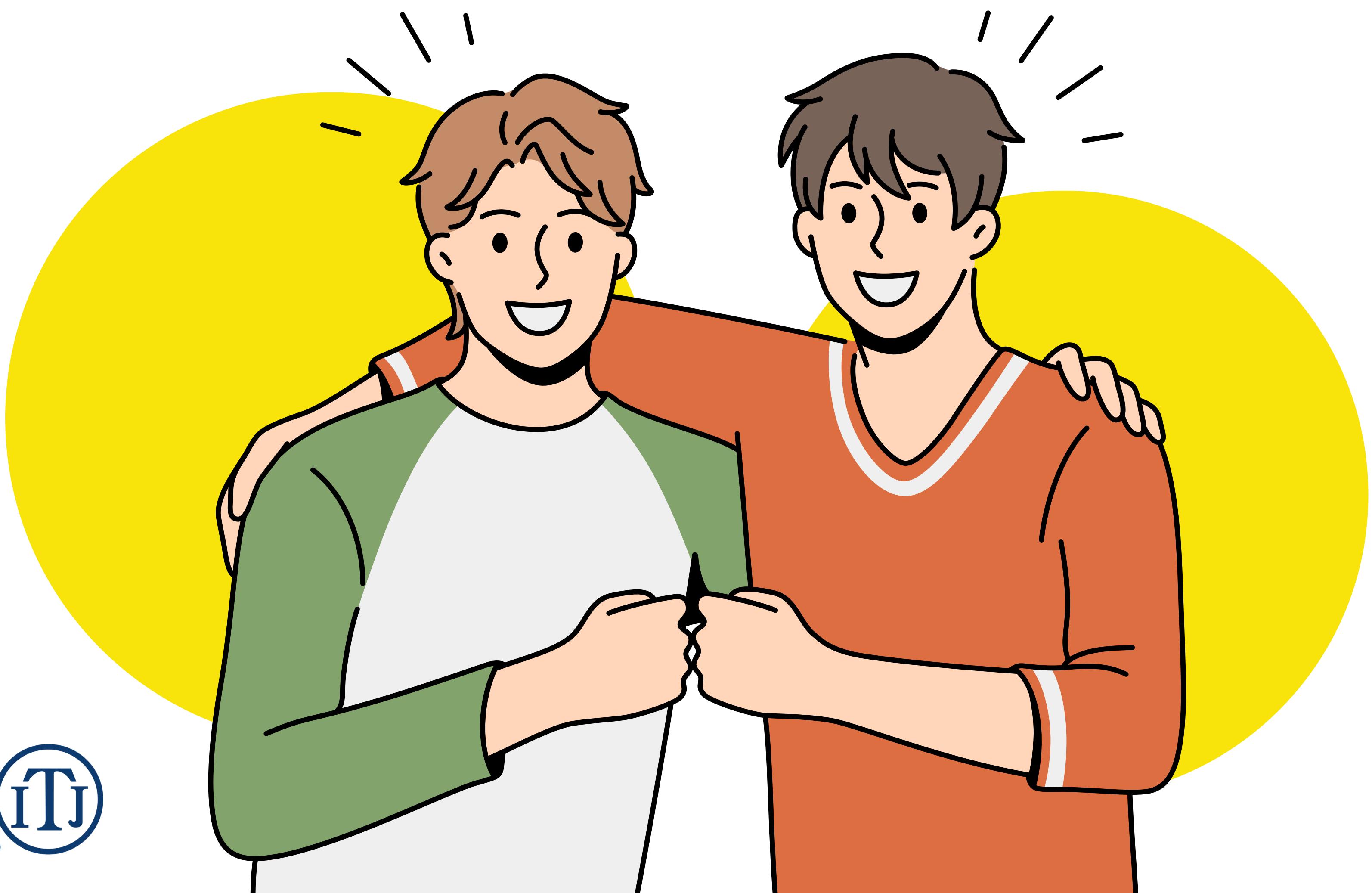
Inteligencia emocional

Part of **iSP**

¿Ser exitoso llevándose bien con los demás?

La relación que tenemos con las personas con las que convivimos, puede determinar nuestro desarrollo óptimo en diferentes áreas de nuestras vidas, es decir, la manera en que hablamos, atendemos, entendemos, procuramos, ponemos límites, convivimos, etc con la gente, nos ayuda a ser exitosos.

En la psicología positiva, que es la que nos brinda las herramientas necesarias para ser feliz, se menciona que una de las 5 cosas para lograrlo es tener relaciones óptimas con los demás. Esto es, saber quién está ahí para cuando llega la adversidad, a quién le puedes llamar por la madrugada para que te ayude a resolver una situación, con quién compartes tiempo de calidad, con quiénes vives experiencias significativas, a quién le agradeces en este momento por algo reciente en tu vida.



¿Cómo llevarme bien con los demás?

En realidad no existen recetas para eso, lo que podemos compartirte es que la manera en la que te relacionas con los demás tiene mucho que ver con cómo comprendes, utilizas y gestionas tus emociones. Hablemos de eso, las emociones y cómo es que ellas interfieren o ayudan a que la relación con los otros sea adecuada y beneficiosa para todos. A esto le llamamos inteligencia emocional, de ella se ha hablado mucho pero es un tema muy reciente del cual las nuevas generaciones comienzan a estar más atentas y presentes.

La inteligencia emocional la podemos ver así:

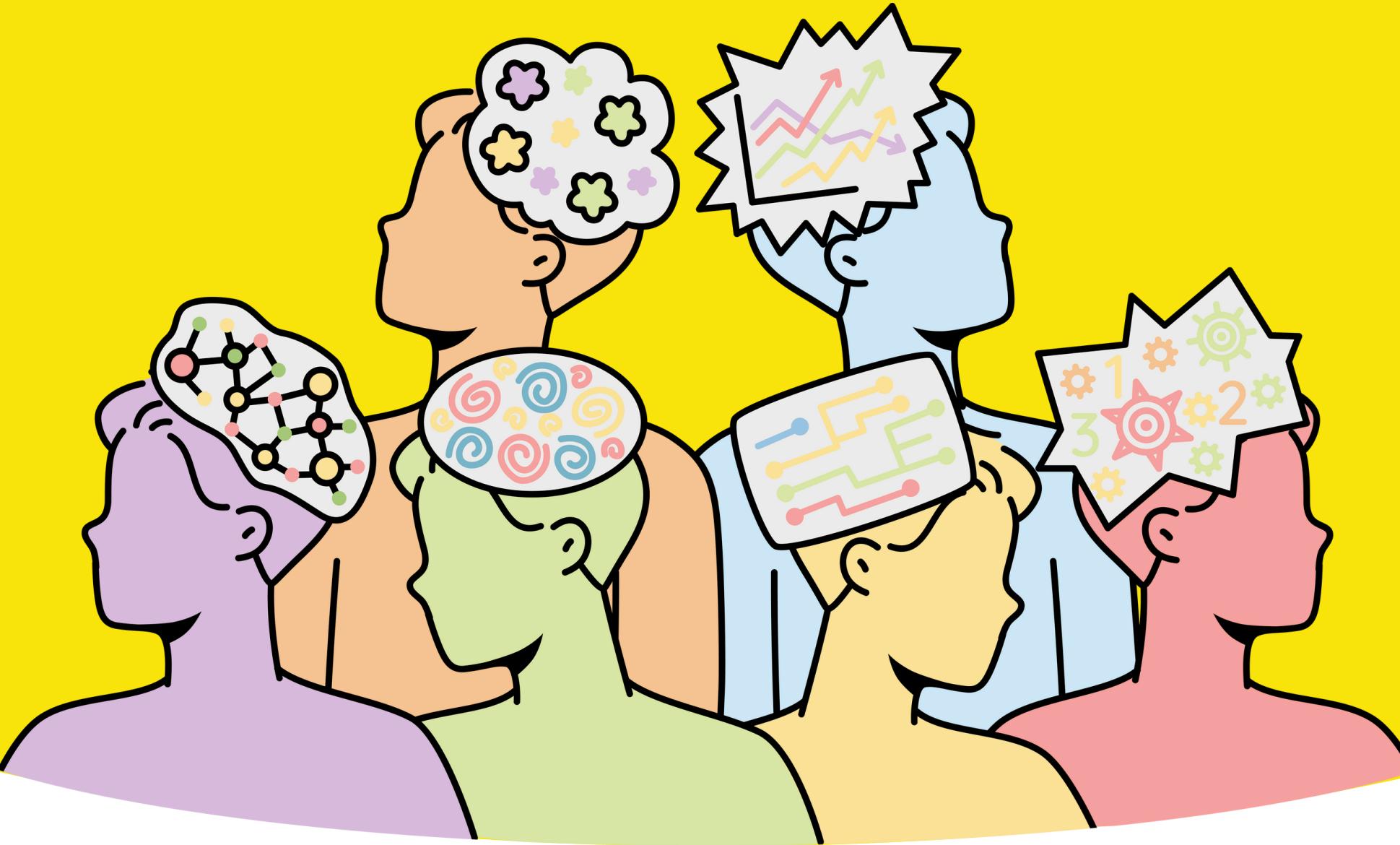
❤️ **Saber lo que siento.** Cuando viene una emoción no la puedes detener, lo importante aquí es dejar que suceda y reconocer en dónde se siente y darle un nombre: enojo, tristeza, alegría, sorpresa, frustración, orgullo, miedo, angustia, etc.

❤️ **Entender lo que siento.** Una vez que sabes qué emoción es, lo que sigue es descifrar el mensaje que viene con ella, ¿qué te quiere decir?, ¿para qué está ahí?, ¿qué quiere que sepas?

🤔 **Gestionar lo que siento.** Piensa si eso que sientes ya lo has sentido antes, si reconoces lo que sientes en otra situación y recuerda la manera en que lograste enfocarla hacia algo que te beneficie o transformarla hacia algo positivo para ti y para las personas que te rodean.

⭐ **Entender a los demás.** Esta es la clave de la inteligencia emocional, una vez que eres capaz de nombrar, entender y transformar, ahora lograrás comprender cuando los demás estén sintiendo algo parecido a lo que tu ya has experimentado. A esto le llamamos también *empatía*.





La manera en que esos pasos los volvemos parte de nuestros días se puede desarrollar a medida que vamos creciendo. Tus hijos ahora están en un momento de sus vidas en el que las emociones son cambiantes y, por lo tanto, sus actitudes también. Esto sucede porque la capacidad de controlar la manera en la que reaccionamos a lo que sentimos suele ser difícil de dominar y más si nuestro cerebro aún no termina de desarrollar la parte frontal que se encarga de la toma de decisiones o que es responsable de nuestro autocontrol.

Todos podemos trabajar para desarrollar habilidades emocionales en el momento de la vida en el que estamos, existen emociones universales, agradables y desagradables, todas son válidas y debes cuidar que cuando tus hijos te compartan alguna de ellas o puedas reconocer lo que sienten, validez lo que sienten, esto dará pauta para generar confianza entre ustedes.

En nuestros colegios trabajamos para que los estudiantes perfeccionen su pensamiento crítico, autonomía e inteligencia emocional. Esto con la finalidad de inculcar en ellos empatía y cuidado por ellos mismos y lo demás. Además, trabajamos para que los estudiantes tengan roles activos con sus compañeros en Consejos Estudiantiles, Comités y otras actividades que les ayudan a relacionarse mejor con los demás.



Part of **iSP**