

Manejo emocional y relaciones interpersonales

El reconocimiento de las emociones propias y de las de otros propicia la construcción de relaciones benéficas entre los actores de la comunidad educativa. Identificarlas permite construir una mayor consciencia de sí mismo y ayuda a autorregular la intensidad de estas emociones de manera que no hagan daño a las relaciones con otros o incluso a sí mismo.

“Muchos estudios demuestran que un desarrollo emocional adecuado podría incidir en la prevención de problemas que la escuela y la sociedad luchan por evitar, como pueden serlo el consumo de drogas, la deserción escolar, la depresión, la agresión e inclusive algunas enfermedades físicas. También se ha visto que las competencias emocionales contribuyen al éxito en la vida social, académica y profesional (...). Dedicarle tiempo al desarrollo de estas competencias sirve para potenciar el desarrollo intelectual y, además, para prevenir problemáticas complejas que el desarrollo intelectual por sí solo no logra evitar” (Goleman, 1996).

En la comunicación con otros, por ejemplo, la emoción en que nos encontremos marca el estado de ánimo de la conversación. Por lo que, es necesario hacernos cargo de las emociones antes de tener la conversación. Estar a cargo de las emociones permite hacernos responsables de nuestro lenguaje y del estado de ánimo de la conversación (Coaching Group, 2011). Por ejemplo, dejarnos dominar por la rabia puede hacer sentir al otro atacado, poner a la defensiva al interlocutor o puede impedir que el otro genere conciencia sobre las consecuencias de sus acciones. Dejarnos dominar del miedo puede desempoderarnos y paralizarnos. (Coaching Group, 2011)

Referencias

- Fundación Empresarios por la Educación. (2019). Orientaciones para el intensivo del módulo I “El valor de ser y de ser con otros”
Fundación Empresarios por la Educación. (2019). Cartilla Módulo I “El valor de ser y de ser con otros”
Kelley, T. (2009). Descubrir mi propósito. San Francisco, CA: Transcendent Solutions Press
Casassus, J. (2009). La Educación como ser emocional. Editorial Indigo. 3ra edición.
Coaching Group. (2011). Herramientas para el proceso de coaching. Documento interno de trabajo.
Goleman, D. (1996) La inteligencia emocional. ¿Porqué es más importante que el cociente intelectual? Buenos Aires: Javier Vergara Editor

