

Creando líderes emocionales

Las emociones invaden cada espacio de nuestras vidas y de nuestro día a día. El saber identificarlas, controlarlas, gestionarlas y manejarlas con la destreza acertada, nos proporcionará, con toda seguridad, abordarlas de manera más satisfactoria. Como bien dice César Bona en el prólogo de este libro¹, *hemos de educar para la vida, dotar a los niños y adolescentes de herramientas para saber desenvolverse en la vida*. No sólo somos sabiduría, sino que es necesario cultivar el aspecto emocional para gestionar un perfil global del ser humano.

Así se presenta un innovador programa de educación emocional: (INTEMO+) que ha sido diseñado para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes.

El libro se estructura en doce sesiones distribuidas en cuatro fases. Estas fases atañen a las cuatro ramas del modelo teórico de inteligencia emocional de Mayer y Salovey: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Todas se distribuyen igual. En primer lugar, una sinopsis de los objetivos de ésta, el material necesario, el guión de estructura de la sesión y, por último, una frase final que sintetiza el conocimiento aprendido. Esta sinopsis es de gran ayuda, ya que fomenta la contextualización del profesional frente a la actividad a realizar y lo incita a sumergirse en la sesión con más agilidad y seguridad. Además, cada sesión facilita actividades lúdicas y motivadoras para el desarrollo emocional del público adolescente. Ofrece también, la posibilidad de poner en práctica los conocimientos emocionales integrados a otros ámbitos de la vida del adolescente, como por ejemplo, en contexto familiar. Finaliza con dos sesiones, de aspecto más transversal, donde se recogen dos actividades que permiten integrar las cuatro ramas trabajadas, alcanzadas y desarrolladas de una forma global.

En conclusión, nos encontramos delante de un libro muy práctico que nos brinda un programa explícito y detallado, con herramientas necesarias para desarrollar y mejorar la inteligencia emocional en nuestros adolescentes.

La recomendación: *programa estructurado, pautado y guiado para potenciar el trabajo en educación emocional para adolescentes, fundamentado en el modelo teórico de Mayer y Salovey. Recomendado a educadores y otros profesionales que trabajen con adolescentes a fin de mejorar su inteligencia emocional.*

Anais Orobítg
Psicòloga
Consejo de Redacción

¹ Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (2016).
R. Cabello, R. Castillo, P. Rueda y P. Fernández-Berrocal. Madrid: Editorial Pirámide.