

## Los 10 pasos para tu desarrollo socioemocional

Jorge A. Oriza Vargas © 469-2020

En este artículo, te voy a compartir, de manera resumida, los diez pasos que facilitarán tu desarrollo socioemocional, hoy tan necesario para enfrentar los retos que nos presenta el complejo mundo contemporáneo. Son pasos, antes que otra cosa, porque el desarrollo socioemocional es un camino largo, complejo y seguramente, deberás dar muchos pasos más; pero si tienes cuidado de crecer en las cualidades que te propongo en estos diez pasos, seguro tu vereda será más transitable.

Los pasos que hoy comparto, están dedicados de manera especial a los docentes, porque el ambiente educativo demanda hoy como nunca, maestros con un desarrollo psicoafectivo integral, como el que nosotros hemos propuesto en nuestro enfoque ético de la inteligencia emocional<sup>1</sup>. Sin embargo, son para el desarrollo socioemocional de cualquier individuo.

Desde el enfoque de la inteligencia emocional que he propuesto, relacionado con un comportamiento coherente con valores fundamentales, consideramos -en relaciones de causa y efecto- los elementos fundamentales que se relacionan o parten de estos atributos, para darle integralidad al crecimiento socioemocional de los individuos. Así, les detallo a continuación, los diez pasos concretos, específicos, que les sugiero recorrer para su desarrollo socioemocional.

- 1. El primer paso, contigo mismo.** Sigue el mandato de los filósofos griegos desde hace cientos de años: concéte a ti mismo. El autoconocimiento, es el paso básico, es el primero y te invita a repasar tus características personales; por ejemplo, los factores genéticos que definen tanto tus fortalezas personales (cualidades), como tus debilidades (defectos, limitaciones personales). Es necesario tener claridad en nuestras propias tendencias de reacción emocional (las que caracterizan a nuestro propio temperamento: sanguíneo, melancólico, flemático o colérico)<sup>2</sup>. En cada tipo de temperamento, son diferentes las formas en que reacciona cada persona, en factores como: la susceptibilidad de reacción, la intensidad o la frecuencia con la que se producen sus reacciones y su tiempo de duración; así también, las emociones y los sentimientos dominantes, frecuentes, recurrentes. Conocernos bien, nos permite en primer lugar, potenciar nuestras fortalezas y cuidar nuestras debilidades y limitaciones, superándolas en lo posible. Y también, ser conscientes de los principales factores causales de nuestras respuestas emocionales, según nuestra circunstancia y contexto, además de los factores inherentes a nuestra personalidad. Ser conscientes de las cosas que nos generan emociones y sentimientos negativos, *nos ayudará a evitarlos con anticipación*, según las características de nuestro temperamento.
- 2. El segundo paso: se consciente de todas tus reacciones emocionales.** Es el paso que complementa al primero; es ser conscientes también de las reacciones emocionales, *en el momento que se producen, en el hoy y ahora*, en este momento o cuando se presentan; según nuestra circunstancia personal. Ya sea por influencia del medio, de otras personas, o desde mis pensamientos y diálogos internos; genero emociones y sentimientos que necesito identificar, situacionalmente, en el hoy, en el ahora, lo que en este momento vivo y siento y en mi día a día; qué pienso y porqué lo siento; cómo interpretan mis creencias a mi realidad y las emociones y sentimientos que despiertan en mí. Saberlo, es indispensable para tener la posibilidad del dominio personal
- 3. Trata de alcanzar el dominio personal.** De los dos pasos anteriores, puedes derivar la posibilidad de generar tus propios mecanismos de *autoregulación*; del control que necesitas desarrollar para dominar tus estados emocionales negativos y para propiciar estados emocionales positivos<sup>3</sup>. Necesitamos adquirir estrategias, actitudes, hábitos, habilidades, para regular de manera sistemática todas nuestras tendencias emocionales negativas y las situacionales, del hoy y el ahora.<sup>4</sup> Separa las que puedes "apagar" o desconectar contundentemente, de las que necesitas regular sistemáticamente (en las que no puedes cambiar los factores causales). Pero esmérate en crecer en tu dominio personal.

<sup>1</sup> Este concepto se desarrolla con amplitud en nuestro libro: *La Inteligencia Emocional en la Responsabilidad Docente* (Trillas, México, 2019). P.98

<sup>2</sup> Ver el concepto de temperamento, p.e. en mi libro citado, p.82

<sup>3</sup> Cómo generar pensamientos positivos Cápsula 461-2020

<sup>4</sup> Te sugiero leer sobre las estrategias de regulación emocional en mi anterior cápsula ADEF: 44 del 2010 (también la 105 y 253)

4. **Vive motivado.** Es necesario identificar tus principales fuentes, personales, de motivación; lo que te mueve y te apasiona; si son necesidades de afecto, de seguridad en ti mismo, de trascendencia o son motivos racionales, por objetivos y metas retadoras; lo que te genera expectativas que tu valoras mucho. Esto tiene que ver mucho con el autoconocimiento que te propuse en el punto 1. Estar en el día a día, motivado, te da seguridad y confianza en todo lo que emprendas. Si eres maestro (o eres padre de familia, o jefe) y necesitas motivar a otros, primero motívate a ti mismo.
5. **Se comprensivo.** Haz tuyo el valor de la comprensión, como paso elemental de la convivencia, de la relación con tus semejantes. Si te esmeras en ser comprensivo, podrás desarrollar la habilidad empática, la cual se da, si primero asumes actitudes comprensivas. En relación de causa y efecto, primero es creer en la comprensión; luego escuchar, después entender y al final, ponerte en los zapatos del otro.
6. **Regula tu empatía.** No siempre conviene engancharse con las emociones y sentimientos de otros y menos, de personas lejanas a nosotros, que pueden estar generando enojos y temores perjudiciales para nuestro equilibrio emocional. Esto, ya ha sido definido por algunos autores como *ecpatía*<sup>5</sup>, es decir, lo contrario de la empatía; consiste en tratar de no sentir lo que otro siente, excluirnos de manera consciente de los sentimientos negativos inducidos por otros. Autorregular así nuestra empatía y poner estos límites, también se conoce como "*empatía selectiva*"<sup>6</sup>, concepto que se refiere a la aptitud que nos permite establecer un "*distanciamiento psicológico*", un *adecuado manejo del contagio emocional y de los sentimientos inducidos por otros, o desde el ambiente*.
7. **Se coherente con los valores éticos que has hecho tuyos.** Es decir, esmérate en ser congruente con tus valores personales. Valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, el amor o por ejemplo, la puntualidad y el orden, demandan buenos hábitos, interés, coherencia, entre lo que dices y lo que haces. Pero sí se puede, si también das el siguiente paso.
8. **Se paciente, prudente y persistente.** Estas son para mí *las tres "p" de la inteligencia emocional*<sup>7</sup>; **la paciencia**, se relaciona con controlar nuestra *velocidad* para actuar o responder ante situaciones diversas y con saber esperar, para obtener diversos bienes, metas, resultados. **La prudencia** tiene que ver con la sensatez, con la moderación y la cautela<sup>8</sup>; implica pensar antes de actuar, pensar antes de hablar y como dice la definición, ser cauteloso con nuestras acciones. Y finalmente **la persistencia** tiene que ver con la constancia de nuestros esfuerzos, hasta lograr nuestros objetivos. Se suele decir, *el que persevera alcanza*, y perseverar es la otra forma de observar la actitud del persistente.
9. **Esmérate en comunicarte de manera efectiva.** Esto implica que te asegures de que los mensajes que transmites, tengan un propósito claro y sean bien recibidos; escucha la retroalimentación, escucha activa y empáticamente, cuida que tus mensajes verbales y no verbales sean congruentes. Busca desarrollar tus habilidades como comunicador, en la comunicación oral y escrita. Aprende a dialogar, a lograr acuerdos, a negociar. Estas habilidades de comunicación, surgen de la práctica, del entrenamiento y la experiencia.
10. **Mejora la convivencia con tus semejantes.** Empezando por tus familiares y amigos, esmérate en tener buenas relaciones, respetuosas, tolerantes, llenas de afecto. Crece en inteligencia social, busca siempre dejar puertas abiertas en todas tus relaciones interpersonales; aprende a trabajar en equipo, a colaborar con otros, a generar ambientes de confianza; desarrolla al máximo tus habilidades sociales.

Por supuesto hay mucho más que decir para mejorar tu desarrollo socioemocional y las habilidades que puede implicar; sin embargo, te sugiero procurarte momentos de reflexión<sup>9</sup>, para dar estos pasos de manera práctica en tu vida cotidiana. Hasta la próxima.

JAOV'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [jem@iema-oriza.com](mailto:jem@iema-oriza.com)**

<sup>5</sup> La *ecpatia*, la definimos en nuestra anterior cápsula 313; puedes ver p.e.: <http://www.josecarlosbermejo.es/articulos/empatia-y-ecpatia> ; <http://forum-psicologos.blogspot.mx/2013/05/que-es-la-ecpatia.html>, o también: <https://www.psycoactiva.com/blog/la-ecpatia-empatia-vs-ecpatia/> Te sugiero leer mi artículo: [cápsula ADEF 455 Feb 2020](#)

<sup>6</sup> Ver por ejemplo a: Rita Arosemena, Empatía selectiva, P. -19/04/2017; publicado por: <https://www.psyencia.com/2017/19/cuando-demasiado-empatico-se-convierte-problema/>

<sup>7</sup> Ver estas "p"s en mi Cápsula ADEF 59, del 2011

<sup>8</sup> Real Academia Española.. Ver: [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=prudencia](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=prudencia)

<sup>9</sup> El concepto de autorreflexión, que se compone de la partícula auto, que significa *sí mismo* y del término reflexión que tiene que ver con el latín tardío reflexio, que significa *volver atrás*. Ver mi cápsula ADEF 449 sobre este tema.

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.

SITIO WEB: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com) BUSCA NUESTROS LIBROS EN [www.etrillas.mx](http://www.etrillas.mx)

