

¿Qué es integridad emocional y cómo podemos desarrollarla?

¿Reconoces la emoción que sientes?

¿Puedes gestionar esos sentimientos sin dejar que te dominen?

¿Puedes motivarte para hacer tu trabajo? ¿Sientes las emociones de los demás y respondes con eficacia?

Si has respondido afirmativamente a estas preguntas, es probable que hayas desarrollado algunas o todas las habilidades que forman la base de la integridad emocional. De lo contrario, podrías estar necesitando mejorar tu integridad emocional. Aquí te contamos de qué trata y cómo puedes mejorarla.

¿Qué es la integridad emocional?

La **integridad emocional** es el logro personal de la fuerza emocional, la disciplina y la plenitud que permanece constante sin importar lo que otros digan o hagan. Incluye tanto el control de las emociones como el reconocimiento honesto de las mismas, sean agradables o desagradables.

En síntesis, **la integridad emocional es la valentía de reconocer los verdaderos sentimientos**, deseos y anhelos de uno mismo sin juzgarlos con la lente de la sociedad. Se trata de ser 100% honesto con uno mismo.

Por desgracia, la mayoría de las personas sufren de una integridad emocional baja o inadecuada, a menudo sin ser conscientes de ello. Veamos cómo podemos desarrollar nuestra propia integridad emocional y cómo fomentarla en nuestros hijos.

¿Por qué es importante desarrollar integridad emocional?

La integridad emocional constituye la coyuntura en la que se encuentran la cognición y la emoción, facilitando nuestra capacidad de resiliencia, motivación, empatía, razonamiento, gestión del estrés, comunicación y nuestra habilidad para entender y enfrentar situaciones y conflictos sociales.

Desarrollar integridad emocional es importante porque, si se cultiva, ofrece la oportunidad de tener una vida más plena y feliz.

¿Cómo se puede desarrollar una mejor integridad emocional?

Haciendo una profunda introspección sobre las cinco cosas más importantes que uno quiere en la vida y ordenarlas según su importancia para nosotros mismos.

El ejercicio parece más fácil de lo que es porque, para ser poderoso, requiere una completa honestidad con uno mismo, lo cual suele ser el mayor reto porque significa tomar decisiones y dejar de aferrarnos a cosas y personas que no queremos soltar.

Es necesario enfrentar preguntas como: ¿elegirías tu propia salud o la seguridad económica de tu familia? O, ¿qué es más importante y valioso para ti: tu sensación de logro personal o ayudar a los demás? No hay respuestas universalmente correctas o incorrectas a estas preguntas.

La integridad empieza por trabajar en nuestra autoestima: la capacidad de sentirnos seguros y confiados en nuestras capacidades y en la dirección de nuestra vida.

Por falta de integridad emocional, demasiadas personas se pasan la vida comprometiéndose y sacrificándose, para luego arrepentirse y sentirse frustrados.

Ejemplos de integridad emocional para niños

La mejor forma de desarrollar integridad emocional es enseñándola desde temprana edad. Para aquellos que son padres y quieren que sus hijos aprendan a controlar y aceptar sus emociones, pueden incluir estas prácticas en su rutina diaria:

- Crea un diccionario de emociones para que el niño desde pequeño aprenda a identificar sus emociones. Puedes comenzar con niños de hasta 2 años de edad. El primer paso para tener integridad emocional es justamente ese: reconocer las emociones pues, al hacerlo, le damos herramientas a los pequeños para que puedan expresarse.

- Cada vez que tu hijo se sienta mal o llore, ayúdalo a calmarse y pregúntale cómo se siente, por qué cree que se siente así y cómo pueden solucionarlo. Así le ayudarás a redirigir su rabia o tristeza, calmándolo y enseñando al infante que él tiene el control sobre sus emociones.
- Los libros son la mejor herramienta para educar a nuestros hijos en casa, no solo la lectura les ayuda a desarrollarse cognitivamente, sino que pueden enseñarles inteligencia emocional. Puedes trabajar con cuentos que ayuden a que el niño aprenda a reconocer emociones, pero de una forma entretenida y natural.

Y entonces...¿Consideras que tienes integridad emocional? Si tienes experiencia con estos temas, ¡Déjanos saber en los comentarios!