



## Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de conocer mis emociones y las del otro para regularme y actuar de manera asertiva. Por eso las llamamos relaciones inteligentes porque la idea es que las personas aprendan a relacionarse positivamente con ellos mismos y los demás.

Los dos primeros pasos de la inteligencia emocional son la autoconciencia y la regulación emocional. Posteriormente se puede trabajar la autonomía y las habilidades de bienestar. Una vez que somos capaces de conocernos a nosotros mismos, seremos capaces de regular nuestras emociones, empatizar y comunicarnos de manera afectiva.

emocional es amplio. Autora de los libros *Si la cama hablara* y *Soy mi propia diosa (aunque a veces se me olvide)*, acaba de lanzar la campaña “¡Tu salud mental importa!” en conjunto con la INJUV, enseña a jóvenes y adolescentes a regular la ansiedad, el estrés y la depresión a través de videos, *podcast*, infografías y ejercicios prácticos en [www.ringchile.org](http://www.ringchile.org) y en su instagram @relacionesinteligentes.

“Me llama poderosamente la atención la ignorancia de la gente frente a las abultadas cifras de suicidios, *bullying*, consumo de drogas y trastornos mentales en adolescentes, que hay en Chile”.

### ¿Tienes alguna teoría?

La salud mental ha sido relegada a nivel cultural. Su presupuesto en nuestro país es del 2,1 por ciento del total de salud. Esta cifra habla de un paradigma muy antiguo que no tiene que ver con los avances actuales en materia de neurociencias. Hay que fomentar la educación socioemocional porque la salud mental importa y mucho. No sacamos nada con tener los mejores indicadores económicos si no somos un país emocionalmente inteligente, empático y feliz. En general, a la gente emocionalmente inteligente le va mucho mejor en la vida.



Se parte de la base que la inteligencia emocional se educa en casa, pero la mayoría de nosotros somos analfabetos emocionales”.

### RELACIONES INTELIGENTES

Fue el nacimiento de Carlos Aukán, su hijo, el que gatilló Ring! hace tres años. “Ahí nace esta motivación por crear la fundación, por generar un cambio para que él pueda crecer en una sociedad emocionalmente más sana, para que los niños de este país tengan una oportunidad real. El bienestar se educa desde pequeños como una forma también de prevención de futuras patologías. No sabes a quiénes vas a salvar en el camino dándoles herramientas que en la casa no tienen”.

Por eso asegura que hay que fomentar la salud socioemocional y en ese sentido es fundamental mirar a la educación como una herramienta de prevención. “Apostamos por un cambio en el paradigma educativo, porque los colegios están centrados en la excelencia académica y en la transmisión de conocimientos. Los esfuerzos están puestos en eso, en el Simce y la PSU y dejan de lado las habilidades blandas. La autogestión, el autoconocimiento, el autocuidado y la automotivación no se están fomentando. Y eso va a ser muy necesario el día de mañana. Y esto no lo digo yo, lo dice Harvard, lo dice el Banco Interamericano de Desarrollo. Habilidades para el siglo XXI y Chile tiene una deuda con eso, porque no se enseñan habilidades socioemocionales. En la educación preescolar se ha puesto cierto esfuerzo y énfasis. Pero hay mucho por hacer”.