



Nerymar Ríos:  
Neuroeducadora / Neurocoach

## ¿Cuánto nos ayuda la inteligencia emocional?

Felicidades a todas las madres biológicas y de corazón, las honramos cada día por dar lo mejor para criar amando incondicionalmente. Nuestros gestos de amor, agradecimiento y cuidados demuestran su valor en nuestra vida.

Como padres o familiares hacemos lo mejor, con los recursos que tenemos, brindando al ser que criamos las herramientas necesarias para que se desenvuelva exitosamente en la sociedad. Que desarrolle las alas para cuando le corresponda, vuele y llegue alto con sus metas y sueños, donde le acompañemos y apoyemos en su proceso de vida. Para lograrlo es muy necesario: brindar un hogar lleno de amor y seguridad con un ambiente positivo, inculcar valores y espiritualidad, fomentar experiencias enriquecedoras, recibir educación académica, buena alimentación y proveer un desarrollo emocional saludable que incluye enseñar sobre el buen manejo de emociones y cómo relacionarnos adecuadamente; conocido como inteligencia emocional.

Todos tenemos la capacidad de desarrollar nuestras habilidades emocionales durante el transcurso de nuestras vidas. El hogar, la escuela y los medios son espacios para aprenderlas y potenciarlas desde edades tempranas. Con inteligencia emocional logramos el autoconocimiento, entendiendo quiénes somos y qué sentimos; adquirimos autocontrol, para gestionar adecuadamente las emociones capacitándonos para responder y actuar en vez de reaccionar sin pensar; desarrollamos la motivación para movernos hacia lo que queremos; demostramos empatía comprendiendo lo que otros sienten; conseguimos relacionarnos bien con los demás comunicándonos efectivamente.

Tenemos la clave para fomentar una buena salud mental y prevenir los problemas que hoy nos afectan como sociedad, tomando acción todos; aprendiendo y aplicando la inteligencia emocional. Los beneficios son una autoestima saludable, una vida armoniosa, exitosa, respetuosa y en bienestar manejando efectivamente los retos, teniendo menos ansiedad y estrés, tomando decisiones y realizando acciones adecuadas en el hogar y la sociedad. ¿A quién no le beneficia esto?

*Nerymar Ríos*  
*Neuroeducadora / Neurocoach*  
*Fundación Aprendo con Shabum*

