



COLEGIO
Santo Tomás de Aquino

Curso para padres de Paternidad Positiva

Quinta Charla:

“Qué es y cómo potenciar la Inteligencia Emocional en nuestros niños.”

*Departamento de Orientación
Infantil y Primaria*

Laura Vazquez Alvarez

INTELIGENCIA EMOCIONAL

“Si me preguntaran sobre la revolución que se nos viene encima y que nos va a desconcertar a todos, respondería, sin vacilar, la irrupción del aprendizaje social y emocional en nuestras vidas cotidianas”

Eduard Punset

La expresión de las emociones es innata.

Hasta ahora la expresión de las emociones era vista de manera negativa.

Los estudios demuestran la importancia de saber manejar nuestras emociones y no reprimirlas.

Somos seres sociales y la relación con los demás es esencial para que el ser humano sobreviva.

Conocer la importancia del miedo, controlar la ira, empatizar con nuestro entorno.

El 85% de las decisiones que tomamos dependen de los sentimientos solo el 15 % dependen de la parte racional.

La **inteligencia emocional** es la clave de la **felicidad** y de la **calidad de vida** de una persona.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la habilidad de tomar consciencia de nuestras emociones y las de los demás y la de poder regularlas.

La **autorregulación emocional** consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión.

La **regulación de las emociones de los demás**, en el sentido de que el comportamiento de cada persona influye en las emociones de los demás y por lo tanto en su comportamiento.

Las personas que tienen consciencia de sus emociones y las pueden regular, tienen mejores condiciones para afrontar los retos que plantea la vida, para tener mejor bienestar personal y social.

En los niños podemos pensarla como la capacidad para conocer, controlar y establecer relaciones interpersonales positivas con sus emociones.

Las **bases de la inteligencia emocional** se desarrolla en la primera infancia: de **0 a 5 años**, allí el niño aprende y entrena todas sus capacidades emocionales.

Características:

- Capacidad de motivarnos a nosotros mismos.
- De perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones.
- De controlar nuestros impulsos. Autodisciplina.
- De diferir las gratificaciones.
- De regular nuestros propios estados de ánimo.
- De evitar que la angustia interfiera en nuestras capacidades intelectuales.
- La capacidad de empatizar y confiar en los demás.
- Compasión o altruismo.

La inteligencia emocional de la persona le permitirá **enfrentarse a momentos difíciles**: peligros, pérdidas dolorosas, persistencia hacia una meta a pesar del fracaso, enfrentar riesgos, resolver conflictos con otras personas, etc.

Una buena inteligencia emocional contribuye a **prevenir el desarrollo de problemas psicológicos** como: la ansiedad, la depresión, el estrés.

¿PORQUE SON IMPORTANTES LAS CAPACIDADES EMOCIONALES DE LOS NIÑOS?

Porque son **el pilar básico que hacen de motor de todo su desarrollo**.

Los niños entre 0 y 5 años asientan su desarrollo y crecimiento personal en tres áreas:

- El área intelectual
- El área motriz
- El área emocional

Si el área emocional no funciona el desarrollo intelectual y motriz se ven seriamente afectados.

Un niño que no sabe controlar sus emociones, que no sabe distinguir sus emociones, que no sabe establecer relaciones sociales con los demás, ve como su desarrollo intelectual se ve menguado, su desarrollo motriz se ve afectado.

Cuando estamos emocionalmente perturbados no podemos pensar bien. **La tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar su capacidad de aprendizaje.**

Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos.

Este tipo de niños presentan un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, pero no porque su potencial intelectual sea bajo, sino por su pobre control sobre su vida emocional.

¿HAY DOS INTELIGENCIAS ENTONCES?

Durante mucho tiempo los psicólogos se destacaron por la toma de test de inteligencia y los padres estuvieron preocupados por conocer el coeficiente intelectual de sus hijos.

Numerosas comprobaciones posteriores nos llevan a pensar, que las habilidades cognitivas que miden los test de inteligencia: memoria, atención, capacidad para resolver problemas, no dan cuenta de la capacidad de la persona de desenvolverse exitosamente en la vida, sino que esta depende de aspectos no cognitivos.

Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional capacitando o incapacitando al pensamiento.

Del mismo modo nuestro el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando en aquellos momentos en que nuestras emociones nos desbordan y el cerebro emocional toma el control absoluto.

UN SISTEMA DE ALARMA ANTICUADO

La emoción precede al pensamiento.

La importancia de una respuesta rápida ante situaciones peligrosas es probable que salvara muchas vidas de nuestros antepasados. Las **respuestas emocionales** muchas veces **son rápidas pero imprecisas**, lo que nos lleva por momentos al desconcierto frente a nuestros propios estallidos emocionales, ya que suelen datar de un período tan temprano que las cosas nos desconcertaban y ni siquiera disponíamos de palabras para comprender lo que sucedía.

RELACION EMOCIONES Y SALUD

La **relación entre emoción y salud** es cada vez más evidente. Las investigaciones han demostrado cómo las *emociones negativas* contribuyen a disminuir las defensas del sistema inmunitario y por lo tanto predisponer a contraer **enfermedades**. En cambio las **emociones positivas** contribuyen a aumentar nuestras defensas y en consecuencia, pueden funcionar como **prevención**.

Se han identificado más de cuarenta enfermedades que pueden ser consideradas de carácter psicosomático, donde las emociones pueden jugar un papel importante: asma, úlceras gástricas, tics, contracturas, hipertensión crónica, trastornos cardiovasculares.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Es el motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales que nos empujan y nos mueven para interactuar con el mundo y con

nosotros mismos. Nos mantienen despiertos, activos y nos ayudan a distinguir estímulos necesarios para nuestra supervivencia.

Las emociones son una reacción a estímulos internos o externos (displacenteros o placenteros) que provocan respuestas del organismo y que nos impulsan a actuar.

Ejemplo: ante un perro que nos enseña los dientes y dispuesto a mordernos tenemos la reacción emocional de peligro con la que nos aprestamos a defendernos o huir.

Con hambre, y ante un buen plato de comida, tenemos la reacción emocional (placer) que nos lleva a acercarnos al plato de comida y comer.

Estas reacciones están determinadas genéticamente y ponen en marcha un circuito neuronal automático, ya que tienen por finalidad realizarse en el menor tiempo posible.

Las emociones activan el sistema *nervioso vegetativo* o autónomo y provoca una *respuesta fisiológica* en la que se liberan muchas hormonas, contracción muscular, aumenta la actividad del corazón y el flujo sanguíneo, el volumen de aire de nuestros pulmones.

Además esas reacciones se hacen conscientes. **La sensación consciente de una reacción emocional son los sentimientos.** Sentimos miedo, placer, frustración, etc.

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PREDICTOR DE BIENESTAR

“Numerosos estudios indican que la inteligencia racional no es un buen predictor de éxito en la vida”.

La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y es necesario enfrentar para tener éxito en la vida.

La inteligencia académica tiene poco que ver con la inteligencia emocional.

Las personas inteligentes pueden hundirse en emociones desenfrenadas o impulsos incontrolables.

Existen otros factores como *la capacidad de motivarse y persistir frente a decepciones, controlar el impulso, regular el humor, evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía,* etc, que son factores que no tienen que ver con la inteligencia racional pero que influyen mas en nuestras vidas.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FAMILIA

La familia es un espacio donde se dan gran variedad de emociones.

¿Cómo puedo comprender que mi hijo se esta enfadando sino puedo reconocer en mi mismo la emoción de rabia?

Los padres son modelos de comportamiento para sus hijos. Por eso es necesario que desarrollen su inteligencia emocional de cara a favorecer la de sus hijos.

Para desarrollar nuestra consciencia emocional podemos hacernos estas preguntas:

¿Cómo me siento?

¿Por qué me siento así?

¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?

¿Esta emoción me ayuda en esta situación y en el momento actual?

¿Qué puedo hacer para cambiarla y sentirme mejor?

El siguiente paso es ayudar a nuestros hijos a detectar cómo se sienten, ponerle nombre a las emociones.

Es importante que los padres verbalicen las emociones para poder ampliar el vocabulario emocional de los niños.

Ayudarlos a encontrar las causas que han originado esa emoción, encontrar la mejor forma de expresarla e identificar gestos relacionados con las emociones.

Todas las emociones son legítimas y es necesario aceptarlas.

Aunque son legítimas el comportamiento derivado de cada una de ellas no es siempre el adecuado. La impulsividad puede ser un peligro. Es importante que nuestros hijos puedan aprender la diferencia entre estar enfadados (que es legítimo) y pegar a mi amigo por el hecho de sentir esta emoción (impulsividad) (no es legítimo pegar a alguien como consecuencia de mi enfado).

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA CONSCIENCIA EMOCIONAL

- Dibujar con ellos caras que expresen diferentes emociones (tristeza, enfado, rabia). Estos dibujos pueden estar pegados en alguna pared de la casa y nos pueden servir para que el niño señale la emoción que está sintiendo.
- Imitar conjuntamente diferentes emociones. En un espejo a través de gestos faciales.
- Ante un suceso que sea importante para ellos, ayudarles a conectar con la emoción, ponerle nombre y detectar el porqué de ese sentimiento.

EMPATÍA:

Capacidad de comprender las emociones de los demás, saber cómo se sienten, y poder compartir las emociones. Permite no solamente comprender el punto de vista de los demás, sino la emoción desde la cuál viven el suceso.

El desarrollo de la empatía es fundamental para relacionarnos mejor y para la convivencia con otras personas. La persona que no tiene empatía puede comportarse de forma agresiva y violenta con los demás y no sentir ningún tipo de pena o compasión por el otro.

“Las tres partes de las miserias en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista. M. Gandhi”.

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

- La música tiene efectos en nuestras emociones y puede contribuir a nuestro bienestar. Escuchar varios tipos de música con nuestros hijos les ayudará a que conozcan aquella que les trae tranquilidad, calma, paz interior, reducción del estrés o las que les provoquen alegría y emociones positivas.
- El jugar en familia provoca para los niños emociones positivas que contribuyen a nuestra relación con ellos y a su desarrollo emocional. Mediante los juegos pueden aprender la tolerancia a la frustración, controlar su impulsividad, respetar turnos y escuchar con atención. A la vez que es una oportunidad única para reírse, fomentar el sentido del humor.
- Dar caricias y muestras de afecto. Recibir y dar caricias ayuda a sentirnos bien y a compartir emociones positivas. El contacto corporal nos permite demostrar nuestro amor hacia el otro. Un niño falto de contacto físico es más propenso a tener relaciones personales menos satisfactorias y manifestar conductas antisociales.
- Cantar y bailar ayuda a generar bienestar.

Vencer las dificultades es tan importante, sino mas, que ser una persona exitosa o la mejor.

Cuando los niños confían en sí mismos para manejar sentimientos dolorosos como el miedo, la furia o la tristeza, ganan una seguridad interior que les ayuda a enfrentarse al mundo en el que viven

POTENCIA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TUS HIJOS

- Lo que los padres piensen de sus hijos afecta directamente a estos.
- Las etiquetas son aquellas expresiones que utilizamos para definir a alguien: es cabezota, desordenado, es un desastre. No son inofensivas, afectan directamente al sentimiento de sí de nuestros hijos. Con las etiquetas transmitimos la idea de que el es así y no puede ser de otra manera.
- Hablar de conductas concretas: En lugar de “eres un patoso” habría que decirle “Coge el vaso para que no se te caiga”; en lugar de “qué bueno eres”, “me gusta cuando compartes los juguetes”. Tu hijo aprenderá a distinguir entre acciones adecuadas y las que no lo son, algo mucho más fácil y útil que pensar en términos de maldad o bondad.

- Educa en positivo: empezar a descubrir al niño tal y como es, optando por descubrir cualidades y no defectos, y dándole la oportunidad de tener un comportamiento adecuado.
- Si queremos saber cuáles son las conductas de nuestros hijos y el porqué de las mismas, preguntémonos cuáles son los modelos que imitan.
- Si queremos modificar positivamente la conducta de los niños, aparte de reforzarla, hemos de convertirnos en modelos apropiados para ellos.
- Pregunta a tu hijo lo que le pasa: Los niños con edades tan limitadas como los tres años son capaces de brindar información sobre sus pensamientos. Podemos ayudarles a describirla o dibujarla. Podemos servirnos de muñecos y de juegos con objeto de recrear y escenificar la situación difícil que vivió el niño, y durante el transcurso del juego le podemos pedir al niño que nos enseñe o que nos diga lo que los muñecos podrían estar pensando.
- Proponiéndole más de una alternativa a los problemas: A través de dibujos, marionetas, podemos presentar situaciones hipotéticas para que el niño sugiera todas las posibles explicaciones que se le ocurran a propósito de la situación ejemplo. Ejemplo: “En un patio del recreo un niño le grita a su amigo “hola” pero su amigo pasa corriendo sin decir nada”.
- Enséñale a tu hijo a vincular los pensamientos, los sentimientos y los hechos. Pensar bien nos ayuda a sentirnos bien. Los pensamientos negativos generan emociones desagradables que limitan la conducta.
- Enséñale a relajarse: Ejercicios de **relajación rápida**:
 - Brazos y manos*: aprieta los puños y extiende los brazos hacia delante.
 - Piernas y pies*: Extiende los dedos de los pies hacia abajo, levanta suavemente las piernas y extiéndelas hacia adelante.
 - Estómago*: Empuja hacia fuera los músculos de la tripa, respira y contén la respiración.
 - Hombros*: Sube los hombros hacia arriba.
 - Cuello*: Empuja hacia atrás la cabeza contra el asiento o la cama.
 - Cara*: Arruga la cara, cierra los ojos con fuerza y aprieta los labios.
- Que tu hijo realice ejercicio físico: una buena carrera, andar a paso rápido o nadar puede ayudarnos a deshacernos de cualquier sensación de enfado o de ansiedad.

EJEMPLO:

Miguel tiene 5 años y una hermana de 3. Los padres manifiestan que desde que la pequeña nació, el comportamiento de Miguel ha ido de mal en peor. Empezó a gritar, a decir palabrotas, a insultar a todo el mundo, a desobedecer, a tirar las cosas... Miguel es el niño malo de la casa, frente a su hermana que hace caso, se lo come todo y recoge los

juguetes. Su madre no puede quitarle el ojo de encima pues a la mínima que se descuida ya ha hecho una de las suyas.

Continuamente hay que pedirle que se esté quieto, que no toque eso, que se baje de ahí, que no rompa los juguetes... Ya no saben qué hacer con él.

Observa:

Posiblemente el comportamiento de Miguel también habría cambiado aunque no hubiera nacido su hermana. En ese momento, Miguel tenía 2 años, edad de la oposición (dicen a todo que no, se niegan a que se les ayude, quieren salirse con la suya...), del lenguaje (con lo que también se aprenden tacos), del desorden (después aprenden a ordenar)... A veces es importante saber esto para no “etiquetar” al niño con adjetivos despectivos; debemos ser conscientes de los cambios evolutivos propios de cada edad. Miguel recibe continuamente el mensaje de que es un niño malo, así que: ¿por qué habría de comportarse bien?

Por otro lado los adultos sólo le envían mensajes para que no haga determinadas cosas: “no corras”, “no digas”, “no rompas”... **Apenas hay mensajes positivos que valoren sus progresos o logros.**

Aunque podrían existir celos normales entre Miguel y su hermana, la actitud de sus padres favorece al estar continuamente comparando el diferente comportamiento de los hermanos en detrimento de Miguel.

Los padres parecen haber perdido la confianza en que las cosas puedan ser diferentes y eso no facilita un posible cambio.

PARA REFLEXIONAR

“El autoconcepto es el concepto que tenemos sobre nosotros mismos (lo que pensamos).

“La autoestima es lo que sentimos de nosotros mismos”.

“La autoeficacia es la idea que tenemos sobre nuestras posibilidades de éxito cuando vamos a realizar una tarea (cómo nos comportamos).

“Las personas terminan siendo lo que creen que son”.

“Quien tiene un mal concepto de sí mismo (piensa mal de sí mismo) y se siente mal consigo mismo acaba comportándose mal, porque siempre está a disgusto y es muy desgraciado”.

“Nunca es tarde para descubrirse y quererse, ni tampoco para descubrir y querer a los demás”.

“Los demás no me conocen, empiezan a conocerme por la imagen que yo proyecto de mí mismo (mi autoimagen).

“Si mi autoimagen es buena, proyectaré a los demás una buena imagen de mí”.

“Si mi autoimagen es mala, proyectaré a los demás una mala imagen de mí”.

“La mala imagen que los demás se forman de mí favorece que piensen mal de mí”. “Y, como piensan mal de mí, acabo siendo como los demás creen que soy”.

Pescadilla que se muerde la cola: La mala imagen que los demás se forman de mí favorece que piensen mal de mí. Y, como piensan mal de mí, acabo siendo como los demás creen que soy. Todo esto es fruto de la autoimagen que proyectamos.

“Las personas que no se valoran no son felices”

“Si quiero que los demás me acepten, me valoren, me respeten y me quieran, primero deberé aceptarme, valorarme, respetarme y quererme a mí mismo, tal como soy, con mis virtudes y limitaciones.”

“Mis pensamientos pueden cambiar mi forma de sentir y comportarme; en suma, mi forma de ser”

“Las personas alegres y felices lo son porque saben disfrutar de lo que tienen, buscan el lado bueno de las cosas y no sólo atienden al lado malo”.

“El humor es una gran medicina para ser feliz y superar las frustraciones. Ante la adversidad, sonríe”.

“Al estar alegres somos felices y hacemos felices a los demás”.