



La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia
Año XXII (2018) No. 173



Editorial

Cómo desarrollar la inteligencia emocional

John Gottman, psicólogo dominicano, plantea cinco puntos básicos que ayudan a los padres a enseñarles a sus hijos a identificar sus emociones y a gestionarlas.

Ser consciente de las emociones de los hijos

Para un buen desarrollo de la inteligencia emocional de niños, niñas y adolescentes los padres deben ser conscientes de sus propios sentimientos, así como conocer bien a sus hijos y ser sensibles a sus emociones.

Respuesta adecuada ante las emociones de los hijos

Muchos padres ven las emociones de los niños, niñas y adolescentes como un inconveniente o un desafío y se desesperan o reaccionan agresivamente ante ellas. ¡Esto es erróneo! Las emociones de los niños deben ser tomadas como una oportunidad para la conexión y la enseñanza.

Observar, escuchar y dar validez a los sentimientos de los hijos

Cuando los niños, niñas y adolescentes expresan sus emociones, es necesario que los padres les pongan toda su atención mientras hablan, mostrando interés en lo que están escuchando, para así hacerles saber que comprenden lo que están sintiendo.

Ayudarles a identificar las emociones y enseñarles los nombres propios de cada una

Después de haber observado la reacción y escuchado lo que dicen, hay que aprovechar la oportunidad para ayudarles a desarrollar una conciencia sobre lo que están sintiendo y enseñarles la palabra que da nombre a cada expresión emocional.

Enseñarles a resolver los problemas con acciones apropiadas

Los niños, niñas y adolescentes deben saber que todas las emociones son aceptables, pero no lo son todas las conductas o comportamientos con que se expresan.



Adaptado de Prieto P. **Cómo desarrollar la 'inteligencia emocional' en los niños:**
<https://laopinion.com/2018/01/14/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-los-ninos/>

Editores: Álvaro Posada Díaz • Juan Fernando Gómez Ramírez • Humberto Ramírez Gómez

Las emociones en la formación de niños, niñas y adolescentes

Gabriel Jaime Vásquez Mejía

Sociólogo / Especialista en Gerencia del Desarrollo Humano / Coach Ontológico / Coach en Inteligencia Emocional.

*Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil.
Pero estar furioso con la persona correcta, en la
intensidad correcta, en el momento correcto, por el
motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil
(Aristóteles)*

Un día de 1978, Melburn McBroom, experimentado piloto estadounidense, y quien ya era conocido por ser un piloto autoritario que tenía atemorizados a quienes trabajaban con él, debía aterrizar el avión en el que llevaba más de 185 personas a bordo.

Pocos minutos antes de llegar al aeropuerto de Portland detectó un problema en el tren de aterrizaje que lo obligó a dar vueltas sobre la pista mientras intentaba compulsivamente que el mecanismo se activara. Los copilotos le tenían muchísimo miedo a McBroom y no se atrevieron a ayudarlo por temor a sus ataques de ira. Luego de perder todo el combustible, el avión se estrelló: murieron diez personas y más de 175 quedaron heridas de gravedad.

Este accidente está catalogado como uno de los más trágicos en la historia de la aviación estadounidense y ha servido de referencia para fortalecer la formación de nuevos pilotos. La tripulación tuvo graves dificultades a la hora de gestionar los impulsos emocionales, comunicarse con asertividad y empatía, así como manejar el estrés y resolver problemas de forma flexible.

Hechos como este ocurren a diario cuando no se logra incorporar las emociones en lo que se hace. Probablemente no haya muertos, pero si ocurren pérdidas en las relaciones familiares y sociales, descensos en la productividad, incapacidad para aprender y tomar las decisiones necesarias.

¿Por qué se condenan las emociones?

Lamentablemente es usual que se condene la capacidad de emocionarse y se vea como algo que se debe ocultar y que obstaculiza el desarrollo. En la antigua Grecia se planteaba que las emociones pueden afectar el juicio y por ello tienen que estar controladas por la conciencia.

En la Edad Media se pensaba que la parte racional del alma está en lucha para controlar los deseos y los apetitos humanos, pero dada la incapacidad de hacerlo se debe hacer penitencia y controlar las emociones.

Acerca del mundo emocional, el filósofo francés René Descartes enseñó que las emociones son un tipo de pasión y estas hacen que el juicio sea confuso. Desde su perspectiva, la conducta humana es el resultado del alma racional mientras que la conducta impulsiva (irracional) es propia de las emociones.

De esta concepción se desprenden expresiones sociales como *tú eres muy emocional* como símbolo de fragilidad y debilidad, con lo cual se aprende a reducir lo "emocional" a manifestaciones de llanto o agresividad. Lo cierto es que decidir que se impedirá el sentir una emoción es tan improbable como afirmar que el corazón se detenga por voluntad propia.

El naturalista inglés Charles Darwin, pionero de la observación de la conducta animal y humana, afirmó en 1872 que las emociones son heredadas biológicamente y han desempeñado un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno a lo largo de toda la vida y que su función fundamental ha sido aumentar las oportunidades de supervivencia de la especie.

¿Qué son las emociones?

El pedagogo y psicólogo español Rafael Bisquerra define la emoción como *un estado complejo del organismo caracterizado por un excitación o perturbación que predispone a la acción.*



Por su carácter biológico, las emociones tienen una característica universal y por lo tanto son comunes en todas las sociedades y culturas. De acuerdo con lo anterior, todos los seres humanos traen incorporado en su biología la posibilidad de sentir alegría o tristeza, pero dependerá de cada cultura lo que impulse a cada persona el sentir esa emoción.

Según lo anterior, nos emocionamos igual, pero por razones diferentes que tienen origen en la personalidad y la cultura. Por ejemplo, en la rabia el cerebro impulsa al corazón para que pueda latir más fuerte, así como para enviar más sangre a los brazos y a las piernas de manera que el sujeto con rabia se predisponga al ataque. Sin embargo, los aprendizajes que una persona ha tenido a lo largo de su vida, así como la cultura donde está inmerso podrían motivar, por razones diferentes, a que sienta rabia.

Aunque se reconoce de la existencia de unas emociones básicas, no hay un acuerdo de cuales son. En el listado de las más frecuentes se encuentran: ira, miedo, tristeza, asco, sorpresa y alegría.

Se pueden describir estas funciones de la siguiente manera:

- Facilitan la adaptación a las situaciones y al ambiente: ante un peligro se siente miedo, lo cual predispone a huir para asegurar la supervivencia
- Predispone a la acción y de esta forma motivan y estimulan los comportamientos
- Informan a la persona y a los otros sobre el propio sentir
- Estimulan la comunicación para influir en los demás
- Son fundamentales en la toma de decisiones, ya sea de forma inconsciente o automática ante la presencia de peligros
- Impactan en procesos mentales como la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento, la creatividad
- Fortalecen el desarrollo personal, pues ayudan a centrar la atención sobre temas de interés particular
- Se integran para evaluar la percepción de bienestar y felicidad

Las emociones tienen funciones motivadora, adaptativa, informativa, social y personal que impactan en los procesos mentales, la toma de decisiones y el bienestar de las personas. En el siguiente cuadro se pueden ver algunas emociones y sus funciones.

Emoción	Función
Miedo	Impulsa a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia. Cuida desde la precaución y la prevención por algo que se puede perder
Rabia	Da la fuerza necesaria para ir por lo que importa. Pone límites a lo que se quiere y asegura la dignidad
Tristeza	Con ella se envía un mensaje de auxilio a los demás. Permite reconstituir la energía y los recursos personales. Ayuda a aprender sobre una pérdida, reflexionar, resignificar y buscar nuevos planes
Asco	Favorece la repulsión a algo que puede ser ingerido, tocado o escuchado
Alegría	Facilita la continuación con los planes hasta el logro de los objetivos, así como celebrar y establecer lazos con otros
Amor	La atracción hacia otra persona. También sirve para asegurar la continuación de la especie

¿Cómo podrían integrarse las emociones en la crianza, educación y socialización de niños, niñas y adolescentes?

Bisquerra propone un modelo de competencias emocionales entendidas como *el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender,*



expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Con el acompañamiento adecuado en la familia y la escuela se facilita el desarrollo de dos competencias básicas: la conciencia emocional y la regulación de las emociones. La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. La regulación de las emociones se refiere al desarrollo de la gestión de la frustración, el manejo de la ira y la capacidad de retrasar las gratificaciones, entre otros. Es necesario enfatizar que en la actualidad no se habla de controlar la emoción, sino de regularla, de gestionarla.

Este modelo de competencias emocionales permitiría que en la familia y la escuela los niños y las niñas puedan:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Desarrollar la habilidad para identificar las señales emocionales en el cuerpo
- Identificar las emociones de los demás
- Denominar las emociones correctamente
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Subir el umbral de gestión de la frustración
- Desarrollar la habilidad para generar emociones
- Desarrollar la habilidad para automotivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida

¿Cómo podría vincularse la comprensión de las emociones con la inteligencia emocional?

Si bien es fundamental comprender las emociones y hacer conciencia de ellas, resulta necesario comprender que el desarrollo de las competencias facilita el incremento de la inteligencia emocional.

Reuven Bar-On, psicólogo estadounidense creador del término EQ (coeficiente emocional) como sistema de medida de la competencia emocional y social, define la inteligencia emocional como *el conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas y presiones del medio.*

Para desarrollar este conjunto de habilidades que conducen a la inteligencia emocional, los cuidadores adultos deben acompañar a niños, niñas y adolescentes a reflexionar sobre:



literatura adecuada al desarrollo del niño, entre otras, pueden ser herramientas convenientes y apropiadas.

Adicional a lo anterior, también implica que cualquier persona que participe de estos espacios no se vea obligado a exponer sus emociones y experiencias sin su consentimiento. Una estrategia para construir confianza con los niños, niñas y adolescentes podría ser que el adulto pueda exponer su propia experiencia y que incorpore en la reflexión tanto la realidad académica como las situaciones sociales y comunitarias a las que se ven expuestos.

Lecturas recomendadas

Bisquerra R. *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis; 2009.

Darwin C. *La expresión de las emociones*. Pamplona: Gráficas Astiarraga; 2014.

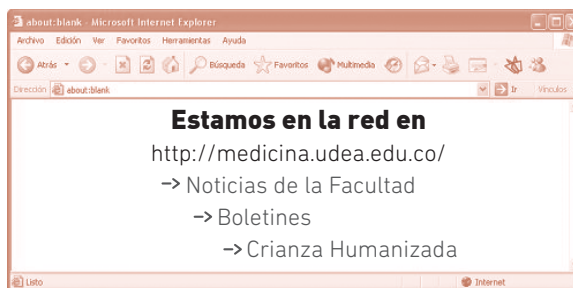
Goleman D. *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional*. Barcelona: Ediciones B Colombia; 2013.

- ¿Cómo **perciben** su confianza, su disposición al reto y sus emociones?
- ¿Cómo **expresan** asertivamente y de forma autónoma lo que piensan?
- ¿Cómo se **relacionan** con otros de forma empática?
- ¿Cómo se integran las emociones a su **toma de decisiones**?
- ¿Cómo gestionan las situaciones que les generan **estrés**?

Es clave adecuar la formulación de la pregunta de acuerdo con la madurez progresiva del niño, niña o adolescente.

Reflexionar en torno a las preguntas posibilita que se pueda mejorar el relacionamiento emocional, lograr mejores resultados e incrementar la percepción de bienestar personal y social.

Para desarrollar este conjunto de habilidades en niños, niñas y adolescentes es imprescindible usar metodologías prácticas y reducir la exposición teórica. La utilización de reflexiones, ejercicios de relajación, discusiones grupales, juegos, música, pintura, uso de



No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas

Jorge Bucay

la felicidad
está en ti

Comfenaalco
Antioquia