

FAMILIAS EMOCIONALMENTE SALVABLES

TERESA M^a GUTIÉRREZ MOAR y
M^a DEL CARMEN GUTIÉRREZ MOAR
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

A sistimos a unos tiempos difíciles tanto para los niños como para los padres. A causa de las nuevas realidades económicas, los padres deben trabajar más duro que en generaciones anteriores, ello significa que tienen menos tiempo libre para pasar con sus hijos. Cada vez más familias viven alejadas de sus parientes, a veces, en vecindarios con gentes desconocidas, donde los niños no pueden salir a jugar a la calle, ni ir a visitar a los vecinos. Los niños pasan cada vez más horas frente a una pantalla de vídeo, del televisor, del ordenador, de los videojuegos, lo que significa que no interactúan socialmente con otros niños, ni con los adultos.

Quizá la necesidad de educar en inteligencia emocional nunca fue tan apremiante, porque además, el número de homicidios, violencia, drogadicción..., va en aumento. Ante toda esta situación nos encontramos ante un "malestar emocional" preocupante, que debe alertarnos e impulsarnos a la búsqueda de soluciones.

A lo largo de la historia humana, los niños han aprendido las capacidades emocionales y sociales básicas de sus padres y parientes porque había una comunicación diaria entre ellos. En la actualidad, las exigencias laborales, hacen que esa comunicación se encuentre afectada negativamente, impidiéndole a los niños aprender los elementos básicos de la inteligencia emocional. Las consecuencias de esta situación son cada vez más calamitosas. Así, existen indicadores de que los niños que no aprenden a distinguir entre la angustia y el hambre, están más expuestos a padecer trastornos relacionados con la comida. También la presencia de la impulsividad en los primeros años puede acarrear riesgos de caer en la delincuencia, violencia y drogas.

Frente a estas realidades los padres deben utilizar de la mejor manera posible los momentos que pasan con sus hijos, desempeñando un papel resuelto y activo en la formación de éstos relacionada con las capacidades humanas claves como comprensión, manejo de los sentimientos perturbadores, el control de impulsos y la empatía. En definitiva, dotarlos de estrategias emocionales básicas y necesarias para llevar una vida autónoma tanto intelectual, como social y emocionalmente.

La dinámica familiar debe empezar a caminar fomentando las interacciones emocionales entre padres e hijos, porque, a largo plazo, es una inversión que garantiza su bienestar. Gran parte de los consejos popula-

Una breve reflexión sobre la necesidad de educar en las emociones y en los afectos a nuestros hijos e hijas. No podemos mantener los brazos cruzados y actuar sólo cuando las conductas no son las apropiadas.



res que se les otorgan a los padres respecto a la educación de sus hijos, ignoran el mundo de las emociones, centrándose en teorías educativas terapéuticas que abordan sólo la mala conducta de los niños, olvidando los sentimientos que subyacen a esa conducta. Nos referimos a que el objetivo último de padres y educadores nunca debe ser obtener un niño sumiso, dócil y obediente, porque ello también puede encerrar problemas de miedos a los estilos familiares autoritarios que vive el niño. Lo propio que deben potenciar los padres es que los hijos sean personas morales y responsables, que participen y cooperen en la sociedad, que tengan fuerza para ejecutar autónomamente sus propias elecciones en la vida, que gocen de los logros de sus propias capacidades, que disfruten de la vida y sus placeres, que tengan buenas relaciones con su grupo de iguales y con los adultos. Para ello, los padres deberán dotarles de un repertorio de estrategias que les posibiliten en el futuro ser una familia con un estilo democrático y capacitada emocionalmente. Aspectos fundamentales como:

- ❖ Confianza en los propios sentimientos.
- ❖ Autorregulación emocional.
- ❖ Resolución de conflictos.
- ❖ Autoestima positiva elevada.
- ❖ Aprendizaje exitoso.
- ❖ Buenas relaciones sociales.

Los padres dedicados a practicar la capacitación emocional, aceptan incondicionalmente los sentimientos de sus hijos, ya sean positivos o negativos. Tampoco ridiculizan a sus hijos según su expresión emocional. Pero, esto no llega, ya que además, tendrán que fijar límites respecto de la conducta inapropiada, enseñar a sus hijos a regular sus sentimientos y descubrir salidas adecuadas, así como la resolución de conflictos.

La capacitación emocional debe ir acompañada de formas positivas de disciplina, cuyo objetivo es lograr que los hijos comprendan con claridad las consecuencias de la mala conducta. Así, los problemas conductuales disminuyen a medida que la familia se siente más cómoda debido a varios factores:

- 1º Responder a sus hijos cuando los sentimientos se encuentran todavía en los niveles más bajos de intensidad.
- 2º. Los niños reciben la impresión inequívoca de que sus padres los comprenden, empatizan con ellos y se preocupan profundamente de lo que les ocurre en la vida.
- 3º Los niños no tienen que buscar demostraciones para sentir la presencia de sus padres.

4º Los niños aprenden a calmarse a sí mismos y pueden permanecer tranquilos ante situaciones estresantes.

5º. Reducen la posibilidad de que los niños se dirijan por caminos inadecuados (drogas, delincuencia...).

Este estilo familiar favorece el vínculo entre padres e hijos, de tal modo que los hijos consideran a sus padres como confidentes y aliados.

Terminaremos ofreciéndole a los padres interesados en la capacitación emocional, los cinco pasos que conducen a conseguirla:

1. Tomar conciencia de las emociones del hijo, reconociendo previamente las propias.
2. Identificar la emoción (positiva o negativa), como una oportunidad para la intimidad y la enseñanza: Los sentimientos negativos se disipan cuando los niños pueden hablar sobre sus emociones, calificarlas y sentirse comprendidos.
3. Escuchar al niño con empatía: Capacidad que tienen que tener los padres para ponerse en el lugar del hijo.
4. Ayudar al niño a verbalizar y etiquetar nominalmente sus emociones en el momento en que están experimentándolas.
5. Fijar límites donde figuren las consecuencias si transgredimos la norma. Este proceso también tiene otras cuatro fases que señalamos a continuación:
 - **FIJAR LÍMITES:** Es importante que los niños comprendan que sus sentimientos no son el problema sino su mala conducta; ya que todos los sentimientos y deseos son aceptables, no así todas las conductas. Por lo tanto, la tarea de los padres será fijar los límites con relación a los actos y no a los deseos.
 - **IDENTIFICAR METAS:** Preguntar al niño qué le gustaría lograr respecto del problema.
 - **PENSAR EN POSIBLES SOLUCIONES:** Se trata de probar una solución detrás de la otra y pedirle al niño cuál funcionó mejor. Podremos hacer representaciones dramáticas donde participemos nosotros mismos o con títeres, muñecos, etc.
 - **AYUDAR A ELEGIR UNA SOLUCIÓN:** Alentar al niño a seleccionar la opción-solución que le parezca más conveniente, ofreciéndole nuestras opiniones y orientaciones.■