

Cómo modificar
las propias
emociones
de una forma
imaginativa
y constructiva.

¿Un uso adecuado de las emociones influye en el desarrollo de nuestros hijos e hijas?

M^a Asunción Marrodán López
Psicóloga

Educar con Inteligencia Emocional supone un nuevo modelo para la educación de niños y adolescentes, así como para la relación de las personas en general. La Inteligencia Emocional se basa en el conocimiento y respeto hacia el importante papel que tienen los sentimientos en el ser humano, e incluye habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia, la capacidad para motivarnos, para reconocer los errores propios...

Todos los padres y madres queremos que nuestros hijos se desarrollen en un marco de seguridad personal que les facilite tener éxito en sus relaciones y en su vida. Cada día hay más estudios que muestran que el desarrollo integral de las personas no se basa tanto en la capacidad intelectual, si la misma no está aplicada a la vida desde un manejo adecuado de nuestras emociones individual y socialmente.

Compartiendo los planteamientos de Daniel Goleman (el padre del término de Inteligencia Emocional), la vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional. Desde aquí, esos prime-



ros aprendizajes se amplían a la guardería, al colegio, al instituto,... a la vida de adulto.

Recién iniciado el siglo XXI, nuestros hijos e hijas son, en cierto modo, víctimas del desarrollo económico y tecnológico y, queramos o no, nuestra generación dispone de poco tiempo libre para pasar con ellos. Hoy la infancia ha cambiado y los niños están con frecuencia delante de un aparato: el ordenador, la TV, la gameboy, ... Pero no podemos perder de vista que es en las pequeñas interacciones y detalles de la vida donde se aprende y se desarrolla la Inteligencia Emocional.

¿Qué cambios podemos llevar a cabo los padres, para que a nuestros hijos les vaya bien en la vida?

La Inteligencia Emocional es algo tan natural como la vida misma, y todos los padres y madres sabemos más de lo que creemos. Lo único que hace falta es reflexionar sobre los pequeños detalles de la convivencia, ver la amplia proyección que tienen en nuestro mundo emocional y despertar esa maravillosa intuición que todos tenemos para recapacitar sobre qué piensan nuestros hijos, qué sienten y de qué forma tan poderosa influimos en ellos a través de nuestro comportamiento. Sencillo y difícil a la vez. Simple y apasionado. En el fondo, todo un reto. Pero querer es poder.

La educación emocionalmente inteligente utiliza técnicas simples pero importantes, derivadas del "sentido común". Un paso previo es que los adultos entendamos y sepamos modificar nuestras propias emociones de una forma constructiva e imaginativa.

Desde luego que los padres y madres no somos perfectos, pero algo tan simple como "debo tratar a mis hijos como me gustaría que les trataran los demás", es básico para ver desde fuera los problemas y dificultades de la vida diaria y comenzar a utilizar las claves de nuestra Inteligencia Emocional. Además, los progresos que hagamos los padres darán como resultado progresos en nuestros hijos.

Ideas para la educación emocionalmente inteligente:

◆ **Seremos conscientes de nuestros propios sentimientos y de los de los demás.** Reconocer los diferentes sentimientos, reflexionar sobre ellos, analizar qué los ha motivado... es de una gran riqueza en el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Si somos capaces de reconocer lo que sentimos, tenemos mayores posibilidades de control y, en caso necesario, de modificación. Ej.: *Creo que me siento un poco enfadada porque no me ha salido bien un asunto en el trabajo. Pero trataré de que se me pase, no dejándome llevar en casa por emociones negativas.*



- ◆ **Compartiremos los sentimientos y puntos de vista de los otros.** Los niños de corta edad (3-4 años) tienden a considerar el mundo en términos de sus propios deseos y necesidades. A medida que crecen (7-8 años) se vuelven más capaces de negociar y ser tolerantes. Pero aún así, todos los días los padres y madres podemos enseñar a los niños a asumir diferentes perspectivas. Esto requiere que los padres hagamos algo más que de modelos: requiere que expliquemos nuestra conducta y nuestros sentimientos, enseñando a tomar decisiones y a resolver problemas de una forma efectiva y creativa. Ej.: *Mira hijo; me siento mal porque has dejado los juguetes tirados por el suelo, me gustaría que lo solucionarás antes de cenar.*
- ◆ **Haremos frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta, aprendiendo a regularlos.** Si no sabemos autocontrolarnos, difícilmente podremos enseñar esta importante cualidad a nuestros hijos e hijas. Este autocontrol tiene una importante relación con la habilidad de moderar la propia reacción a una situación. Ej.: *Técnicas tan sencillas como respirar profundamente, contar hasta 10 antes de reaccionar, son de gran utilidad en las relaciones con nuestros hijos, enseñándoles a ellos a través de nuestro comportamiento y de nuestra explicación.*
- ◆ **Nos plantearemos objetivos positivos y trazaremos planes para alcanzarlos.** Cuando estamos optimistas y esperanzados las cosas salen mejor, ejerciendo una mejor influencia. Esforzarnos y enseñar a nuestros hijos a esforzarse desde temprana edad, bus-



cando los mejores momentos para hacer las cosas, trabajando a favor de esos ritmos en la medida de lo posible. Ej.: *Voy a procurar que cada noche esté a las 9.30 durmiendo. Para ello me organizaré y le explicaré que debe estar a esa hora en la cama, y le dedicaré un rato relajadamente ya en la habitación para contarle un cuento. Creo que esta decisión nos vendrá bien emocionalmente a los dos.*

Si aprendemos a observar nuestras reacciones, los resultados de nuestros intentos educativos y qué podemos hacer para mejorarlos, estamos en buen camino. Hoy tenemos el peligro de que, en nuestra ajetreada vida, nos perdamos las oportunidades de extraer las lecciones que nuestras propias reacciones nos proporcionan.

Teniendo en cuenta estas ideas, estaremos en proceso de entender mejor nuestra conducta, analizar nuestras emociones y modificar aquellos impulsos que menos nos gustan. Y ni tan siquiera imaginamos los efectos tan positivos que esto puede tener en la educación, en el desarrollo de nuestros hijos e hijas y en el equilibrio y salud emocional de todos.

¿Qué puedo hacer para incluir en la educación de mis hijos algunos planteamientos de la inteligencia emocional?

En realidad, no es algo difícil para lo que haya que tener una preparación especial, sino un poco de intuición y sensibilidad que nos ayuden a reflexionar sobre:

- ✓ Los mensajes verbales que transmitimos a nuestros hijos e hijas a través de las conversaciones o relaciones diarias con ellos.
- ✓ El lenguaje del cuerpo (gestos, tono de voz, posturas, ademanes...) que acompañan a nuestras palabras.

- ✓ Analizar nuestras propias emociones: pensar qué acontecimientos las desatan, si somos capaces de modificarlas o dominan nuestras reacciones. Qué es lo que nos hace sentir amor, ternura, rencor, resentimiento, motivación... El conocimiento de nuestras emociones será un puntal básico si pretendemos conocer las de nuestros hijos y educar aquellas que consideremos necesarias para su desarrollo y estabilidad.
- ✓ Ponernos en su lugar cuando les estamos hablando, riendo, dando consejos,...
- ✓ Mirar "desde fuera", como si fuéramos espectadores de otra familia, y juzgar si nos gusta la forma en que nos estamos relacionando con nuestros pequeños.
- ✓ Analizar algunos "pequeños detalles" de la convivencia y modificar aquellos que no nos gusten. En realidad esos detalles crean toda la estructura de la relación, del desarrollo y, cómo no, de la estabilidad e Inteligencia Emocional.
- ✓ Y sobre todo, el deseo de utilizar los planteamientos de la inteligencia emocional. Es apasionante y enriquecedor conocer las emociones, hablar de ellas, controlarlas, modificarlas, reaccionar según nuestros deseos y necesidades, y no solo según nuestros impulsos: De verdad y sinceramente, ¡merece la pena!

CURIOSIDAD

¿Sabías que... Aristóteles, (384-322 a.C.), un destacado filósofo y científico griego de la antigüedad, en la obra dedicada a su hijo "Ética a Nicómaco", decía sabiamente: "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo". Fuente: Libro de Daniel Goleman, "Inteligencia Emocional", Editorial Kairós, Octubre, 1996.

Para saber más

GOLEMAN, D., *Inteligencia Emocional*, Editorial Kairós, Octubre, 1996.

ELIAS, J. (Y OTROS), *Educación con Inteligencia emocional*, de Maurice Editorial Plaza-Janés, Septiembre, 1999.

SHAPIRO, L. E., *La salud emocional de los niños*, Editorial Edaf, Enero, 2002.