

**“¿Los sentimientos pertenecen al mundo del corazón o al de la inteligencia? ¿Cómo influye el manejo del mundo emocional en la vida de las personas? ¿Hasta qué punto afecta el mundo emocional al rendimiento escolar? ¿Podemos hablar de una inteligencia emocional?”**

## EL COMPLEJO MUNDO DE LAS EMOCIONES

María Menéndez-Ponte

Cuántas veces una frase, una mirada o un gesto nos taladra el cerebro de tal manera que puede incluso llegar a bloquearlo, a hundirnos en el más absoluto desánimo e incluso a cambiar el rumbo de nuestras vidas.

Cuántas veces estamos de un humor de perros: humor cuya causa desconocemos y que, sin querer, vamos contagiando a las personas que nos rodean como una manera de hacerlas cómplices y sufridoras de nuestra particular desgracia.

Cuántas veces el arraigo profundo de un sentimiento en nuestra alma nos impide seguir con normalidad el curso de nuestras obligaciones diarias.

Cuántas veces una interpretación errónea de los sentimientos ajenos

vapulea el curso de nuestras propias emociones.

Cuántas veces nos sentimos desbordados por la explosión y el descontrol de nuestras emociones.

Cuántas veces una falta de empatía hacia los sentimientos ajenos revierte de manera negativa en el trabajo.

Cuántas veces...

¿Quién nos enseña a manejar los sentimientos? ¿Por qué es importante saber manejarlos? ¿Los sentimientos pertenecen al mundo del corazón o al de la inteligencia? ¿Cómo influye el manejo del mundo emocional en la vida de las personas? ¿Hasta qué punto afecta el mundo emocional al rendimiento escolar? ¿Podemos hablar de una inteligencia emocional?

### La inteligencia emocional

Todas estas cuestiones y muchas otras las trata Daniel Goleman en su libro "Inteligencia Emocional", convertido en *best seller* mundial. ¿Por qué un ensayo sobre este tema se convierte de pronto en un boom de ventas? Imagino que la razón principal es la empatía: aquí me están diciendo algo que yo siempre he pensado y con lo cual estoy en total acuerdo. Y además, ¿cómo no se habrán dado cuenta antes los psicólogos con lo bien que nos hubiera venido a todos una inmersión en el

mundo de los sentimientos en lugar de tanta Historia y tantas Matemáticas? O, al menos, que nos hubieran explicado la Historia desde el punto de vista de las emociones de sus personajes. Porque mira que si la Batalla de Aljubarrota se debió más a un cabreo de Felipe II que a una decisión meditada de Alto Estado...

Primero el descubrimiento de Gardner de las inteligencias múltiples y ahora el descubrimiento de la inteligencia emocional como la inteligencia que más influye en el éxito de la vida de las personas -tanto a nivel personal





como en la relación de pareja, familia y amigos o en el trabajo nos dan respuestas a tantas incógnitas que flotaban en distintos ámbitos. ¿Por qué chicos con un brillantísimo curriculum se convierten luego en adultos más bien grisés y anodinos, en cambio, personas sin un nivel de estudios de secundaria se convierten en profesionales de gran éxito? ¿Por qué niños con un elevado coeficiente intelectual no rinden en el colegio como deberían? ¿Por qué en Estados Unidos – y pronto servirán las mismas cifras para el resto del mundo – un 50% de las personas que se casan acabarán en divorcio? ¿Por qué cada vez son más valoradas en las empresas las personas que muestran una gran capacidad para trabajar en equipo y saben relacionarse con los demás?

cionar con los demás. Ya lo dijo Sócrates "conócete a ti mismo". Según esta capacidad, podemos encontrar tres grupos de personas: las personas conscientes de sí mismas o personas psicológicamente sanas, que tienen una visión positiva de la vida y son capaces de controlar sus emociones; las personas atrapadas por sus emociones, esclavas de sus estados de ánimo; y las personas que aceptan resignadamente sus emociones; son capaces de identificar lo que sienten, pero tienden a actuar pasivamente.

**2. La capacidad de controlar las emociones:** tranquilizarse a uno mismo, desembarazarse de la ansiedad, el miedo, la irritabilidad o la tristeza; capacidad que nos permite recuperarnos mucho más fácilmente de cualquier revés o

contra-  
tiempo y  
evitar pe-  
leas ab-  
surdas.

No siem-  
pre resulta  
fácil no  
dejarlos  
arrastrar  
por un  
ataque  
de ira, o  
evitar en-  
gordar un  
pequeño  
enfado  
h a s t a

convertirlo en una pelota de pro-  
porciones descomunales; o no  
dejarlos invadir por un estado de  
ansiedad o miedo...

**3. La capacidad de motivarse uno mismo** para el logro de cualquier meta. Las personas que poseen esta capacidad son capaces de sobresalir en el ámbito que se propongan mucho más que aquellas con un elevado coeficiente intelectual

**4. El reconocimiento de las emociones ajenas.** Una capacidad que poseen todas aquellas personas que son capaces de saber qué quieren o necesitan a los demás. Son personas que saben ponerse en la piel del otro. Algo que resulta sumamente útil no sólo en el ámbito personal o familiar, sino también en determinadas profesiones como médico, enfermera, profesor, vendedor, director de empresa o director de recursos humanos.

**5. El control de las relaciones o habilidad para relacionarnos con las emociones ajenas.** Una competencia muy importante para vivir en sociedad.

### *El aprendizaje de la inteligencia emocional*

¿Puede uno aprender a manejar la inteligencia emocional? ¿Cómo se aprende? Al igual que ocurre con el resto de los aprendizajes, la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional; en ella aprendemos a sentirnos nosotros mismos y aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos. Un aprendizaje en el que aún más importante que lo que hacen o dicen los padres es el modelo que ellos mismos ofrecen. Por ejemplo, unos padres que regañan a sus hijos por gritar y pelearse, cuando ellos se pelean y gritan continuamente, resultan contradictorios.

Existen padres que ignoran completamente los sentimientos de sus hijos, porque consideran que es algo que no merece ningún tipo de atención. Generalmente son padres que tampoco prestan atención a los sentimientos propios. Estos padres difícilmente pueden enseñar a sus hijos a aumentar su competencia emocional, son unos malos maestros en este campo.

Otro tipo de padres se dan cuenta de los sentimientos, pero sólo pien-



### *¿En qué consiste la inteligencia emocional?*

La inteligencia emocional abarca, según Salovey, cinco competencias principales:

**1. El conocimiento de las propias emociones;** o sea, la capacidad para reconocer un sentimiento en el momento mismo en que aparece. Una capacidad fundamental para comprenderse a sí mismo y un paso previo para poder nos rela-



san como hacerlos desaparecer cuando resultan molestos: por ejemplo dándole una bofetada al niño que hace patente su enfado o recurriendo al engaño o chantaje emocional. De esta forma los padres pueden llegar a hacer desaparecer la manifestación del sentimiento, pero no el sentimiento en sí.

Un tercer grupo de padres menos precia los sentimientos del niño. Son padres duros y desaprobadores tanto en sus críticas como en sus castigos, llegando incluso a prohibir cualquier manifestación de enojo por parte del niño. Los hijos de este tipo de padres tienden a reproducir esos mismos sentimientos por instinto de supervivencia: voy a gritar y hacer yo daño antes de que me lo hagan a mí.

Y, por último, están los padres que aprovechan los problemas emocionales de sus hijos como una oportunidad para ejercer de auténticos maestros en el campo de las emociones, ayudando al niño a reconocer sus sentimientos y ofreciéndole alternativas positivas para apaciguarse.

Este aprendizaje emocional tiene una enorme trascendencia. Así los niños que han crecido bajo la aprobación y el aliento de sus padres, confían en superar los pequeños retos que les presenta la vida; mientras que los que proceden de hogares fríos o descuidados desarrollan una actitud derrotista ante la vida. En este sentido, un informe del *National Center for Clinical Infant Program* afirma que el éxito escolar no tiene tanto que ver con la acciones del niño o con el desarrollo precoz de su capaci-



dad lectora como con factores emocionales o sociales.

Según este informe, el rendimiento escolar del niño depende del más fundamental de todos los conocimientos, el de aprender a aprender,

cuyos ingredientes, relacionados con la inteligencia emocional, son: la confianza en sí mismo; la curiosidad o sensación de descubrir como

algo placentero; la intencionalidad, habilidad para conectar el deseo y la capacidad de lograr algo y actuar en consecuencia; el autocontrol o capacidad de modular las propias acciones de forma apropiada a su edad, la relación o capacidad para comprender y ser comprendido por los demás; la capacidad de comunicar o intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás; y la cooperación o capacidad para armonizar las necesidades propias con las del grupo.

### Un reto para los padres

En este sentido los padres nos enfrentamos a un difícil reto y tenemos una gran responsabilidad, la de criar hijos mentalmente sanos. ¿Cómo? En primer lugar, uno mismo tiene que estar mentalmente sano, pues, como ya hemos dicho, el modelo es más importante que cualquier consejo; y uno está mentalmente sano cuando dispone de una buena inteligencia emocional. ¿Qué pasa cuando no es así porque el modelo que se ha tenido no ha sido bueno? El primer paso es reconocerlo y ver si uno se siente capaz de cambiar el patrón por sí mismo o necesita ayuda; y el segundo paso es ejercer de padre, porque, ejerciendo de padre, se aprende a desarrollar la inteligencia emocional.

Ejercer de padre supone empatizar con tus hijos, ponerte en su piel y tratar de comprenderlos. Para ello hay que dedicarles mucho tiempo desde que nacen, todo el que tengas. No vale enchufarlos a la televisión, ni llevarlos a muchas fiestas infantiles, ni comprarles muchos juguetes, ni vale la excusa de falta de tiempo. Hay padres que piensan que hasta que su hijo tiene uso de razón es imposible dialogar con él o, al menos, innecesario. Algunos incluso esperan a la adolescencia. Y entonces es ya tarde.

**"El éxito escolar no tiene tanto que ver con la acciones del niño o con el desarrollo precoz de su capacidad lectora como con factores emocionales o sociales"**



Uno se comunica con su hijo desde el momento mismo de la concepción, y además tenemos la inmensa suerte de que la propia naturaleza se encarga de enseñarnos cómo hacerlo. Sólo que a veces estamos tan cansados, estresados o sordos que no le prestamos atención. Pero un niño nos enseña lo que es la ternura incluso a aquellos padres que no la hayan sentido hasta ese momento. Un niño, con su comportamiento, nos da las pautas de lo que sirve y lo que no sirve, de lo que resulta un buen modelo y lo que no, porque nos sirve de espejo. El niño hace lo que aprende: si le enseñamos agresividad, será agresivo; si le enseñamos a respetar, será respetuoso; si le animamos en sus logros, querrá aprender siempre más y más cosas. Por eso las pautas de comportamiento de nuestros hijos nos da con bastante precisión las de nuestro propio comportamiento.

### **Un reto para la escuela**

Y lo mismo ocurre con la escuela, pues aunque los primeros pasos en la formación de la Inteligencia emocional los damos en la familia, pronto la escuela va a actuar de modelo, pudiendo corregir en muchos casos deficiencias de los padres y continuar, en otros, la labor de los mismos.

Hasta hace unos años los educadores han estado más preocupados por la enseñanza de los contenidos curriculares que por una enseñanza en valores. Sólo cuando se ha demostrado que el fracaso escolar se debe a un pobre manejo del mundo emocional, cuando la elevada tasa de divorcios ha aumentado los problemas escolares, cuando los psicólogos infantiles se han visto desbordados de trabajo, cuando la tasa de suicidios infantiles ha crecido alarmantemente, cuando la droga ha hecho mella en los chavales y la violencia callejera se ha trasladado

a las aulas, hemos caído en la cuenta de que la carencia más apremiante no son las Matemáticas ni la Lengua sino el elevado índice de analfabetismo emocional.

En este sentido existen ya escuelas que entre sus programas incluyen lo que podríamos denominar el

"a b c" de la inteligencia emocional, esto es: la toma de conciencia de uno mismo, el darse cuenta de si son los pensamientos o los sentimientos los que nos llevan a tomar una determinada decisión, el control de las emociones, el asumir la responsabilidad de nuestras deci-

siones, la comprensión de los sentimientos ajenos, el respeto por las diferencias de las personas o la resolución de conflictos. No ya como meros transversales, sino como enseñanza con categoría propia.

### **"La carencia más apremiante no son las Matemáticas ni la Lengua sino el elevado índice de analfabetismo emocional"**

Así pues, apliquémonos a descargar los programas en favor de esta asignatura pendiente, que es la inteligencia emocional, sin la cual andaríamos a trompazos por la vida.

## **ACTIVIDADES PARA ESCUELA DE PADRES:**

1. Hacer un listado con los elementos bloqueadores de la inteligencia emocional: miedo, angustia, ansiedad, estrés...
2. Inventar un caso donde cada uno de dichos elementos sea protagonista y tratar de resolverlo.
3. Estudiar nuestras reacciones como padres ante las siguientes situaciones: Nuestro hijo/a:
  - a) ha venido con cuatro suspensos.
  - b) nos comunica que tiene novia.
  - c) viene a casa llorando porque le ha regañado el profesor/a.
  - d) se pasa el día pegado al televisor o videojuegos.
  - e) gana una medalla en un deporte.
  - f) está angustiado ante la perspectiva de los exámenes.
  - g) no le da la media de la selectividad para la carrera que ha elegido.
  - h) viene a casa herido por una pelea.
  - i) se coge una borrachera.