

Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz

Una guía para aprender a conocer, expresar
y gestionar nuestros sentimientos.



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Autora

Cristina Muñoz Alustiza.
Diplomada en Enfermería. Master en Counselling.
Experta en Inteligencia emocional.
Profesora del Centro de Humanización de la Salud.

Dirección Creativa

Mi Querido Watson. / equipocreativo.

Fotografías

Roberto Piccini.

Edita

Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

Imprime

B.O.C.M.

Deposito Legal: M-00.000-2007

Índice

Introducción	7
La inteligencia emocional en la vida familiar.	7
La inteligencia emocional en el padre y la madre	8
El autoconocimiento como punto de partida.	10
Un instrumento: la ventana de Johari.	13
Ejercicio: Mi propia ventana.	14
Ejercicio para la reflexión personal y el autoconocimiento.	16
Ejercicio de reflexión e interiorización: El momento presente.	17
Las emociones y su influencia en la familia.	18
Poniendo nombre a los sentimientos.	19
Ejercicio: Aprender a nombrar los sentimientos.	23
Trabajando sobre los sentimientos.	24
Ejercicio: Pensar bien, sentir mejor.	27
Ejercicio: Exploración de los sentimientos fundamentales.	29
Ejercicio: Encauzar los sentimientos.	31
Motivación: emociones y valores en juego.	33
Cuento: Paganini y su violín.	36
Test de inteligencia emocional (para padres).	37
La empatía. Comprendiendo a nuestros hijos	38
La comprensión de los sentimientos de los hijos.	39
Cómo manejar los límites en la educación.	41
Caso para la reflexión: poniendo límites.	41
Escuchar y transmitir comprensión a nuestros hijos	42
Ejercicio de reflexión.	43
Ejercicio: Identificación de los sentimientos en el otro.	
La escucha de sentimientos frente a hechos.	45
Ejercicio: Comunicación de la empatía.	46
Las emociones de los hijos	48
Los sentimientos en el niño.	49
Ejercicio de reflexión: Los sentimientos de mi hijo.	50
Cómo educar a nuestros hijos con inteligencia emocional.	50
Juegos y estrategias para el aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional.	52
La aplicación de la inteligencia emocional en situaciones difíciles de la vida familiar	56
El conflicto y las situaciones difíciles.	57
Test para padres: el manejo de la inteligencia emocional en el conflicto y la vida familiar.	58
La inteligencia emocional en la sexualidad y las relaciones afectivas.	64
Aplicaciones de la inteligencia emocional en problemas de adicciones: drogas, alcohol, otros.	66
Maltrato y acoso escolar: algunas pistas desde la inteligencia emocional.	68

Introducción.

Autora: Cristina Muñoz Alustiza.

Diplomada en Enfermería. Master en Counselling.

Experta en Inteligencia emocional.

Profesora del Centro de Humanización de la Salud.

La inteligencia emocional en la vida familiar

Si pensamos en la vida diaria de nuestra familia, seguramente nos vienen a la cabeza recuerdos de situaciones muy diversas.

Por una parte, encuentros entrañables compartidos con seres queridos y con los cuales los vínculos afectivos y personales proporcionan una confianza y sentimientos especiales.

Por otra, momentos de dificultad en los que la convivencia y el entendimiento de unos con otros así como el manejo de las emociones que tienen lugar ante una discusión, un conflicto o un cambio se convierte en un reto para la familia.

Desde que comenzamos a relacionarnos con otros al hacernos mayores, empezamos a percibir la complejidad que se esconde detrás de la comunicación entre personas.

Sin embargo, al convertirnos en padres, tomamos además conciencia de la dificultad educar y enseñar a nuestros hijos en este sentido.

¿Cómo manejar las propias emociones en la relación con los diferentes miembros de la familia, especialmente los hijos, en sus distintas edades?

¿Cómo ser sensibles a sus emociones y acompañarles a medida que van pasando las diferentes etapas del desarrollo?

¿Cómo crear un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos?

¿Cómo ayudar a nuestros hijos a que tengan un mejor control en situaciones de dificultad y de toma de decisiones sobre su futuro y sus relaciones?



Ninguna herramienta surte efecto por obra de la magia o la casualidad, sino que requiere de voluntad para ser aprendida e integrada, y finalmente servir de manera práctica y real en el día a día.

Propondremos en estas páginas algunos puntos básicos, empezando por una aproximación teórica. A continuación plantearemos dinámicas, juegos o casos sobre los que poder reflexionar.

Finalmente, quedará en sus manos la tarea de llevar la teoría a la práctica.

La inteligencia emocional en el padre y la madre.

**“Si tú manejas mejor
tus sentimientos; tus hijos
también lo harán”**



La inteligencia emocional, según apunta Goleman¹, es la capacidad de una persona para manejar una serie de habilidades y actitudes. Entre las habilidades emocionales se incluyen la conciencia de uno mismo; la capacidad para identificar, expresar y controlar los sentimientos; la habilidad de controlar los impulsos y posponer la gratificación así como la capacidad de manejar la tensión y la ansiedad.

La tesis de dicho autor se fundamenta en el hecho de que no es tanto el cociente intelectual (CI) de una persona sino el manejo de estas habilidades el que determina su éxito en la vida o su felicidad.

Algunas de estas habilidades son personales, es decir, afectan al mundo íntimo y privado de la persona. Otras conciernen a la esfera interpersonal, al contacto de un tú y un yo, y al mágico momento del encuentro entre dos seres que quieren comunicarse.

Goleman propone en sus obras el siguiente cuadro en el que indica los diferentes ingredientes o habilidades de la inteligencia emocional:

EL MARCO DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL

COMPETENCIA PERSONAL:

Conciencia de uno mismo

Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.

- Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y sus efectos.

- Valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades.
- Confianza en uno mismo: seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

Autorregulación

Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.

- Autocontrol: capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.
- Confiabilidad: fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
- Integridad: asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.
- Adaptabilidad: flexibilidad para afrontar los cambios.
- Innovación: sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

Motivación

Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.

- Motivación de logro: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- Compromiso: secundar los objetivos de un grupo u organización.

¹ D. Goleman, *Inteligencia Emocional*, Kairós, Barcelona 1997.

- **Iniciativa:** prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
- **Optimismo:** persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

COMPETENCIA SOCIAL:

Empatía

Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

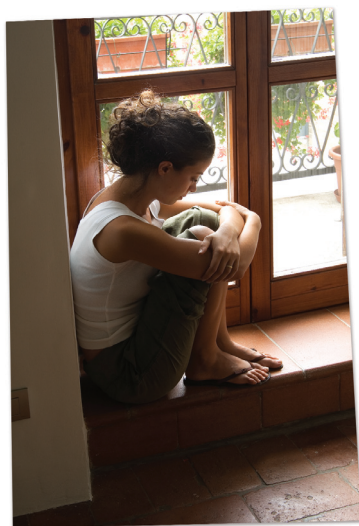
- **Comprensión de los demás:** tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.
- **Orientación hacia el servicio:** anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los otros.
- **Aprovechamiento de la diversidad:** aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
- **Conciencia política:** capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

Habilidades sociales

Capacidad para introducir respuestas deseables en los demás.

- **Influencia:** utilizar tácticas de persuasión eficaces.

- **Comunicación:** emitir mensajes claros y convincentes.
- **Liderazgo:** inspirar y dirigir a grupos y personas.
- **Catalización del cambio:** iniciar o dirigir los cambios.
- **Resolución de conflictos:** capacidad de negociar y resolver conflictos.
- **Colaboración y cooperación:** ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.
- **Habilidad de equipo:** ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.



El autoconocimiento como punto de partida

El primer elemento propuesto para el aprendizaje de la inteligencia

emocional es el autoconocimiento o la conciencia de uno mismo.

Tomar conciencia de los propios deseos y motivaciones, los modos de reaccionar ante las situaciones diversas de la vida familiar, los valores que tenemos como padre, madre o núcleo familiar, también, los sentimientos que invaden el día a día, los momentos felices y aquellos de conflicto y preocupación.

El conocimiento de las debilidades, de los puntos flacos así como de los recursos y fortalezas, lejos de hacer frágil la figura del padre o la madre, le proporciona una capacidad mucho mayor de ser dueño de sus impulsos, especialmente en situaciones de gran tensión emocional como las que vivimos en la educación de nuestros hijos.

En ocasiones, experiencias del pasado o de nuestra propia infancia y adolescencia, se hacen presentes en el momento de educar y guiar a los hijos al provocar en nosotros el recuerdo de hechos que creíamos olvidados.

Tomar conciencia de la influencia de estos hechos, sentimientos en definitiva, resulta clave para lograr encauzarlos adecuadamente durante su proceso madurativo.

De lo contrario, no es extraño que, incluso de manera inconsciente, desarrollemos patrones educativos que se contradicen con lo que hubiéramos deseado transmitir, repitiendo estilos que detestábamos cuando éramos niños, o manifestando reacciones desproporcionadas y poco oportunas en el contexto y las necesidades de nuestros hijos.

Diversos autores han señalado la importancia de conocerse a uno mismo como elemento clave para poder dar lo mejor y más adecuado en la relación con los demás. Por otra parte, este conocimiento, ha de ser enriquecido con lo que nos aporta el contacto con otras personas.

No somos únicamente aquello que vemos en nosotros mismos, sino también aquello que de manera más o menos consciente, transmitimos a las personas que nos rodean, tanto a los amigos o la familia como a las personas menos cercanas como los compañeros de trabajo, vecinos, conocidos, etc.

“En ocasiones, experiencias del pasado o de nuestra propia infancia y adolescencia, se hacen presentes en el momento de educar y guiar a los hijos”

Con frecuencia negamos la aportación o feed-back que hacen los demás de nosotros, si no se trata de una referencia con la que nos veamos identificados o cómodos. La tendencia a echar “balones fuera” rechazando la parte de nosotros que mostramos al mundo, incluso sin quererlo, puede empobrecer enormemente el conocimiento de uno mismo.

Veamos un ejemplo:

Julia, una madre de dos niños de tres y cinco años se encolerizaba casi a diario con el mayor de ellos, insistiéndole en la importancia de mantener el orden en los juguetes y la ropa dentro de su habitación.

Pese a cierta dosis de razón en sus argumentos, el modo en que manifestaba su enfado parecía desproporcionado y muchas veces terminaba repercutiendo en el pequeño de los hermanos, quien se esforzaba por acertar en la expectativa que su madre mostraba hacia ellos.

No fue hasta que el padre de los niños, su esposo, habló de su impresión de estar depositando excesiva responsabilidad en niños tan pequeños, cuando Julia pudo constatar la tensión ejercida sobre sus hijos, fruto también en buena medida de la carga de trabajo que experimentaba en las últimas semanas tras haberse reincorporado a su puesto de trabajo fuera de casa.

continuo de ser padres, así como dejarse decir y cuestionar por nuestra pareja y esas personas de confianza que pueden ayudarnos a sacar lo mejor de nosotros, para regalárselo a nuestros hijos.

Muchas veces escuchamos afirmaciones como *yo me conozco muy bien, yo no me sorprendo de nada, ya se de qué pie cojea...* sin embargo no siempre son reflejo de una persona que verdaderamente se conoce a sí misma.

No sólo los niños, los adultos también continuamos creciendo y evolucionando con el paso de los años y especialmente con la vivencia de acontecimientos más o menos significativos que nos suceden como la opción de vivir en pareja, tener un hijo, el duelo por la muerte de un ser querido, cambios laborales, de residencia, etc.

Estas situaciones que nos afectan y promueven un cierto cambio en la perspectiva de la vida, la re colocación de valores, la redefinición de metas...

constituyen crisis de mayor o menor intensidad, que van a afectar a la persona que las padece, provocándole el cambio y la maduración.

Por este motivo, el autoconocimiento no constituye un elemento que se agota para alcanzar uno nuevo, no es un reto que se conquista y supera, representa más bien una actitud de apertura hacia la experiencia de la vida en uno mismo, el modo en que cambiamos y tomamos conciencia de



Casos como el de Julia nos suenan seguramente a todos, sin embargo, no siempre nos mostramos tan abiertos a la valoración externa por parte de los demás, ni tan siquiera de las personas con las que convivimos, rechazando cualquier apunte que nos pueda hacer sentir o reconocer que no lo sabemos todo.

Un poco de prudencia y escucha es necesario para este aprendizaje

esos cambios para poder sacar de ellos el partido máximo.

Un instrumento: la ventana de Johari.

Un instrumento interesante para reflexionar sobre el conocimiento de uno mismo es la llamada “ventana de Johari”, elaborada por los autores Joseph Luft y Harry Ingham. Según éstos, pueden distinguirse cuatro zonas distintas cuya existencia conviene conocer para poder trabajar en el autoconocimiento. Estas zonas son:

VENTANA DE JOHARI		
	Conocido por uno mismo	Desconocido por uno mismo
Conocido por los demás	ABIERTA	CIEGA
Desconocido por los demás	OCULTA	DESCONOCIDA

■ **Área abierta o plena luz:** se trata de aquella parte de mí mismo que conozco yo y es conocida por los demás. Es una zona caracterizada por el libre intercambio de informaciones entre yo y los demás. Los comportamientos y pensamientos en esta zona son públicos. Según aumenta la confianza en otra persona, esta zona aumenta así como aumenta en la medida en que se comparten más informaciones importantes de carácter personal.

■ **Zona ciega:** está formada por aquello que yo ignoro de mí mismo y que, sin embargo, es conocido por los demás. Pueden ser costumbres, modos de reaccionar, de los que no somos conscientes pese a poder ser evidentes para el resto. Por ejemplo: nuestra ma-

nera de actuar, nuestro modo de hablar, nuestro estilo de relacionarnos, etc.

■ **Zona o área oculta:** Contiene informaciones que yo no quiero que los demás conozcan (“secretos”), quizá por miedo a revelar los propios sentimientos u opiniones, con el riesgo de que esto pueda provocar reacciones en los otros. Normalmente, se trata de defenderse para no ser valorado negativamente. John Powel transcribe este texto en una de sus obras, a propósito de este tema: “Tengo miedo de decirte quién soy, porque si te lo digo, puede que no te guste cómo soy y resulta que... esto es todo lo que tengo. Tengo miedo de ser el que soy contigo... Tengo miedo de ser juzgado por ti. Tengo miedo de que me rechaces. Tengo miedo de que me hagas daño. Tengo miedo de que, si realmente soy yo mismo, no me vas a querer; y necesito tu amor tan ansiosamente que jugaré los roles que tú esperas y seré la persona que te agrade... aunque me pierda a mí mismo en el proceso”.

■ **Zona desconocida:** contiene aquello de mí mismo que ni yo ni los demás conocen. Puede haber aquí motivaciones desconocidas o inexploradas, dinámicas personales que no se hacen conscientes, secuelas de algunas experiencias afectivas, potencialidades latentes y recursos aún por descubrir...

El conocimiento de uno mismo pasa por ser conscientes de cómo es nuestra propia ventana, así como tender a aumentar la zona abierta mediante la apertura de uno mismo y la integración de los “feed-back” o aportaciones que recibimos o que podemos pedir

a los demás. En la medida en que uno es transparente, auténtico y sincero podrá ser más libre en la relación con el otro, y de modo muy especial, en la relación familiar.



Ejercicio:

Mi propia ventana.

En este caso proponemos dibujar la propia ventana como ejercicio para incrementar nuestro conocimiento personal.

En la ventana que se presenta a continuación, trazaremos las cuatro áreas antes descritas en función de lo abiertos o cerrados que seamos tanto al comunicar a los demás informaciones procedentes de nosotros mismos, como al recibir aportaciones procedentes de otras personas de nuestro entorno.

Para ello, trazaremos una línea vertical y otra horizontal subrayando alguna de las líneas ya existentes, teniendo en cuenta la puntuación que consideramos obtener en cada una de estos aspectos:

Línea horizontal: la línea horizontal servirá para puntuar en qué medida somos más o menos abiertos en la comunicación de informaciones propias (pensamientos, sentimientos, etc.) a otras personas. Una persona muy poco comunicativa de sus estados internos, de su modo de pensar y sentir ante situaciones variadas, podrá puntuarse con un 1, mientras que en el extremo contrario estaría, con una puntuación de 10, una persona extremadamente comunicativa y abierta a la expresión del propio yo a los demás. Las restantes puntuaciones permiten situar la propia experiencia, en función de la reflexión personal.

Una vez seleccionada una puntuación, subraye la línea horizontal que corresponda a su puntuación, trazando así una parte de la ventana.

Línea vertical: en este caso, se trata de puntuar en qué medida se está más o menos receptivo a la información que los demás nos aportan acerca de nosotros mismos, datos que nos proporcionan conocimiento acerca de nuestra propia persona tanto si ésta información nos resulta conocida como aquella que no conoceríamos nunca de no haberla comunicado alguien ajeno a nosotros mismos.

Del mismo modo, puntuaremos de 1 a 10, siendo 1 la puntuación de una persona que obtiene mucha información de su entorno, bien por preguntarla directamente o porque se la proporcionen sin más. La puntuación 10 sería la de aquella persona que no obtiene ninguna información propia procedente de otras personas. Las restantes puntuaciones permiten

identificar el propio estilo tras haber realizado una reflexión personal.

Una vez seleccionada una puntuación, subraye la línea vertical que corresponda a su puntuación, dibujando así el resto de la ventana.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

De este modo obtendremos una ventana en la que se diferenciarán cuatro áreas. En función de las líneas trazadas, el tamaño de las distintas áreas será distinto.

A continuación exponemos algunas reflexiones que a modo de resultado del ejercicio pueden invitar a un mejor conocimiento:

■ El cuadrante situado arriba a la izquierda hace referencia al área abierta: un área abierta amplia es lo ideal. Indica que una gran parte del comportamiento de una persona está liberada y abierta a los demás. Ahora bien, no es preciso mostrar un “área abierta” amplia para con todo el mundo. Las personas con las que entramos en contacto casualmente pueden interpretar este tipo de apertura como algo amenazador e impropio de las relaciones que mantenemos con ellas.

■ Inmediatamente debajo, en el cuadrado inferior izquierdo, se encuentra el área oculta. La amplitud del “área oculta” es propia de una persona cuyo estilo característico de participación y de relación consiste en preguntar mucho a los demás, pero sin darles informaciones propias. Frente a los demás da muestras de un nivel razonable de participación pero participa solicitando informaciones a otros, sin darlas de sí mismo, es decir, quiere conocer la postura de los demás antes de comprometerse él. Este estilo que hemos llamado “entrevistador” puede, eventualmente, engendrar reacciones de irritación y retraimiento. Se da una cierta aversión a la exposición.

■ El cuadrado superior derecho representa el área ciega. Un “área ciega amplia” corresponde a una persona que mantiene su nivel de interacción dando mucha información propia, pero solicitando muy poco a los demás. Su estilo de participación consiste en decirle a los demás su propia opinión, cómo se siente ante lo que ocurre y cuál es su postura respecto a las cosas. En determinadas ocasiones podrá agredir a los demás o criticar, convencido de que con ello está siendo abierto y dándose a conocer. No conoce el eco que esto tiene en los demás, recibe muy raramente opiniones de los demás sobre sí.

■ Finalmente, el cuadrante inferior derecho hace referencia al área desconocida. Un “área desconocida” amplia representa a la persona que no sabe gran cosa acerca de sí misma y a la que, además, los otros conocen muy poco. Si se le pregunta por su falta de participación, podrá responder con un

“yo aprendo más escuchando”. Las personas que se implican muy poco en las relaciones reciben muy poca información del entorno porque no suministran a los otros los necesarios datos para que reaccionen. Estas personas tienen una responsabilidad rígida, fría y distante y no son comunicativas.

Ofrecemos a continuación otras herramientas que pueden permitir profundizar en diferentes aspectos de la propia vida.

Ejercicio para la reflexión personal y el autoconocimiento

Responder a las siguientes cuestiones con sinceridad y con la profundidad que cada uno desee, y si es el caso, compartirlo con alguna persona o en familia.

1 Mis principales valores o convicciones son:

1.1.

1.2.

1.3.

2 A lo largo de mi vida...

2.1. He disfrutado de /disfruto de (he saboreado, saboreo...):

2.2. Estas experiencias he apreciado/aprecio:

2.3. Algunos conceptos me han ayudado a ser más libre:

2.4. Estas creencias he dejado atrás:

2.5. Tales ideas he ido adquiriendo en torno a la religión, a la

naturaleza humana, al amor, la familia, la vida, al sufrimiento.

2.6. En la escuela de la vida he aprendido:

2.7. Estas influencias han configurado mi vida (personas, ocupaciones, acontecimientos, libros):

2.8. Tales riesgos he corrido, tales peligros he buscado:

2.9. Tales sufrimientos me han modelado:

2.10. Lamento en mi vida:

2.11. He logrado:

2.12. Tales deseos no he satisfecho:

2.13. Llevo en el corazón a (personas):

2.14. El texto o frase que me ha iluminado y/o me resume es:

3 Yo, en grupo o en la familia...

3.1. En el trabajo ...:

- Mi gran esperanza es:

- Mi mayor frustración es:

- Mi proyecto de acción se fundamenta en:

- Mi principal dificultad para llevarlo a cabo es:

3.2. Yo en la familia ...:

- A mi familia le debo:

- De ella me molesta:

- Espero:

- A nivel personal me veo (au-

toimagen), en general, en la familia:

- Mi familia cree de mí:
- Pero yo pienso de mí que:

4 Conjugo algunos verbos: (el qué, cuándo)

- Amo...
- Espero...
- Creo...
- Quiero, decido, opto por...
- Me alegro, gozo...
- Lloro, sufro...
- Me enfado...
- Me late muy fuerte el corazón...
- Celebro de corazón...
- Vivo la soledad...
- Me gustaría conjugar más el verbo...

5 Yo en la foto:

5.1. Utilizando “imágenes”:

- “Si yo fuera un caracol”, me caracterizaría por...
- “Si yo fuera un león”, me caracterizaría por...
- “Si yo fuera un osito”, me caracterizaría por...
- “Si yo fuera un zorro”, me caracterizaría por...
- “Si yo fuera un búho”, me caracterizaría por...

5.2. Si me miro en positivo,

descubro que las cualidades que me parece que es bueno nombrar son:



Ejercicio de reflexión e interiorización:

El momento presente.

Reflexionar sobre el *momento presente* puede ayudar a profundizar en el conocimiento de uno mismo, tomando mayor conciencia y aumentando la inteligencia emocional. El siguiente ejercicio, como el anterior, puede contribuir a conocernos mejor y puede ser útil compartirlo con alguna persona (todo o en parte) en clave de comprensión y de confrontación recíproca.

1 Describe el periodo actual de tu vida.

- a. Delimítalo: ¿cuándo y en qué ocasión ha comenzado?
- b. Céntrate en este periodo, escuchando tus sentimientos.

c. Descríbelo: personas implicadas, sucesos, circunstancias, salud física, sueños, experiencia de valores...

2 Imagina el periodo actual de tu vida: ¿qué imagen, sacada de la naturaleza, representa adecuadamente el periodo actual de tu vida?

3 Identifica la importancia de los distintos aspectos de tu vida actual. Usa un dibujo de tres círculos concéntricos. Pon en el círculo central aquello que representa lo más importante, el resto, ponlo en los círculos restantes.

4 Imagina tu vida como un reloj. ¿Qué hora es en el reloj de tu vida?

Completa las siguientes frases:

- a. Es demasiado pronto para...
- b. Es demasiado tarde para...
- c. Es el momento justo para...
- d. Necesito tiempo para...

5 Escribe una frase que refleje tu estado de ánimo en este periodo de tu vida.

Las emociones y su influencia en la familia

Durante décadas el mundo de las emociones y sentimientos quedó relegado a un segundo plano por considerarse de menor importancia que los saberes racionales. Pero hoy en día vivimos un momento en el que el terreno de las emociones parece cobrar un protagonismo próximo a desterrar la importancia de cualquier otra competencia humana.

Hablar de inteligencia emocional, no significa de ningún modo exaltar el valor de las emociones supeeditando a ellas nuestra conducta o nuestras decisiones. Tampoco perseguimos anestesiar los sentimientos con idea de poder reprimirlos, entendiendo erróneamente el elemento conocido como Autocontrol, descrito por el citado Goleman.

“La clave de la regulación emocional radica en mantener en jaque las emociones angustiosas; si son desmesuradamente intensas y se prolongan más de lo necesario, resquebrajan la propia estabilidad. (...) Una sana maduración personal no pasa por eliminar los sentimientos angustiosos, sino por aprender a detectarlos y tratarlos adecuadamente”

El autocontrol emocional propone reconocer, dirigir y canalizar las reacciones emocionales intensas. El objetivo consiste en mantenerse en un clima emocional donde las emociones no lleguen a traducirse en una conducta indeseada.

Para ello, el proceso pasa por:

1 Tomar conciencia de la emoción que se está experimentando.

2 Dar nombre a la emoción. Este paso, aparentemente obvio, es muy útil para que la persona pueda adueñarse de su propio sentimiento, evitando entrar en generalizaciones o descripciones muy vagas de lo que experimentamos (profundizaremos en este aspecto más adelante).

3 Aceptar el sentimiento, liberándolo de valoraciones o juicios prematuros. No olvidemos que nadie

puede ser juzgado por un sentimiento sin más.

4 Integrar el sentimiento como parte de uno mismo y aprovechar su energía en la elaboración de una conducta deseada, acorde con la auténtica motivación que tengamos para actuar e incluso los propios valores.



Conocer y gestionar las emociones, que sin duda influyen en nosotros a diario, es un pilar clave para poder generar salud emocional en nuestros hijos, proporcionándoles un soporte emocional estable y seguro sobre el que asentar su madurez evolutiva, factor protector como veremos de numerosos problemas en los jóvenes.

John Bowlby, uno de los psicoanalistas británicos más representativos en el campo de la infancia, describió que el apego sano a los padres es un ingrediente clave para el bienestar infantil. En este

sentido, los padres que se muestran competentes en el manejo de sus emociones así como sensibles a las necesidades de los hijos contribuyen positivamente a establecer en ellos una sensación de seguridad y un fundamento seguro sobre el que apoyarse cuando se encuentran mal y necesitan atención, amor y consuelo.

Problemas de habituación a alcohol y drogas, retrasos en el aprendizaje, trastornos de alimentación, etc. están muchas veces vinculados a situaciones familiares adversas y estilos educativos insensibles, pasivos o contradictorios por parte de los padres.

Veamos a continuación con mayor detenimiento cómo podemos los padres abordar mejor este proceso de integración de los propios sentimientos.

Poniendo nombre a los sentimientos

La dimensión emocional forma parte del día a día de todos, tanto es así que con frecuencia tratamos de expresar y compartir nuestros estados internos o sensaciones, sin saber muy bien cómo hacerlo.

Con demasiada frecuencia también, resultamos torpes o pobres a la hora de expresar adecuadamente los sentimientos, limitándonos a decir estoy bien, mal, regular, o expresiones como *esto me ha afectado poco, significa mucho para mi, no me deja indiferente...* En otros casos, somatizamos la expresión de sentimientos con explicaciones del tipo *tengo un*

nudo en la garganta, se me encoje el corazón, estoy paralizado....

Todas estas expresiones, lejos de aproximarnos a la identificación del mundo de nuestras emociones, las difuminan en vocablos ambiguos y poco precisos, que impiden tomar conciencia y expresarnos como en verdad querríamos hacer.

De hecho, cuando una persona expresa estar mal, puede encerrar tras de sí sentimientos tan variados como la tristeza, la rabia, la preocupación, el enojo, la envidia, los celos, la apatía, la desolación, la desesperanza....y al mismo tiempo una persona que dice sentirse bien puede abrazar sentimientos de satisfacción, orgullo, alegría, alivio, regocijo, esperanza, seguridad...

La inteligencia emocional propone la riqueza de vocabulario a la hora de expresar cómo nos sentimos. Cuanto más próximos estemos en la definición de un sentimiento, mejor será la conciencia que de éste logremos, y por tanto, más probabilidad habrá de gestionarlo de manera saludable en la relación con uno mismo y con otras personas.

Vamos a ver a continuación algunos de los sentimientos más habituales, ahondando brevemente en su significado y tratando que nos puedan servir para enriquecer la descripción que de ellos hacemos en nuestra vida.

■ Tristeza:

La tristeza es uno de los sentimientos más frecuentes, normalmente ocasionado por la pérdida de algo o de alguien importante y

significativo. Sentirse triste nos permite identificar aquellas cosas o personas que son más importantes en nuestra vida.

Muchas veces asociamos la tristeza con el dolor, que en realidad tendría una connotación más física, decimos *esto me duele o me hiere*, simbolizando la tristeza con la aparición de una herida, generalmente localizada en el corazón y que tiene la particularidad de sangrar y manifestarse a través del llanto.



Reconocer el sentimiento de tristeza, más allá de mostrarnos nuestra propia vulnerabilidad y desvalimiento al constatar la pérdida de algo querido, puede ayudarnos a ser más reflexivos, capaces de interiorizar y re-situar nuestros valores, más dueños de nuestra realidad humana y limitada.

Este sentimiento, como ocurre con muchos otros, puede derivar en otros. Por ejemplo, una persona puede sentirse triste por la muerte de un ser querido y al mismo tiempo experimentar culpa al pensar

en cosas que hubiera querido decir o hacer con esa persona, viéndose indigna, malvada, cruel, llena de reproches.

Si la tristeza es excesiva puede derivar en una situación de ausencia de significado y sentido de la vida, lo que ocasiona, igual que otros sentimientos, una enfermedad, en este caso la de la depresión.

A modo de ejercicio personal, le invitamos a reflexionar acerca del sentimiento de tristeza completando estas frases y relacionándolas con la vida familiar:

- Me siento especialmente triste cuando...
- Cuando me entristezco, normalmente yo...
- Al manifestar mi tristeza, me siento...
- La forma que tengo de manifestar mi tristeza hace que los demás...
- Después de hacer reaccionado a la tristeza de los demás, me siento...

■ Ansiedad:

La ansiedad es uno de los sentimientos más incómodos de manejar a nivel de la conducta.

Se trata de esa experiencia de inquietud y zozobra experimentada con ocasión de una amenaza más o menos indefinida, cuya fuente se encuentra dentro de uno mismo y resulta igualmente indefinida y a veces difícil de localizar.

Cuando la fuente se encuentra fuera de uno, generalmente hablamos de miedo.

Quien la experimenta suele denominarla como aprehensión, tensión, nerviosismo o también recurre a sensaciones de orden físico como la opresión en el estómago, irritabilidad, temblor, dolor de cabeza, palpitaciones...



Tanto el miedo como la ansiedad, uno ocasionado por fenómenos externos y otra de tipo interno, hablan de la percepción de amenaza de pérdida o daño inminentes. Son sentimientos que nos colocan en estado de alerta, que agudizan nuestros sentidos y estimulan la concentración del pensamiento para alcanzar una mejor percepción del potencial peligro.

En ocasiones estos sentimientos logran la mejor adaptación del sujeto a una situación amenazante ayudándole a desplegar mejor sus propios recursos para hacerle frente.

Sin embargo, en otros casos, se vuelven paralizantes, inhibiendo las capacidades de la persona, como podemos fácilmente ver cuando tene-

mos que enfrentarnos a un examen, a una entrevista de trabajo, etc.

Si este sentimiento de ansiedad se cronifica y adquiere intensidad, con el tiempo puede generar situaciones de enfermedad, como el caso de las neurosis por ansiedad o neurosis crónica.

Al igual que hicimos antes con el sentimiento de tristeza, invitamos a reflexionar durante un rato en torno a este sentimiento y su implicación en la vida de su familia:

- Experimento miedo o ansiedad especialmente cuando...
- Cuando me siento ansioso, normalmente yo...
- Al manifestar mi ansiedad, me siento...
- La forma en la que expreso mi ansiedad-miedo, hace que los demás...
- Cuando los demás expresan miedo o ansiedad, me siento...

■ Rabia:

La rabia o la ira suponen un sentimiento también muy frecuente en el contexto familiar.

Nos enfadamos, nos indignamos, sentimos rabia cuando deseamos rechazar algo o sentimos que algo nos hiere (sobre todo si percibimos que es injustamente) en cualquier ámbito de nuestra vida.

Se trata de un sentimiento muy poderoso y que con cierta facilidad puede lograr que nos “salgamos de nuestras casillas”, de hecho es habitual encontrarlo en buena

parte de las discusiones entre padres e hijos así como entre hermanos o en la pareja. Suele manifestarse en reacciones de agresividad, que pueden o no ir dirigidas a quien causó el sentimiento.

Otras veces genera en quien lo padece el sentimiento de culpa, por considerarse malvado y forjar una visión negativa de sí mismo, especialmente si el sentimiento ha desencadenado una reacción muy agresiva hacia otra persona.

Quizá más en este sentimiento que en los citados anteriormente, por la dificultad que entraña, el primer paso sea el reconocer que lo experimentamos, ya que sólo de este modo podremos avanzar hacia su manejo asertivo o adecuado a la situación.

Trabajemos pues con este nuevo sentimiento, imaginando nuestra familia, ayudándonos de estas frases:

- Experimento rabia, especialmente cuando...
- Cuando me enfado, normalmente yo...
- Al manifestar mi agresividad, me siento...
- La forma en la que manifiesto mi rabia-ira, hace que los demás...
- Cuando los demás manifiestan rabia o agresividad, me siento...

Con el fin de seguir familiarizándonos con términos que definen sentimientos, presentamos a continuación una tabla con algunos de ellos, agrupados por categorías:

FELIZ	TRISTE	ENFADADO	ASUSTADO
Eufórico	Desesperado	Furioso	Aterrorizado
Radiante	Deprimido	Exacerbado	Turbado
Entusiasmado	Destruído	Encolerizado	Angustiado
Alegre	Afligido	Airado	Atemorizado
Exaltado	Amargado	Irritado	Inseguro
Gozoso	Desolado	Agresivo	Ansioso
Contento	Desmoralizado	Crispado	Temeroso
Satisfecho	Desalentado	Fastidiado	Disgustado
Orgulloso	Apático	Molesto	Intimidado

CONFUSO	FUERTE	FRUSTRADO	DÉBIL
Aturdido	Potente	Culpable	Impotente
Desconcertado	Poderoso	Amargado	Oprimido
Estupefacto	Vigoroso	Resentido	Vacío
Atontado	Enérgico	Avergonzado	Inseguro
Desorientado	Capaz	Nostálgico	Vulnerable
Pasmado	Decidido	Humillado	Indeciso
Perplejo	Seguro	Insatisfecho	Incierto
Dubitativo	Optimista	Defraudado	Vacilante
Incómodo	Firme	Engañado	Humillado

Ejercicio:

Aprender a nombrar los sentimientos.

La mayor parte de nosotros no hemos sido educados en el manejo de los sentimientos y tampoco en la capacidad para nombrar lo que experimentamos. Por eso, el presente ejercicio puede ayudarnos a discriminar entre unos y otros, así como a familiarizarnos con palabras que refieren estados emocionales.

Presentamos el siguiente ejercicio que consiste en enlazar la descripción del sentimiento con la palabra más adecuada. Los presentamos agrupados por familias de experiencias.

Atribuir cada palabra a la descripción correspondiente.

■ **Sentimientos:** Recelo, desconcierto, confianza, desconfianza.

Descripción de los sentimientos:

1. Temor, recelo que excluye casi toda esperanza:
2. Sentimiento por el que creemos que va a suceder aquello que deseamos que ocurra:
3. Desorden, confusión, perturbación, trastorno:
4. Actitud de temor ante cierta cosa de la que se sospecha puede ocultar algún peligro o inconveniente hacia cierta persona de la que se teme pueda abrigar malas intenciones:

■ **Sentimientos:** Pasma, extrañeza, espanto, asombro, sorpresa.

² Tabla traducida y modificada por R. Carkhuff, Lárte di aiutare. 2: Cuaderno di lavoro, Ericsson, Trento 1989, p.64.

Descripción de los sentimientos:

5. Impresión generalmente de alegría, producida a alguien haciendo una cosa que no espera:

6. El efecto producido por una cosa extraordinaria y singular:

7. Sinónimo de extrañeza:

8. Terror grande:

9. Admiración grande que suspende la razón y el discurso:

■ **Sentimientos:** Susto, sobresalto, estupefacción, estupor.

Descripción de los sentimientos:

10. Asombro muy grande:

11. Admiración muy intensa y paralizante:

12. Alteración producida en el ánimo por un suceso brusco:

13. Trastorno y sobresalto del ánimo, producido por cualquier accidente u objeto repentino:

■ **Sentimientos:** Respeto, fascinación, admiración, embeleso.

Descripción de los sentimientos:

14. Una especie de sorpresa. Considerar con sorpresa y placer un objeto o una persona:

15. Admiración, asombro, atracción, encanto:

16. Olvido de todo debido al placer producido. La persona se mueve irresistiblemente hacia el estímulo cautivador. Cuando la persona admirada está dotada de mérito y autoridad aparece el respeto:

17. Miramiento y reverencia que se tiene a alguna persona:

■ **Sentimientos:** Adoración, veneración.

Descripción de los sentimientos:

18. Respeto máximo:

19. Amor en extremo:

■ **Sentimientos:** Ridículo, humor (bueno), gracia, comicidad.

Descripción de los sentimientos:

20. Lo que hace reír a menudo sin intención:

21. Lo que hace reír burlona o despectivamente:

22. Estado de ánimo del que se está satisfecho:

23. Cualidad de divertir o hacer reír:

Trabajando sobre los sentimientos

Hasta ahora hemos señalado la importancia de tomar conciencia

Solución: 1. Desconfianza, 2. Confianza, 3. Desconcierto, 4. Recelo, 5. Sorpresa, 6. Extrañeza, 7. Asombro, 8. Espanto, 9. Pasma, 10. Estupefacción, 11. Estupor, 12. Sobresalto, 13. Susto, 14. Admiración, 15. Fascinación, 16. Embeleso, 17. Respeto, 18. Veneración, 19. Adoración, 20. Comicidad, 21. Ridículo, 22. Humor (buen), 23. Gracia.

y nombrar los sentimientos, como mecanismo para hacernos más dueños, más responsables del mundo de nuestras emociones.

Si bien es cierto que este constituye un paso clave, igualmente importante es, una vez identificado el sentimiento, lograr manejarlo de tal manera que nos lleve a obrar como verdaderamente deseamos.

Todos hemos podido constatar la energía que contienen las emociones, tanta que a veces puede desembocar en conductas no deseadas. Sin embargo, la clave de la inteligencia emocional no es la de conducir los sentimientos hacia la represión o disminución de su poder motivador.

La clave está en lograr colocar la fuerza de los sentimientos en la misma línea de los valores, de nuestros deseos y finalidades personales, especialmente cuando nos encontramos en situación de tener que tomar decisiones significativas, decisiones que afectan a otras personas importantes de nuestro entorno, como puede ser nuestra familia, nuestros hijos.

Para esto, creemos que resulta igualmente importante lograr nombrar e identificar también los pensamientos que subyacen a la experiencia emocional.

Vamos a partir de una premisa clave: los sentimientos, especialmente aquellos más complejos y que más nos afectan repetidamente, no aparecen automáticamente como reacción a una determinada situación, pese a que pensemos con frecuencia que es así.

Por ejemplo, imaginemos esta situación:

Mi hijo llega tarde a casa y, al preguntarle por los motivos del retraso, enseguida me lleno de ansiedad y enfado y termino, fruto de esa emoción intensa, echando una reprimenda o imponiendo un castigo.

Esta reacción casi inmediata a la situación presentada, no puede entenderse como un automatismo. Algo pasa por nuestra cabeza que nos hace sentir de una determinada manera. Quizá el presentimiento de que me están engañando o la interpretación de esa conducta como una falta de responsabilidad por parte de mi hijo, etc.

Es esa interpretación la que genera el sentimiento de ansiedad y enfado y no la situación por sí sola.



Los sentimientos no obran en realidad de manera ajena a nuestra voluntad. Es importante subrayar cómo influye sobre ellos la interpretación que hacemos de los sucesos que nos ocurren, el significado que atribuimos a los acontecimientos y la elaboración cognitiva que hacemos de cada suceso de nuestra vida.

Este es el motivo por el que, ante hechos similares o casi idénticos, reaccionamos de maneras tan diversas. ¿De qué depende entonces que sintamos una cosa u otra?

El modo en que elaboramos por ejemplo, un suspenso en las notas o un aviso por mala conducta en el colegio de nuestro hijo, hace diferente la emoción que más tarde (aunque casi al instante, y por eso pensamos que ocurre de manera automática) manifestaremos, cambiándola, suavizándola o haciéndola más proporcionada a la intensidad en sí de la situación.

Podemos esquematizar esto en un gráfico muy sencillo, seguido de un ejemplo:



1 Imaginemos una situación concreta: me entero de que mi hijo me ha engañado diciéndome que estudiaría con un amigo mientras que en verdad ha acudido a una fiesta.

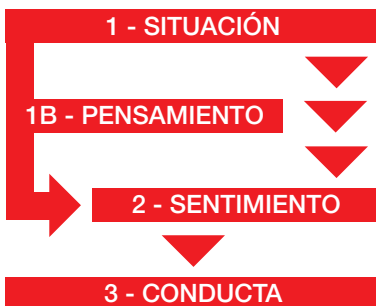
2 Me siento: enfadado, engañado, rabioso, decepcionado...

3 Mi conducta, promovida por estas emociones se concreta en castigarle sin salir de casa los días de diario, teniendo que estudiar en la habitación, además de quedarse ese fin de semana sin salir con los amigos. Por otra parte, me manifesté molesto y enojado cada vez

que estoy con mi hijo, mostrándole mi disgusto por lo ocurrido.

Esta situación quedaría así si no la trabajamos de otra manera, muchas veces bajo la excusa de convencernos que estamos haciendo "lo que podemos". Sin embargo, esto no es completamente cierto.

Vamos a ver lo que podría ocurrir en la misma situación si, a diferencia del caso anterior, incorporamos el elemento cognitivo, el pensamiento, la interpretación que hacemos del suceso, así:



1 Imaginemos la misma situación: me entero de que mi hijo me ha engañado diciéndome que estudiaría con un amigo mientras que en verdad ha acudido a una fiesta.

2 Me siento: enfadado, engañado, rabioso, decepcionado...

* Reflexionamos ahora... ¿Qué elaboración hago de lo que ha ocurrido? ¿Soy objetivo/justo en esta interpretación? ¿Mi sentimiento es fruto de la situación actual o de otras situaciones que no tienen que ver con esta ni con mi hijo? ¿He escuchado sus razones o me ha invadido el prejuicio o el convencimiento de tener la razón? ¿Qué nivel de

gravedad tiene este suceso concreto?

¿Qué pienso? No entiendo por qué mi hijo me miente o me gustaría que tuviera confianza suficiente como para no engañarme...

3 Mi conducta, a la luz de estas reflexiones, se vuelve más afín a mis valores relacionados con la educación de mi hijo, pues me ayuda a frenar la emoción instantánea de enfadarme y comenzar a discutir por esta y otras situaciones, drenar mi preocupación por estar siendo un buen padre a través de una discusión que no mejoraría nuestra relación ni tampoco el cumplimiento de las normas por parte de mi hijo.

Trabajar sobre el pensamiento, identificándolo y reflexionando sobre él, no significa que estemos libres de sentimientos que nos resultan molestos o dolorosos, ni tampoco que nuestra conducta se convierta en un estilo pasivo, libre, en el que todo vale pues todo parece ser relativizado.

El resultado es más bien que tanto el sentimiento como la conducta se ajustan al signo e intensidad de una determinada situación, haciéndonos más eficaces en el manejo de las emociones y en general de la comunicación en el contexto de la familia.

Ejercicio:

Pensar bien, sentir mejor.

Proponemos el trabajo sobre los pensamientos a través de un ejer-

cicio que nos invita a gestionar las emociones haciendo una parada (stop) en el pensamiento, y tratando de modificar éste por otro que resulte más racional, más ajustado a la situación y por tanto acorde con el sentimiento y la posterior conducta, atendiendo al gráfico presentado más arriba.

La clave de este ejercicio consiste en reconocer que los sentimientos serán tanto más controlables cuanto más afinemos en la descripción del pensamiento o interpretación que hacemos de las cosas que nos ocurren.



Una vez identificado el pensamiento, trabajaremos las posibilidades de “pensar mejor” con el propósito de provocar una emoción más efectiva en cada situación así como ajustar ésta al grado de intensidad que cada momento precisa.

Vayamos paso a paso, pudiendo ayudarnos de la tabla que se adjunta a continuación.

Puede resultar de utilidad realizar este ejercicio tomando alguna situación concreta que esté gene-

rando especial dificultad en la convivencia familiar así como en otras situaciones de menor intensidad pero que se caracterizan por ser muy frecuentes, y por tanto, también importantes.

■ Pasos a seguir:

1. *Identificar y redactar la situación objetiva que genera malestar* (evitando realizar valoraciones en este momento).

P.e: Le pido a mi hija por tercera vez que recoja la habitación y me contesta con tono airado que “le deje en paz, que todo el día estoy quejándome por algo”

2. *Señalar el pensamiento que subyace a esta situación*, la interpretación que se hace de manera inmediata al acontecer de los hechos.

P.e: “esta niña siempre hace siempre lo que le da la gana, estoy harta de tener que estar diciéndole lo que tiene que hacer, a su edad yo no necesitaba que me dijeran algo así”

3. *Nombrar el sentimiento que se experimenta* ante esta sucesión de pensamientos.

P.e: rabia, enfado, decepción, impotencia

4. *Volver a pensar*: en este momento se plantea retomar el pensamiento antes señalado de tal manera que podamos modificarlo hacia uno más ajustado a la realidad, al momento concreto. No olvidemos que el ejercicio no será eficaz si volcamos

sobre esta situación otras, no relacionadas con lo ocurrido, perdiéndonos en la generalización y la discusión acerca de diversas situaciones al mismo tiempo.

Identificando cada uno de los pensamientos, reflexionemos en torno a estas cuestiones:

- ¿Es cierto?, ¿completamente cierto?
- ¿Puedo asegurar que es algo que ocurre siempre.... o nunca....?
- ¿Es proporcionado a los hechos que han tenido lugar?
- ¿Puede haber algo que desconozco y que sea importante tener en cuenta?
- Esta interpretación de los hechos ¿ayuda a una mejor comprensión de la otra persona?, ¿ayuda a la consecución de una conducta más saludable por parte de ambos?, ¿responde todo esto a los valores que deseo transmitir a mis hijos a través de la educación?

Finalmente, tras esta reflexión, tratamos de modificar el pensamiento por otro más ajustado a la adecuada interpretación de la situación concreta. Quizá en algunos casos, no cambie el pensamiento pero sí puede estar más modulado, matizado, evitando categorizaciones del tipo todo, nada, siempre, nunca...

P.e: es cierto que con frecuencia tengo que repetir mis peticiones varias veces hasta que

me hace caso, pero no siempre es así. Quizá ahora está ocupada con otra cosa y más tarde ordena la habitación.

5. Volver a sentir: el trabajo realizado sobre el pensamiento proporciona casi de manera automática un mejor ajuste de las emociones.

No quiere decirse que se elimine el lógico sentimiento de enfado o rabia que son razonables en algunas situaciones, pero sí que ese sentimiento está más en sintonía con la situación concreta y nuestros valores en el marco de la educación de los hijos.

De esta manera la emoción se vuelve más controlable, más aprovechable de cara al modo en que reaccionamos ante situaciones como la citada en el ejemplo en la que muchas veces podemos caer en la desproporción de un castigo, una discusión fuerte, etc.



Como conclusión de este ejercicio, no podemos perder de vista que el modo en que manejamos nuestras emociones es un ejemplo clave para nuestros hijos y el manejo que ellos mismos harán de sus sentimientos en sus relaciones dentro y fuera de casa.

Por otra parte, la desproporción de nuestras reacciones ante los sucesos cotidianos que se dan en el hogar puede llevar con facilidad a perder capacidad de influencia, cuando se quiere incidir sobre asuntos de verdadera importancia para el futuro de los hijos.

De este modo puede decirse que también a largo plazo merece la pena trabajar por un mejor manejo de la espontaneidad de nuestra conducta ante los momentos difíciles de la familia.

Ejercicio:

Exploración de los sentimientos fundamentales.

Proponemos un ejercicio más para seguir trabajando sobre nuestros sentimientos.

La siguiente tabla presenta los sentimientos fundamentales en la primera columna, y en la segunda incluye las sensaciones que suelen experimentarse, particularmente cuando esos sentimientos son intensos.

El ejercicio consiste en rellenar los cuadros de la tercera, cuarta y quinta columna relativos al contexto donde solemos experimentar estos sentimientos con más facilidad o frecuencia, a la expresión

La inteligencia emocional en el padre y la madre.

que solemos hacer de ellos y a las personas o situaciones que más relación pueden tener con cada uno de los mismos. Con este ejercicio invitamos a explorarse a sí

mismo en el modo de vivir cada uno de estos cuatro sentimientos que consideramos fundamentales, profundizando así en nuestro conocimiento propio.

EMOCIÓN	SENSACIÓN	CONTEXTO	EXPRESIÓN	RELACIÓN
¿Qué estoy sintiendo?	¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo?	¿Cuándo, dónde tengo este sentimiento especialmente?	¿Qué suelo hacer con él? ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?	¿Hay alguna persona relacionada especialmente con este sentimiento?
MIEDO Asustado, aterrado, ansioso, atemorizado, nervioso, tenso, estresado, inquieto.	Falta de aire en la respiración, taquicardia, opresión en la parte de atrás del cuello.			
RABIA Airado, violento, furioso, irritado, rabioso, disgustado, frustrado, resentido, enérgico, inquieto.	Puños cerrados, tensión en los músculos, dolor en el abdomen, cuello tenso, brazos listos para golpear.			
TRISTEZA Triste, melancólico, afligido, deprimido, abatido, desanimado, dolorido.	Nudo en la garganta, opresión detrás de los ojos y en la parte baja del pecho.			
ALEGRÍA Feliz, realizado, optimista, satisfecho, contento, relajado, agradable, apacible, amable, gentil, simpático, sensible, bondadoso...	Músculos relajados.			

Ejercicio:

Encauzar los sentimientos.

Hemos recogido aquí las siguientes afirmaciones que nos parecen realmente útiles para la reflexión individual o en familia.

Se trata simplemente de aseveraciones para compartir y reflexionar *personalizando* hasta dónde son verdad en cada uno de nosotros y lo que comportan, así como caminos para encauzar mejor los propios sentimientos en las relaciones interpersonales.

1. La causa principal de las dificultades en las relaciones interpersonales son los sentimientos, tanto los propios como los de los otros.
2. En nuestra cultura estamos acostumbrados por la educación a ignorarlos o negarlos.
3. En nuestras relaciones con los demás nos esforzamos en prescindir de nuestros sentimientos y no prestar atención a los de los demás. Cada uno de nosotros, no obstante, sigue experimentando constantemente diversos sentimientos.
4. Manifestar los sentimientos presenta un grado de dificultad que depende del sentimiento en sí, de la persona que lo experimenta y del momento en que se experimenta... En cuanto a los sentimientos del pasado o del presente es más fácil hablar de ellos con una persona distinta a la que ha sido su desencadenante. Los sentimientos del presente se expresan más difícilmente que los del pasado.

5. La dificultad de aceptar y comunicar los sentimientos depende también del sentimiento de que se trate... Es más fácil aceptar y manifestar que experimentamos rabia que envidia...

6. La atención es selectiva ante los sentimientos... Por nuestra educación hemos aprendido a ignorar nuestros sentimientos y a fijar nuestra atención en otras cosas...

7. Pongamos un ejemplo: mi jefe no está satisfecho de mi trabajo... Lo que me hace experimentar es un estado de inferioridad, de resentimiento y de incompetencia... Como todo esto es desagradable, no detengo mi atención en estos sentimientos, sino en mi jefe y pienso -y quizás también digo-: "es injusto, insensible...". Ignoro, por tanto, mis emociones, las pongo a un lado, no les presto atención y las reprimo, racionalizo...

8. Por otra parte, los sentimientos hacia mi jefe que yo quería ignorar, seguirán influyendo en mi conducta, aunque yo no me dé cuenta.

9. Esta es la forma clásica de llegar al control emocional del que tanto se habla... Sin embargo, ignorar los sentimientos, reprimirlos, no es el camino para "controlarse", sino más bien para ser controlado por ellos...

10. Los sentimientos son una fuente de información sobre nuestra relación con el mundo que nos rodea. Sin esta fuente de información se intentaría resolver el problema de nuestras relaciones con el mundo externo

sin considerar la globalidad, es decir, sin tener en cuenta el mundo emotivo, tan importante para la persona...

11. Los sentimientos pueden manifestarse directamente:

- Con cambios fisiológicos: ruborizarse de vergüenza...
- Con palabras: respondo bruscamente "¡estúpido!"...
- Con gestos: doy un beso, un abrazo...

12. Pero más generalmente los sentimientos buscan una vía *indirecta* para expresarse, ordinariamente mediante un *juicio de valor o moral*. Se cambia el objeto de la atención de los propios sentimientos por la persona del otro... En lugar de decir, por ejemplo "siento difícil la relación contigo", digo "eres un estúpido"... En lugar de decir "estoy enfadado porque ya es la tercera vez que vienes a la mesa sin lavarte las manos", digo "eres el muchacho más sucio del barrio".

13. Desde el punto de vista psicológico, el ideal sería la expresión directa de los sentimientos. Así se manifestarían dos cosas:

1. Que soy yo el que está en juego...
2. Que *el sentimiento está en mí*... Por ejemplo: "estoy enfadado". Soy yo el que tengo rabia... No digo nada de ti...

14. Pero no es fácil expresar los propios sentimientos...

15. Esta dificultad crece cuando los sentimientos producen

sentimientos... Puede haber una verdadera cadena de sentimientos... Por ejemplo:

- "Me siento inferior porque he hecho mal una tarea"
- "Me siento enfadado conmigo mismo porque me siento inferior".
- "Me siento aturdido porque me siento enfadado".
- "Me siento deprimido por todo esto".

16. En las cadenas de sentimientos, con frecuencia no se sabe cuál es el sentimiento que surge directamente del hecho... Hay que saberlo, no obstante, para poder encauzar con armonía nuestros sentimientos.

17. Puede ser que haya a la vez sentimientos contradictorios. Una persona me gusta y a la vez me duele lo que me ha hecho. ¿Me gusta? Si, pero estoy enfadado con ella. ¿Estoy enfadado? Si, pero me gusta... No sé qué decir... No digo nada directamente. Intento inconscientemente hacerle comprender, con mi actitud, que estoy enfadado, lo cual normalmente es desconcertante para el otro.

18. Hay sentimientos que reprimimos por la connotación pecaminosa que les atribuimos: celos, envidia, hostilidad, sexualidad...

19. Resumiendo: es "*natural*" tener sentimientos y hay que aceptarlos, en consecuencia; tanto los positivos o agradables como los desagradables: soledad, alegría, tristeza, amor, envidia, angustia,

ansiedad... Todo esto es propio del ser humano.

20. Moralmente los sentimientos no son ni buenos ni malos. Esto es muy importante subrayarlo.

21. Los sentimientos no son más que un signo.

22. Los sentimientos positivos o agradables hacia una persona son signos de seguridad ante ella, de confianza en ella, de sentido de libertad en relación a ella... Ante ella se puede cambiar de pensamiento, pero no hay que defenderse, esconderse detrás de una máscara, vivir cerrado en el propio castillo...

23. Los sentimientos negativos o desagradables hacia una persona, por el contrario, son signo de que algo no va bien en nuestra relación y es necesario aclararlo.

24. En las relaciones interpersonales hay que prestar atención a los sentimientos de los otros, sobre todo cuando estos se expresan indirectamente.

25. Cuando hay un conflicto en las relaciones interpersonales, es conveniente, en el momento oportuno, expresar directamente los propios sentimientos, si bien esto comporta siempre un riesgo. La relación será probablemente más intensa, más limpia, más comprensiva...

26. En el campo de las relaciones interpersonales, el lenguaje más importante es el que se realiza mediante los sentimientos. Desgraciadamente esta

dimensión es con cierta frecuencia olvidada.

Motivación: emociones y valores en juego

El manejo de las emociones nos ayuda a actuar en sintonía con nuestros valores.

Hasta ahora hemos avanzado en la identificación de las emociones así como en el modo en que éstas pueden afectar a la familia. Ahora damos un paso para reflexionar acerca del modo en que las emociones inducen en mayor o menor medida, las conductas que practicamos.



Si bien el manejo de las emociones nos permite ser más dueños de lo que hacemos, nos preguntaremos ahora, ¿qué pasa entonces con los valores, esas ideas, creencias, convencimientos que considera-

mos imprescindibles para guiar nuestra conducta?...

La clave de la inteligencia emocional está en aprovechar la energía que pueden aportar las emociones, cuando éstas se ponen al servicio de los valores que uno mismo tiene.

No olvidemos que el empeño por hacer de nuestros hijos personas maduras y adultas, no puede lograrse de otro modo que prestando atención y acogiendo lo más profundo y genuino de su persona, esto es, sus emociones y especialmente sus valores.

Si nos paramos a pensar, no hay conflicto que no esté influido por una contraposición de sentimientos o por la confrontación de valores importantes para ella. Por ejemplo ante las dudas a la hora de escoger una carrera, de decidir acerca del futuro profesional o cuestiones más relacionadas con las relaciones interpersonales...

Ante estas situaciones, la sensación de desestabilización y malestar interno es en muchas ocasiones, el elemento clave que nos motiva a cambiar o a buscar ayuda de otras personas.

Sin embargo, es preciso tener en cuenta que las emociones y las conductas que de ellas pueden derivarse, no son necesariamente reflejo de los valores que cada uno tenemos, sino que pueden producirse simplemente como reacción a un sentimiento espontáneo.

Veamos un ejemplo de ello:

"Imaginemos el caso de un chico de 16 años, Mario, que entiende y

manifiesta abiertamente su valor de pacifismo y no violencia, que habitualmente se comporta de manera amigable con sus compañeros y no suele generar conflicto en clase.

Un día, animado por un grupo de compañeros, habitualmente enredados en peleas y actos vandálicos, juegan juntos al fútbol en el patio del colegio. Después de unos minutos de partido, estos últimos comienzan a realizar continuas faltas sobre Mario haciéndole caer en varias ocasiones, empujándole y robándole el balón de manera poco reglamentaria. Tras varios intentos fallidos de mantener la compostura y el juego limpio, Mario es atacado, una vez más por dos miembros del equipo contrario quienes corren hacia él hasta provocarle la caída dando una patada en su tobillo.

Mario, aquejado de dolor y de la rabia por el juego sucio, se levanta del suelo y caminando hacia el chico que le ha hecho caer violentamente le propina una bofetada en la mejilla".

En este sencillo caso de la vida diaria vemos como las emociones pueden provocar en la persona el descontrol de su conducta así como una actuación contraria a sus valores.

En un caso como el planteado, la conducta de Mario ha sido motivada por su emoción momentánea y no por sus valores.

Este hecho puede resultar simplemente anecdótico, sin embargo, cuando estamos ante decisiones importantes que afectan al futuro de nuestros hijos, como es la

deliberación acerca de su futuro formativo, la elección de una carrera, el abandono de los estudios u otras como el consumo de drogas o alcohol, delincuencia, etc., es preciso que le ayudemos a identificar sus valores que son, más que las emociones, el referente de su carácter.

Podríamos decir que en la toma de decisiones que son irreversibles o especialmente significativas para nuestro hijo o para la familia, la deliberación debe hacerse guiada más que nunca, de la mano de los valores más que de las emociones, especialmente si éstas son de excesiva intensidad, como expresaba Tolstoi en una de sus obras *“para casarse es necesario des enamorarse un poco”*.

De esta manera, los padres están llamados a facilitar la explicitación de los valores familiares, tanto los propios, especialmente los más relacionados con la familia y la educación de los hijos, como también los valores de los restantes miembros del grupo, que si bien pueden guardar una gran similitud, no serán habitualmente (y quizá nunca deban serlo) copia exacta de los valores de los padres.

Sólo a partir de esta identificación de los valores, es posible que el joven trabaje por ponerles nombre, los jerarquice, los cuestione y confronte en un momento dado, y finalmente, se apropie de ellos en su proceso de maduración personal.

A veces encontramos jóvenes que han sido inoculados de los valores propios de su familia como quien administra los alimentos necesarios para su crecimiento, sin em-

bargo estos valores no han sido reflexionados ni interiorizados por éstos, y por lo tanto no son contemplados en la toma de decisiones o en el panorama de su horizonte personal.

Puede ser incluso que se den de modo forzado como dogmas fuera de los cuales el comportamiento del sujeto es tachado de reprochable, experimentándose cierto sentimiento de culpabilidad por no estar obrando de acuerdo con las normas familiares que nunca fueron asumidas como propias.

Por otra parte, esta búsqueda y recolocación del joven frente al mundo de sus valores alcanzará su apogeo durante la etapa de la adolescencia cuando, el individuo experimenta la necesidad de asentar su identidad y personalidad en el mundo de los adultos y forjarse un yo distinto del mantenido hasta entonces.

“No olvidemos que el empeño por hacer de nuestros hijos personas maduras y adultas, no puede lograrse de otro modo que prestando atención y acogiendo lo más profundo y genuino de su persona”

En este momento, los valores mantenidos en la niñez pueden servir de base para el desarrollo de los nuevos, y en muchos casos así es, sin embargo, los padres deben permanecer sensibles a nuevos valores que pueden emerger en su hijo y que pueden ser relevantes en su vida, aunque sólo sirvan para cuestionarle y más tarde sean desechados.

Nada silencio y ahoga más la comunicación entre padres a hijos que la sensación de éstos de estar siendo juzgados o infravalorados por profesar determinados valores en un momento dado.

Una actitud de respeto y aceptación a estos posibles cambios resulta crucial para poder progresar en la maduración de la toma de decisiones.

Cuento: Paganini y su violín.

“Había una vez un gran violinista llamado Paganini.

Algunos decían que era muy raro. Otros, que era sobrenatural. Las notas mágicas que salían de su violín tenían un sonido diferente. Por eso nadie quería perder la oportunidad de ver su espectáculo.

Una noche, el escenario de un auditorio repleto de admiradores estaba preparado para recibirlo. La orquesta entró y fue aplaudida. El director fue ovacionado. Pero cuando la figura de Paganini surgió, triunfante, el público deliró y aplaudió sin cesar. Paganini colocó su violín en el hombro y lo que siguió es indescriptible. Blancas y negras, fusas y semifusas, corcheas y semicorcheas parecían tener alas y volar con el toque de aquellos dedos encantados.

De repente, un sonido extraño interrumpió el ensueño de la platea. Una de las cuerdas del violín de Paganini se rompió.

El director paró. La orquesta paró. El público paró. Pero Paganini no. Mirando su partitura, él continuó

extrayendo sonidos deliciosos de un violín con problemas. El director y la orquesta, admirados, volvieron a tocar. El público se calmó.

De repente, otro sonido perturbador atrajo la atención de los asistentes. Otra cuerda del violín de Paganini se rompió.

El director paró de nuevo. La orquesta paró de nuevo. Paganini no. Como si nada hubiera ocurrido, olvidó las dificultades y siguió arrancando sonidos imposibles. El director y la orquesta, impresionados, volvieron a tocar.

Pero el público no podía imaginar lo que iba a ocurrir a continuación. Todas las personas, asombradas, gritaron un Ohhh! que retumbó por toda la sala: una tercera cuerda del violín de Paganini se rompió.



El director paró. La orquesta paró. La respiración del público paró. Pero Paganini no. Como si fuera un contorsionista musical, arrancó todos los sonidos posibles de la única cuerda que quedaba en el violín destruido. Ninguna nota fue olvidada.

El director, embelesado, se animó. La orquesta se motivó. El público pasó del silencio a la euforia, de la inercia al delirio. Paganini alcanzó la gloria. Su nombre perdura a través del tiempo. El no es un violinista genial. Es el símbolo del que continúa adelante aun ante lo imposible y en medio de las condiciones adversas y desmotivadoras”.

■ Indicaciones para la reflexión individual y/o en familia:

- Al terminar la lectura, reflexionar sobre las reacciones personales ante los elementos desmotivadores.
- ¿Qué puede motivarnos personalmente en las circunstancias adversas?
- ¿En qué circunstancias concretas estamos llamados a comportarnos como Paganini?

Test de Inteligencia emocional (para padres).

Una vez que hemos tomado mayor conciencia de lo que significa

la inteligencia emocional en el contexto de la familia, cabe reflexionar acerca de cómo estamos en este aspecto en nuestro rol de padre o madre.

Proponemos aquí unas preguntas que pueden ayudar a la autoevaluación:

- ¿Hasta qué punto conozco mis propios sentimientos? ¿Hasta qué punto conozco los sentimientos de mi familia? Piense en algún problema reciente que haya surgido en su familia. ¿Cómo se sintió usted al respecto, o sus hijos, u otras personas involucradas en ese problema?
- ¿Cómo hago frente a la ira, la ansiedad y otras formas de estrés? ¿Soy capaz de mantener el autocontrol cuando soy víctima del estrés? ¿Cómo me comporto después de una jornada muy dura? ¿Con qué frecuencia hablo a gritos a los demás? ¿Cuáles son mis peores y mis mejores momentos?

La empatía. Comprendiendo a nuestros hijos.



“La escucha del niño o el joven es la herramienta clave, el punto inicial del camino educativo y en algunos casos, el único necesario”

Otra de las habilidades clave para la inteligencia emocional en la familia es la empatía.

El significado de esta habilidad podría simplificarse diciendo que es la capacidad para ponerse en el lugar del otro, como si caminara con los zapatos de la otra persona para mirar las cosas desde su mismo punto de vista.

Sin embargo, vamos a ahondar un poco más en sus posibilidades, no sólo en su manejo por parte de los padres sino de todos los miembros de la familia.

La comprensión y sensibilidad hacia los sentimientos del otro, contribuirá a una mayor eficacia en el manejo de las demás habilidades relacionales, la prevención y resolución de conflictos, la motivación hacia conductas saludables, la identificación precoz de problemas en el desarrollo evolutivo de los adolescentes...

Podemos afirmar que una persona empática es alguien que cuenta con una buena capacidad de escucha, diestra en leer gestos no verbales, artista en la combinación del arte de saber hablar y también saber callar.

En caso contrario nos encontramos con personas frías e insensibles, incapaces de ponerse en sintonía con los demás para entender lo que están viviendo, haciéndoles sentir muchas veces incompreensión, soledad y apatía.

En la relación con los demás miembros de nuestra familia, el grado de empatía que seamos capaces de transmitir, como padres, puede sin duda influir en el buen desarro-

llo de la comunicación con nuestros hijos. Podríamos decir que se trata del punto de partida en tanto que nos proporciona información acerca de lo que la otra persona piensa y siente en un determinado momento, abriendo así el camino hacia la verdadera comunicación.

Es preciso aclarar que la empatía no significa estar de acuerdo con el otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias opiniones. Dicho de otro modo: puedo contradecirte sólo cuando te he comprendido; puedo decirte que pienso de otra manera cuando he captado bien cómo piensas tú.

La comprensión de los sentimientos de los hijos

Pues bien, la empatía como habilidad o actitud de la inteligencia emocional no se trata de un cúmulo de destrezas susceptibles de ser aprendidas a través del estudio o lectura de estas líneas, sino de un modo de estar, comportarse y mirar, que invitamos a reflexionar de cara a su integración.

Significa penetrar en el mundo privado del otro y encontrarse allí de una manera familiar...Significa vivir temporalmente en su vida, moviéndose en ella con delicadeza...

Hasta cierto punto quiere decir que es preciso dejar de lado tu yo propio, tus ideas, opiniones, sentimientos personales, para abrirse a comprender los de la otra

persona, nuestro hijo, hija, esposo, esposa...

Supone que el progenitor hace el esfuerzo por tomar el punto de vista del hijo, se baja del rol de padre o madre, atraviesa al largo recorrido que les separa y se sienta por un momento en el lugar de su hijo para contemplar la realidad desde su propia óptica.

Recordando la imagen de un iceberg, es como si la madre o el padre, acostumbrados a ver el paisaje de su hijo desde la altura de su rol, que tan sólo le permite la contemplación sutil de la punta de la montaña, hiciera el esfuerzo por bajar, por llegar al fondo y así tomar conciencia también de la base de este iceberg que antes, a simple vista permanecía oculta, aunque no por ello inexistente.

En la familia, encontramos muchas veces la resistencia del padre o el educador a “hacerse cargo”, “entender” la situación del joven o el niño, incluso el gesto de escucharle es falsamente interpretado como un signo de blandura y pérdida de autoridad.

Verdaderamente esta actitud autoritaria no resulta tan eficaz como puede parecer.

Muchas veces, va a ocasionar en el joven o adolescente la resistencia a escuchar las normas y consejos de los padres, por no haberse sentido, previamente, escuchado y acompañado.

■ La empatía por parte de los padres provoca en los hijos efectos importantes como:

- Mejor capacidad de autoco-nocimiento y auto-comprensión de su realidad personal.
- Toma de conciencia de sus problemas, potencialidades y recursos.
- Apropiación de su situación y adquisición de actitud de responsabilidad.
- Promoción de la auto-confianza a partir de la confianza de los padres.
- Sentimiento de adhesión y afinidad hacia el padre, madre y el núcleo familiar en general.
- Mejor participación y colaboración en las actividades familiares.
- Refuerzo de las actitudes de solidaridad y compañerismo entre los hermanos así como de éstos hacia los padres.
- Promoción de la empatía en el niño hacia sus semejantes, base de los comportamientos altruistas y la solidaridad.
- Actitud positiva hacia el estudio y el trabajo escolar diario.



En definitiva, podríamos afirmar que la experiencia del niño que se siente escuchado, comprendido y acompañado de manera sensible y cercana en su proceso de formación genera en él actitudes promotoras de crecimiento y maduración únicas.

Cómo manejar los límites en la educación

En algunos casos, la empatía mal entendida puede terminar generando problemas si el acercamiento a la realidad de nuestra hija o hijo termina por diluir los límites de la relación, necesariamente asimétrica entre padre, madre e hijo.

Esto ocurre por ejemplo, cuando los padres manifiestan actitudes excesivamente protectoras hacia los hijos, sensibles a los riesgos y peligros con los que han de convivir diariamente.

Podemos encontrar también el caso del progenitor que se desentiende de su rol de “padre” o “madre”, colocándose en un rol diferente como podría ser el de amigo o amiga, profesor, hermano, etc. Este fenómeno no tiene nada que ver con la cercanía y comprensión que planteamos en páginas anteriores.

En estos casos, es posible que el niño, en su relación con el padre o madre, empiece a comportarse como si éste fuera otra persona, es decir, en lugar de asumir su rol de educador asume otro rol distinto, que le lleva a generar determinadas expectativas, sentimientos y actitudes, diferentes a las que

serían esperables entre un padre y un hijo.

“La cercanía a nuestros hijos no debe estar reñida con la necesaria distinción de los roles que cada uno representamos en la familia”

Esta situación es especialmente peligrosa si el padre o la madre encuentran en la relación un motivo de refuerzo y satisfacción personal y, probablemente, una respuesta a necesidades, expectativas y motivaciones insatisfechas en su vida profesional y personal; necesidad de reconocimiento, de aceptación, de estima, de sentirse útil y necesario, de cariño.

La cercanía a nuestros hijos no debe estar reñida con la necesaria distinción de los roles que cada uno representamos en la familia, de lo contrario podemos estar generando confusión así como ausencia de dirección y firmeza en su educación.

Caso para la reflexión: poniendo límites.

Podemos analizar brevemente el siguiente caso para comprender mejor la naturaleza y riesgos de este proceso:

“Chus tiene 45 años. Hace apenas 2 que se separó de su marido tras una relación difícil y traumática que terminó en divorcio.

Su hija María, de 17 años, ha sobrellevado como ha podido el proceso de la separación de los padres en plena vivencia de su edad adolescente.

Chus ha pasado algo más de un año de crisis tras la separación, momentos en los cuales se distanció mucho de su familia, contraria a su separación, y emprendió varias relaciones amistosas y de pareja con las que suele salir de copas, bailar, y como ella misma define “probar nuevas experiencias que le ayudaran a olvidar el pasado”.

Durante este tiempo, María ha experimentado el paso de un estilo claramente autoritario marcado por su padre a la ausencia de normas y criterio de su madre quien, en este momento de su vida, se esfuerza por mantener una relación amistosa y cercana con ella, evitando el conflicto y las discusiones en casa.

En las últimas semanas, María ha pasado a formar parte del grupo de amistades de su madre pues, como dice ésta, “ya tiene edad suficiente para divertirse y con quién mejor que con su madre”.

Algunas noches, después de salir de marcha juntas, permanecen en el sillón del salón contándose sus aventuras tomando alguna copa en actitud amistosa.”

- *¿Cuál es la situación en la que se encuentra Chus?*
- *¿Cuál es la situación de María?*
- *¿Qué necesidades presenta Chus en relación a su separación?*
- *¿Cómo valoras la relación que mantiene con su hija recientemente?*
- *¿Piensas que es saludable a medio-largo plazo? ¿Por qué?*

Escuchar y transmitir comprensión a nuestros hijos

¿Cómo poner en práctica entonces esta empatía? ¿Cómo podemos comprender mejor a nuestros hijos?

La comprensión nace necesariamente de la escucha atenta, evitando juicios morales, ideas preconcebidas, consejos o soluciones rápidas y sermones con frases hechas que más que acercarnos nos alejan de nuestros hijos, y les hacen experimentar cierta soledad emocional.

Por eso, el primer paso para una adecuada escucha es desmontar algunas tendencias fáciles y habituales que desarrollamos en la relación con nuestros hijos:

■ **Juicio/moralización, “deberías...”**
“lo que tienes que hacer es...”. Nos referimos a la tendencia a dar órdenes autoritarias y decisivas sobre lo que el otro es, debe de hacer y no hacer. Si se realizan de manera muy reiterada, y sin haber realizado una escucha previa, genera en quien la recibe la sensación de no haber sido entendido y de tener que cumplir las órdenes de los adultos sin posibilidad de cuestionarlas.

Muchas veces no se acompañan de un cambio de actitud por parte del joven, incluso si éste accede a desarrollar la conducta que inicialmente se persigue. El cambio de conducta no nace del propio sujeto, por lo que no será duradero.

“Lo que tienes que hacer es dejar de distraerte tanto y ponerte a

estudiar” “Deberías ser más responsable”

■ **Ridiculización, sarcasmo, ironía.** El uso de estilos de comunicación que se soportan sobre la base del humor, la ironía, la broma o la socarronería pueden, más allá de la intención inicial de “romper el hielo” o divertir, colocar al joven en un estado de inferioridad, ridículo, incompreensión e incapacidad de maduración.

“¡Mira qué mayor parece, si hasta se pone zapatos de tacón!”

■ **Etiquetación.** Consiste en convertir un comportamiento concreto en un rasgo de personalidad y juzgarlo negativamente, cogiendo la parte por el todo.

Este estilo suele generar el rechazo de la persona etiquetada y dificulta la comprensión, por parte de quien lo presenta, del comportamiento o comportamientos que han originado la etiqueta. Las etiquetas no explican los comportamientos de las personas, sólo generalizan lo que hace la persona.

“Eres un vago”

“No tienes un mínimo de responsabilidad”

■ **Negativismo.** Hace referencia a la tendencia a captar sólo lo negativo en relación a la capacidad del otro. Normalmente genera pensamientos improductivos hacia lo que el otro puede o no puede hacer, llevando hacia posturas pesimistas que invalidan las posibilidades de quien recibe el comentario.

“Si sigues así, no lo conseguirás”
“No haces nada a derechas”

■ **Momento o lugar inadecuado.** En ocasiones empleamos comentarios y observaciones acertadas en cuanto a contenidos, que no lo son en cuanto al momento y lugar en el que son manifestados.

Si bien estos estilos no nacen de una mala intención por parte de los progenitores, sí resulta su responsabilidad el modo en que influyen en el desarrollo de los hijos. Se trata de hacernos un poco más conscientes y eficaces en el modo en que nos relacionamos con nuestros hijos, evitando caer en automatismos, muchas veces dañinos para quienes más queremos.



Ejercicio de reflexión:

- ¿Qué grado de empatía experimento hacia los demás? ¿Soy capaz de expresarla? ¿Cuándo fue la última vez que lo hice? ¿Soy capaz de comprender los

puntos de vista de los demás incluso durante una discusión?

- ¿Cómo abordo las situaciones problemáticas de todos los días? ¿Soy capaz de escuchar lo que dicen los demás? ¿Ayudo a que la gente reflexione sobre lo que está diciendo?

- ¿Cuál es mi tendencia más habitual en el manejo de la relación con mis hijos? ¿Utilizo alguno de los estilos descritos anteriormente como la etiquetación, ridiculización, etc.? ¿Qué efectos producen en mi hijo/a?

Frente a esto, la escucha activa constituye la herramienta más eficaz sobre la que empezar a caminar en la mejora de las relaciones en la familia.

La escucha es el instrumento fundamental y que más debería abundar en el encuentro con otra persona. Ya Zenón de Elea, hace veinticinco siglos, afirmaba que “nos han sido dadas dos orejas y una boca para escuchar el doble de lo que hablamos”.

En cierto modo, escuchar supone controlar nuestro impulso de hablar, intervenir y apuntar, para hacer silencio ante el otro. No se trata sólo de estar callado sino de hacer silencio interior, en cierto modo consiste en vaciarnos de nuestros monólogos internos, de nuestro *querer o tener que decir algo* para así dejar sitio, hacer espacio donde el otro pueda penetrar a través de la comunicación.

Escuchar, implica dar un paso más allá que simplemente oír lo que la persona trata de decirnos, es intentar captar la experiencia

del otro, aquello que comunica; es querer entender más que imponer al otro nuestros propios consejos o puntos de vista.

■ De todos es sabido que gran parte del mensaje comunicado durante el encuentro interpersonal se transmite a través de los gestos, mirada, la entonación con la que se habla. Diferentes estudios han comprobado que el significado de una conversación sólo es transmitido en un 30 a 35 % aproximadamente a través de las palabras. Si esto es así, escuchar activamente comporta captar cuantos mensajes nos vienen por canales distintos a las palabras.



Escuchar es dar protagonismo a lo que nuestro hijo o hija está viviendo. A veces la escucha atenta y libre de juicio o valoración por parte del padre puede ser herramienta suficiente para que el hijo se sitúe en su propia vida, tome conciencia de sus recursos y dificultades y salga adelante por sí solo.

Por todo esto, la escucha del niño o el joven es la herramienta clave, el punto inicial del camino educativo y en algunos casos, el único necesario.

Ejercicio:

Identificación de los sentimientos en el otro. La escucha de sentimientos frente a hechos.

Teniendo en cuenta lo descrito más arriba, proponemos diferenciar entre tres formas u orientaciones de la escucha:

1 Escuchar datos: nos referimos a atender a los hechos objetivos expuestos por la otra persona. Esta escucha se ve ausente de toda carga de subjetividad por parte del emisor o el receptor. Se trata de captar la historia o relato que el otro hace sin incorporar ningún tipo de valoración.

P.e. "Hoy me han dado las notas de geometría y he sacado un 5"

La escucha en este caso se centra en datos concretos y objetivos acerca de un examen y la obtención de un aprobado.

2 Escuchar significados: pasamos a un nivel mayor de profundidad en la escucha. Se trata de ahondar en el significado, el valor que la otra persona da a los hechos que está viviendo y que por tanto cuenta con la subjetividad propia de quien lo expresa. Es posible que encontremos significados muy

diversos en función de la persona que los manifiesta, por lo que resulta fundamental de cara a una auténtica comprensión del otro.

En el caso expuesto, escuchar los significados nos lleva a preguntar ¿qué valor das tu a la calificación que has obtenido?, ¿cómo interpretas lo ocurrido?, pues si nos quedamos con el dato objetivo del 5, podemos anticiparnos a pensar que estará satisfecho por haber aprobado mientras que quizá, dado el esfuerzo dedicado en ese examen, nuestro hijo lo interprete como un resultado muy negativo.

3 Escuchar los sentimientos: el nivel superior de escucha sería el de prestar atención a los sentimientos que subyacen en la comunicación y que a veces no siendo directamente expresados se muestran a través de canales no verbales. Escuchar lo que el otro no dice pero sí expresa, permite comprender cómo le hace sentir lo ocurrido según su interpretación personal.

Esta escucha, subjetiva y personal como la anterior, va a diferenciar mucho el modo en que cada uno afrontamos las cosas que nos ocurren.

Cuando queremos entender a otra persona, no podemos hacerlo centrándonos en la escucha de los hechos, sino que es preciso entrar en el mundo de los significados y los sentimientos. Sólo así podemos hablar de escucha auténtica y verdadera empatía.

El siguiente ejercicio consiste en pensar en un problema personal real que se esté viviendo en este momento o sea reciente y des-

cribirlo en cinco líneas. Después completar las siguientes frases:

- “Los *datos* más importantes de este problema son...” (mencionar 4-5).
- “Lo que este problema *significa* realmente para mí es...” (describirlo en unas líneas).
- “Los *sentimientos* que experimento teniendo este problema son...” (dar nombre a los sentimientos con abundancia de palabras y la mayor precisión posible).
- “Al tomar conciencia del problema y de su significado, ahora, siento...” (precisar con palabras los sentimientos que describan el momento actual, al tomar conciencia del problema).
- “En relación a este problema, yo creo que cuento con los siguientes *recursos*...” (no sólo los recursos personales -cognitivos, emocionales, etc.- sino también los relacionales -personas a las que pedir ayuda, etc.-).

En segundo lugar, evocar mentalmente una situación en la que otra persona nos ha contado un problema. Describirla en cinco líneas. Describir luego, como en el ejercicio anterior, los datos, significados, sentimientos y recursos que creemos haber comprendido en relación a esa persona.

Una vez que hemos escuchado a otra persona, es también importante que ésta se sienta comprendida. No hay que dar por supuesto que se comunica comprensión diciendo “te comprendo perfectamente” o asin-

tiendo la cabeza durante la conversación.

Para ello, la respuesta reflejo o reformulación propone expresar a la otra persona aquello que hemos captado de cuanto nos ha comunicado.

Se trata de poner palabras y gestos para expresarle de manera lo más precisa posible, lo que es captado de la experiencia del otro, sus sentimientos, lo que significa para él lo que narra o expresa, los recursos con los que cuenta, las dificultades que experimenta, las contradicciones que hay dentro de él...

Comunica comprensión y empatía la **repeticón** de las últimas palabras expresadas por la otra persona o de alguna palabra clave de su exposición.

Así mismo, ordenar lo que el otro relata, como quien “pone título a temas” y comunicarlo es un modo de **resumir y clarificar** el mensaje.

No menos importante es la capacidad de **nombrar los sentimientos** de la otra persona.

Ejercicio: Comunicación de la empatía.

El siguiente ejercicio se propone para desarrollar la capacidad de transmitir comprensión tras haber escuchado, poniendo el énfasis en los sentimientos comunicados por la otra persona.

Lea las siguientes frases e imagínese escuchándolas de boca de las personas descritas para cada

caso. Siguiendo el ejemplo, construir una frase que recoja los sentimientos que captamos en estas personas.

1 Hija, 17 años:

Juana y Susana llegaron a la fiesta con vestido largo y acompañantes. Y allí estaba yo, sola y en pantalones”.

Te sentiste avergonzada, ridícula, fuera de lugar...

2 Suegro, 65 años:

¡Me he quedado tan solo tras la muerte de mi esposa y mis hijos están siempre ocupados! Como soy jubilado, me paso el tiempo deambulando en una casa demasiado grande para mí.

Te sientes...

3 Esposa, 37 años:

No puedo creerlo. Todos los días de la semana pasada Pedro (hijo) vino a casa a cenar puntualmente. Nunca pensé que respetaría nuestro pacto.

Te sientes...

4 Esposo, 40 años, hablando de su madre enferma:

Ella me manipula con su enfermedad. Esa es su costumbre; me ha controlado toda la vida. Apuesto a que me va a culpar de su muerte.

Te sientes...

5 Hija, 17 años hablando de su novio actual:

No me siento bien con él. No sé si realmente se interesa por mí o si simplemente me quiere para lucirme delante de sus amigos.

Te sientes...

6 Esposo, 35 años:

Voy al hospital mañana para hacerme algunos exámenes. El médico sospecha que tengo una úlcera. Pero nadie me ha prevenido o informado acerca de las pruebas. Se supone que debo tomar estos laxantes y no comer nada mañana. He oído algunos rumores acerca de lo que son estas pruebas, pero realmente no sé qué son.

Te sientes...

7 Hijo, 28 años, hablando acerca de su trabajo:

No es gran cosa. Pero ésta es la tercera vez que me la juegan en el trabajo. Esto ciertamente dice lo poco que me valoran. ¿Por qué debo ser siempre yo el que pague el pato?

Te sientes...



Las emociones de los hijos.



“El modo en que el niño afronta una situación de crisis, va a ser reflejo en buena medida del modo en que la familia afronta la crisis”

Es difícil encontrar en los hijos un adecuado desarrollo de su competencia emocional si sus padres no gestionan adecuadamente sus sentimientos. La familia es el mejor “caldo de cultivo” para el aprendizaje de estas habilidades.

Anteriormente señalamos la importancia que van a tener los estilos emocionales de los padres de cara al desenvolvimiento de los hijos. Resulta de vital importancia la solidez que los padres y demás miembros de la familia pueden aportar al niño en cuanto a permitirle el desarrollo favorable y maduro de su futura personalidad.

Los estilos que tienden a la represión de sentimientos y la expresión de las dudas e inquietudes que toda persona precisa manifestar, pueden sin duda derivar en complicaciones futuras, no necesariamente patológicas pero sí decisivas, de cara al manejo de los sentimientos y la salud emocional del sujeto.

Por ese motivo, deseamos transmitir aquí la conveniencia de lograr el equilibrio entre la excesiva expresión emocional y la ausencia total en la manifestación de los sentimientos.

Los sentimientos en el niño

Los niños, al igual que lo adultos, van a experimentar diversos sentimientos como consecuencia de los acontecimientos que se suceden diariamente en su vida.

Sin embargo, a diferencia de éstos, la búsqueda de referentes y

soportes seguros sobre los que apoyarse, coloca al niño, en sus diferentes etapas evolutivas, en una situación de mayor vulnerabilidad y desprotección frente a los sucesos adversos o cambiantes de su entorno.

Desde bebés, el modo en que la madre reacciona cuando el niño sonríe o llora constituye todo un ejemplo de acompañamiento emocional, de respuesta a las emociones del otro en ambos sentidos.

Este vínculo que se forja ya desde tan pequeños proporciona también el vehículo más sencillo a través del cual los padres enseñan a sus hijos cómo relacionarse, comprender y conectar con las emociones de otra persona y encauzar los propios sentimientos, lecciones fundamentales que marcarán su futuro.

La sensación de seguridad de verse comprendido en estos primeros momentos de nuestra vida es ya un primer paso para más adelante encarar sucesivos encuentros con compañeros, amigos y parejas.

A medida que pasan los años, el modo en que el niño afronta una situación de crisis, por ejemplo una pelea en el colegio, va a ser reflejo en buena medida del modo en que la familia afronta las crisis.

Si ese entorno es sano emocionalmente, el niño se sentirá protegido aún en medio de los acontecimientos más desfavorables, aumentando y haciendo valer su capacidad de afrontar y sobreponerse a acontecimientos desfavorables.

■ Un ataque de enfado y rabia de un niño, por ejemplo, puede ser

una oportunidad única. Lo ideal sería que el padre no se enfade igual que el niño, aumentando la gravedad de la situación, pero que al mismo tiempo no muestre una actitud pasiva, abandonando al niño a su suerte por no querer dar mayor importancia a los hechos.

■ Si en lugar de quedarse en estos extremos, el padre logra contener su propio enfado, no dejándose arrastrar por él y logra contactar con su hijo ayudándole a contener y encauzar su propia rabia habremos dado un gran paso.

Esto no quiere decir que vivamos en un permanente estado de mansedumbre y tranquilidad sino que el entorno sea lo suficientemente flexible como para poder recuperarse de una situación difícil con cierta rapidez y con las menores consecuencias posibles.

David Spiegel, uno de los psiquiatras que ha estudiado las secuelas emocionales en el ámbito familiar de los acontecimientos del 11 de septiembre en Nueva York, comenta que *“la función protectora de la familia no funciona cuando los padres fingen que no ha ocurrido nada, sino cuando transmiten a sus hijos la idea de que están abordando juntos un problema que les afecta a todos”*.

Ejercicio de reflexión: Los sentimientos de mi hijo.

En este momento podemos pararnos a reflexionar acerca de nues-

tros hijos, respondiéndonos a estas preguntas⁴:

- ¿Hasta qué punto es capaz mi hijo de expresar sentimientos con palabras? Si le pregunto cómo se siente, ¿puede responderme con un término que describe un sentimiento o me explica qué le sucede? ¿Es capaz de identificar una gama de sentimientos diferenciando sus matices propios? ¿Es capaz de identificar los sentimientos de los demás?
- ¿Hasta qué punto tolera mi hijo la frustración, la derrota? ¿Cómo expresa la ira, el enfado u otros sentimientos de difícil manejo?
- ¿Cómo resuelve los conflictos? ¿Hasta qué punto es independiente a la hora de resolverlos? ¿Es capaz de pensar en diferentes modos de resolver los conflictos?

Cómo educar a nuestros hijos con inteligencia emocional

Vamos a describir una serie de premisas para la educación de los hijos en una mayor inteligencia emocional.

No pretendemos establecer un decálogo, más bien se trata de hacer reflexiones que puedan ayudar a los progenitores a repensar el propio estilo comunicativo para

⁴ Basado en Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander, *Educación con Inteligencia emocional*, Random House Mondadori, Barcelona 1999, p. 45.

ir incorporando algunas herramientas más enriquecedoras para el conjunto de la familia.

■ Acostumbrarse a hablar de emociones:

No se trata de pasar al extremo de “monopolizar” las conversaciones normales con sentimientos, pero sí de expresar las emociones con mayor naturalidad en lo cotidiano.

Cuando hablamos de cómo nos ha ido en el trabajo, en el colegio, cómo hemos resuelto una dificultad o problema, cómo hemos participado de una nueva actividad, conviene expresar algo más que los hechos, llegando a manifestar pensamientos, interpretaciones de lo ocurrido y sentimientos que hemos vivenciado.

Puede resultar de utilidad que los progenitores pregunten directamente sobre esto con interrogaciones abiertas que ayuden al niño a pensar y reflexionar sobre lo ocurrido.

¿Cómo te has encontrado después de hacer X? ¿Qué te ha resultado más difícil? ¿Por qué es importante para ti X? ¿Cómo lo ha vivido la otra persona con la que estabas?

La invitación a pensar en el seno de la familia, incluso en acontecimientos de escasa relevancia, constituye un aprendizaje clave para todos los miembros de la familia, independientemente de su edad.

A su distinto nivel, toda la familia puede verse enriquecida en la expresión de este tipo de informaciones, pues también los lazos

afectivos se verán ensanchados con la experiencia.

■ Enseñar a identificar las emociones y ponerles nombre:

Toda situación constituye una oportunidad para enseñar a nombrar emociones así como vincularlas a determinados gestos o rasgos no verbales.

Algo tan sencillo como una conversación durante la comida o ver una película en la televisión pueden servir para que el progenitor pregunte al niño acerca de los sentimiento que identifica en los personajes, en su propio hermano, en mamá o papá...



La riqueza en el vocabulario a la hora de expresar emociones otorga una mayor profundidad y concreción en el modo en que manifestamos lo que nosotros u otras personas sienten. Apartarse de expresiones como estoy bien, estoy mal, estoy “plof”, estoy “de bajón”, estoy “guay”, puede resultar tan

enriquecedor como aprender a distinguir los distintos colores de la naturaleza.

Preguntas como ¿qué quieres decir con que estás “plof”? no sólo nos permiten enriquecer el lenguaje y mejorar la comprensión de cómo se encuentra la otra persona, sino que también le ayuda a ésta a tomar una mayor conciencia de su estado, mejorando por tanto el manejo que hace de la situación.

■ Evitar realizar juicios acerca de las emociones del otro:

Las emociones constituyen un indicador de algo que nos ocurre internamente.

Cuando sentimos tristeza, rabia, alegría o enfado, esta sensación, que también se acompaña de una respuesta fisiológica (como vimos en el primer capítulo), nos permite tomar conciencia de que algo nos está pasando y requiere nuestra atención.

Es vital tener claro que los sentimientos no pueden ser empleados como elemento de valoración de la bondad o maldad de una persona, no pueden servir para emitir un juicio sobre ella.

Es preciso diferenciarlos de las conductas que se suceden posteriormente pues no siempre a un determinado sentimiento tiene por qué seguir una conducta dada.

Vincular un sentimiento desagradable como la envidia a una valoración moral negativa e incluso una etiqueta de “eres un envidioso” “eres malo”, resulta totalmente injusto.

El sentimiento avisa de que una serie de acontecimientos que hemos vivido no nos dejan indiferentes, y merecen ser analizados y elaborados para no ser víctimas de ellos y encauzarlos de manera adecuada, en función de nuestros valores.

Para ayudar a nuestro hijo a conducir sanamente el sentimiento, es necesario evitar tacharlo de malo por sentir de una determinada manera, para fomentar la responsabilidad en el manejo de su conducta posterior.

Juegos y estrategias para el aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional

A continuación exponemos algunas ideas que pueden ayudar a poner en práctica el aprendizaje emocional en familia.

Al igual que ocurre con cualquier otro hábito, como por ejemplo el de la lectura o el de compartir las tareas en casa, resulta fundamental que los adultos de la familia sean los primeros comprometidos en el aprendizaje de las emociones.

Recordando el eslogan de la campaña para el fomento de la lectura podríamos decir que “si tu manejas mejor tus sentimientos, ellos (tus hijos) también lo harán”.

Presentamos unos cuantos recursos con idea de que puedan servir

a los padres como herramienta, juego o dinámica para realizar en familia.

■ Constitución o decálogo familiar:

Consiste en redactar entre los miembros de la familia una declaración o lema que recoja sus valores, deseos, gustos, ideales.

Se trata de describir juntos el tipo de familia que deseamos crear, respondiendo a preguntas del tipo ¿Qué significa ser de esta familia? ¿Qué valores compartimos? ¿Qué nos gusta y qué no nos gusta? ¿Qué clase de familia somos?

Puede resumirse en un lema como “somos una familia que comparte y ayuda”, “nos escuchamos unos a otros” o “nos preocupamos por los demás”.

Si se desea profundizar un poco, la definición de principios de la familia puede servir de ayuda para concretar aquello sobre lo que deseamos hacer hincapié. Estos principios podrían ser del tipo:

- “Utilizaremos la palabra para ponernos de acuerdo y no nos pegaremos”.
- “Todos los domingos comemos juntos”.
- “Cuando alguien necesite ayuda de otro la pedirá y siempre tendrá respuesta”.
- “A los abuelos los cuidaremos más que a nadie”.

Estas normas, descritas y aprobadas por todos (si se quiere se

puede dramatizar todo un proceso electoral, como se haría en la constitución de un país, haciendo participar a todos los miembros de la familia en las votaciones, etc.) se colocarán en un lugar visible y serán empleadas en aquellos momentos difíciles de la familia en los que alguno de los miembros esté incumpliendo con lo pactado.

Con el paso del tiempo, a medida que las circunstancias de la familia vayan cambiando, también habrán de modificarse estas disposiciones.



■ El diario familiar:

Esta propuesta consiste en elaborar un diario, del mismo modo que se haría de manera personal, pero cuya utilización será compartida por todos los miembros de la familia.

Puede tratarse de un cuadernillo que quede colocado en un lugar accesible a todos para que cada uno escriba sus pensamientos, experiencias, preguntas, preocupaciones o todo aquello que quiera compartir con el resto. Los demás pueden contestarle.

También pueden incorporarse fotos, dibujos, recortes de revistas, como se haría en un diario personal.

Los padres pueden escribir aquí mensajes a los hijos y viceversa sobre las tareas domésticas, los deberes o citas señaladas.

Este mismo ejercicio puede realizarse utilizando una pizarra que se borra diariamente o un calendario en el que se anotan los eventos de interés para la familia, etc.

■ Juego de cartas:

Consiste en dibujar en pequeñas cartulinas del tamaño de una carta de baraja, cartas que representen los diferentes sentimientos.

Pueden emplearse estas cartas con diferentes utilidades, algunas muy sencillas:

- Diariamente escoger una carta con la emoción que más nos identifica ese día y pegarla con un imán en un lugar visible de la casa (como la puerta de la nevera). Los demás miembros de la familia pueden jugar colocando también sus cartas y comentando el motivo por el que las han elegido durante la hora de la cena, por ejemplo.
- Haciendo parejas de cartas iguales o contrarias (con emociones contrapuestas), para jugar a adivinar sobre un grupo de cartas boca-abajo, tratando de hacer parejas.
- Al igual que un conocido juego, una persona toma una carta y representando o dibujando en un papel, los demás tienen que

adivinar la emoción de la que se trata.

■ Lectura de cuentos:

Consiste en escoger y leer cuentos en los que podamos pedir al niño que identifique los sentimientos de los personajes principales y el modo cómo los expresa.

Este mismo ejercicio puede realizarse con películas o programas de televisión (algunos).



■ ¿Qué haría?:

Para promover la empatía y la creatividad en el afrontamiento de situaciones difíciles, se le puede ayudar al niño preguntándole cómo abordaría la cuestión un personaje determinado.

Puede ser un personaje de un libro que le guste, un comic, un actor, etc. tratando de introducir también algún personaje cómico y por qué no, aprovechando para hacerles preguntas por personajes de sus libros del colegio, de historia o ciencias.

■ Cocinando:

Si bien es cierto que incluso los adultos tendemos cada vez me-

nos a cocinar debido al ritmo de vida que llevamos, el incorporar a nuestros hijos en las tareas de preparación de los alimentos puede constituir una herramienta muy interesante para potenciar algunos de los elementos de la inteligencia emocional.

Por una parte, como ocurre con algunos otros juegos didácticos, contiene el valor de tratarse de una actividad que además de ser entretenida en sí misma, está orientada a satisfacer y ser compartida con otras personas. Esto supone que el niño juega a adivinar qué es lo que puede agradar al otro, cómo sorprenderle o gratificarle por algún motivo.

Por ejemplo, al hacer un pastel de cumpleaños para su madre el niño tiene que hacer un ejercicio de empatía para con los gustos y preferencias de su madre, tratando de acertar en aquello que pueda ser del agrado de ésta.

Por otra parte, cocinar tiene mucho de un elemento esencial de la inteligencia emocional: *la capacidad de posponer la gratificación*.

Muchas veces, los juegos a los que se enfrentan los niños buscan la satisfacción inmediata de su deseo de gratificación o estímulo personal.

Hoy en día, sabemos que cuanto mayor es la habilidad de un niño de posponer la gratificación que obtiene por la realización de una determinada conducta, mayor es su capacidad de esfuerzo, paciencia y control emocional en definitiva.

Cuando empleamos la cocina como elemento lúdico, el niño puede incorporar el manejo de emociones como la inquietud, el nerviosismo o la impaciencia que supone tener que esperar a la finalización del plato que se ha preparado, para más tarde poder disfrutarlo en toda su dimensión.

La aplicación de la inteligencia emocional en situaciones difíciles de la vida familiar.



**“Reconocer que el conflicto es normal
y potencialmente beneficioso,
puede ser la clave inicial
para abordarlo de manera eficaz”**

Una vez hemos explorado los elementos que conforman la inteligencia emocional para su aplicación en situaciones cotidianas de la vida familiar, pasamos a analizar ahora la utilidad y provecho que podemos obtener en el desarrollo de estas actitudes y habilidades cuando surgen conflictos.

Si bien resulta clave la actitud por parte de padres y educadores para el desarrollo y maduración de los hijos, especialmente delicado supone el modo en que éstos se desenvuelven cuando surgen problemas como la aparición de adicciones a sustancias, la agresividad y peleas, el maltrato o acoso por parte de los hijos, etc.

No trataremos de dar soluciones rápidas o fáciles a problemas que muchas veces requieren de un abordaje interdisciplinar y en ocasiones la intervención directa por parte de profesionales. Sin embargo, la actitud de los padres hacia los hijos frente a situaciones difíciles puede facilitar o por el contrario, entorpecer la resolución de éstas.

El conflicto y las situaciones difíciles

Con frecuencia, cuando nos paramos a pensar en los acontecimientos difíciles de la vida de nuestra familia, los periodos de cambio, maduración e incluso la aparición de conflictos en la relación, añadimos a éstos una connotación negativa, asociando con facilidad el término conflicto a sentimientos de rabia, ira, enfado, decepción...

Esto ocurre porque interpretamos el término conflicto con la aparición de experiencias de incompatibilidad de caracteres, desarmonía, lucha y confrontación.

Nuestros sentimientos, pensamientos, reacciones físicas y conductas en torno al conflicto surgen, al menos en parte, de las creencias, interpretaciones y experiencias con los que fuimos criados.

■ Reconocer que el conflicto es normal y potencialmente beneficioso, puede ser la clave inicial para abordarlos de manera eficaz.

La forma de resolver los conflictos, lejos de ser única e inequívoca, cuenta con tantas posibilidades como modos de mirar el conflicto. La inteligencia emocional propone abandonar antiguas creencias y estereotipos sobre cómo resolver los problemas, y atrevernos a desaprender, para después abordar el conflicto desde la observación, la comprensión del otro, la escucha atenta y paciente.

En primer lugar, para abordar sanamente el conflicto convendría empezar por no evitarlo.

Resulta prácticamente imposible que las causas y consecuencias del conflicto desaparezcan al omitir hablar o manifestar el conflicto. En ocasiones, los padres tendemos a dejar a los hijos al margen de los problemas familiares, quizá por evitar que éstos se preocupen o por no hacerles partícipes de momentos desagradables.

Esta actitud paternalista y sobreprotectora nos puede jugar malas pasadas.

Si bien es cierto que determinados temas pueden ser objeto de atención exclusiva por parte de los progenitores, no ocurre así con las situaciones que atañen a todo el grupo familiar y que necesariamente requieren de la colaboración por parte de todos.

El niño necesita aprender a gestionar las desavenencias, las discusiones, diferencias y problemas, y el núcleo familiar resulta especialmente idóneo para ello.

A continuación proponemos un sencillo test para padres que permite reflexionar acerca del manejo de situaciones normales y otras complejas del día a día. El test se acompaña de la aclaración oportuna sobre el modo más adecuado de proceder en cada caso.

**Test para padres:
El manejo de la inteligencia
emocional en el conflicto y
la vida familiar.**

1 ¿Le oculta usted los problemas graves a su hijo?

Sí ☐ No ☐

No. La mayoría de los psicólogos piensan que los padres no deberían ocultar los problemas graves a sus hijos más pequeños. Los niños son mucho más flexibles de lo que se piensa y se benefician con explicaciones realistas de los problemas.

2 ¿Discute usted abiertamente sus errores?

Sí ☐ No ☐

Sí. Para volverse realistas en su pensamiento y sus expectativas,

los niños deben aprender a aceptar tanto los atributos positivos como los defectos de sus padres.

3 ¿Mira a su hijo más de doce horas de TV semanales?

Sí ☐ No ☐

No. El niño promedio mira en realidad 24 horas de televisión semanales, y esto es demasiado. Esta actividad pasiva hace muy poco para promover la inteligencia emocional. Los programas violentos de TV son particularmente problemáticos para los niños que tienen dificultades para controlar su ira.

4 ¿Tiene usted un ordenador en su hogar?

Sí ☐ No ☐

Si. Hace un tiempo se creía que los ordenadores y los juegos para ordenador ejercían una influencia perjudicial sobre el desarrollo social del niño, pero parece ser que lo opuesto es la verdad. Los niños (y los adultos) están encontrando nuevas maneras de utilizar la informática y los servicios on-line (Internet), que en realidad aumentan las capacidades intelectuales del niño.

5 ¿Se considera usted una persona optimista?

Sí ☐ No ☐

Si. Los estudios muestran que los niños que son optimistas son más felices, tienen más éxito en la escuela y son realmente más saludables desde el punto de vista físico. La forma fundamental en que sus hijos desarrollan una actitud optimista o pesimista

es observándolo y escuchándolo a usted.

6 ¿Ayuda usted a su hijo a cultivar amistades?

Sí ☐ No ☐

Sí. Los investigadores en el campo del desarrollo infantil creen que tener un “mejor amigo”, particularmente entre los 9 y los 12 años constituye un hito de desarrollo crítico en el aprendizaje para tener relaciones íntimas. La enseñanza de las capacidades para cultivar amistades debería comenzar apenas su hijo comienza a caminar.

7 ¿Controla usted el contenido violento de los programas de TV y los videojuegos de su hijo?

Sí ☐ No ☐

Sí. Aunque no existe una prueba clara de que mirar programas violentos de televisión o jugar con videojuegos violentos conduzca a los niños a la agresividad, sí puede decirse que los desensibiliza en cuanto a los sentimientos y las preocupaciones de los demás, es decir en cuanto a la empatía.

8 ¿Pasa usted 15 minutos por día o más con su hijo en juegos o actividades no estructurados?

Sí ☐ No ☐

Sí. Lamentablemente, los padres de hoy pasan cada vez menos tiempo con sus hijos. Dedicar un tiempo determinado para jugar con los niños más pequeños y en actividades no estructuradas con los hijos mayores, mejora su imagen y autoconfianza.

9 ¿Tiene usted formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas?

Sí ☐ No ☐

Sí. Los padres autorizados podrían prevenir un número significativo de problemas experimentados actualmente por los niños. Ser padres en forma autorizada combina el estímulo con la disciplina coherente y apropiada. Muchos expertos creen que los padres totalmente permisivos son la causa de un número creciente de problemas de la niñez, incluyendo la conducta provocativa y antisocial.

10 ¿Participa usted de forma regular en actividades de servicio a la comunidad con su hijo?

Sí ☐ No ☐

Sí. Los niños aprenden a preocuparse por los demás haciendo, no simplemente hablando. Las actividades de servicio a la comunidad también enseñan a los niños muchas capacidades sociales y los ayudan a mantenerse alejados de los inconvenientes.

11 ¿Es usted veraz y sincero con su hijo, incluso con respecto a temas dolorosos como una enfermedad o la pérdida de un empleo?

Sí ☐ No ☐

Sí. Muchos padres ocultan la verdad para proteger a sus hijos del estrés y preservar la inocencia de su niñez, pero en realidad esto produce más daño que bien. Los niños que no han aprendido a enfrentar efectivamente el estrés se tornan vulnerables a problemas más graves cuando crecen, en particular en sus relaciones.

12 ¿Le enseña usted a su hijo a relajarse como una forma de enfrentar el estrés, el dolor o la ansiedad?

Sí ☐ No ☐

Sí. Usted puede enseñar formas de relajación incluso a niños de 4 o 5 años. Esto no los ayudará a enfrentar los problemas inmediatos, pero puede ayudarles a vivir más tiempo y de manera más saludable.

13 ¿Interviene usted cuando su hijo experimenta dificultades para resolver un problema?

Sí ☐ No ☐

No. Surge de las investigaciones, que los niños pueden resolver problemas mucho antes de lo que solía pensarse. Cuando sus hijos aprenden a resolver sus propios problemas, adquieren confianza en sí mismos y aprenden capacidades sociales importantes. Esto no excluye que se le ayude en segundo término, si la magnitud del problema lo hace necesario.

14 ¿Celebran reuniones familiares regulares?

Sí ☐ No ☐

Sí. Los niños utilizan los modelos como la forma individual más importante para aprender capacidades emocionales y sociales. Las reuniones familiares son una forma ideal de enseñarles a resolver problemas y a funcionar en grupo.

15 ¿Insiste usted en que su hijo siempre exhiba buenos modales con los demás?

Sí ☐ No ☐

Sí. Los buenos modales son fáciles de enseñar y extremadamente importantes para la escuela y el éxito social.

16 ¿Se toma usted tiempo para enseñarles a su hijos a percibir el aspecto humorístico de la vida cotidiana, inclusive sus problemas?

Sí ☐ No ☐

Sí. Un número creciente de estudios muestran que el sentido del humor no sólo constituye una capacidad social importante, sino que representa también un factor significativo para la salud mental y física de un niño.

17 ¿Es usted flexible con los hábitos de estudio y la necesidad de organización de su hijo?

Sí ☐ No ☐

No. Es necesario ser flexible en muchos aspectos, pero no en cuanto a los hábitos de estudio y las capacidades de trabajo. Para tener éxito en la escuela y más tarde en el trabajo, sus hijos necesitan aprender autodisciplina, manejo del tiempo y capacidades de organización.

18 ¿Alienta usted a su hijo a seguir esforzándose aun cuando se queje de que algo es demasiado difícil o inclusive cuando fracasa?

Sí ☐ No ☐

Sí. Uno de los ingredientes más importantes para convertirse en un gran realizador es la capacidad de superar la frustración y mantener un esfuerzo persistente frente al fracaso. En general, los padres no les exigen un esfuerzo suficiente a sus hijos.

19 ¿Insiste usted en que su hijo mantenga una dieta saludable y un ejercicio diario?

Sí ☐ No ☐

Sí. Además de los beneficios físicos obvios de una buena dieta y del ejercicio, un estilo de vida saludable desempeña un papel importante en la bioquímica del cerebro en desarrollo de su hijo.

20 ¿Confronta usted a su hijo cuando sabe que no dice la verdad aún en una cuestión menor?

Sí ☐ No ☐

Sí. La comprensión de la sinceridad se modifica en los niños a medida que crecen, pero en el marco familiar, se debería poner siempre el acento en el hecho de ser veraces.

21 ¿Respeta usted la intimidad de su hijo, aun cuando sospecha que está haciendo algo perjudicial para sí mismo y para los demás?

Sí ☐ No ☐

No. Cuando uno educa a los niños, la intimidad y la confianza van de la mano. A cualquier edad, los niños deberían comprender la diferencia entre lo que puede mantenerse privado y lo que usted debe saber.

22 ¿Deja usted que el profesor de su hijo maneje problemas de motivación en la escuela sin su participación?

Sí ☐ No ☐

No. La motivación empieza por casa. Cuanto más participen los padres en la educación de sus

hijos, tantas más probabilidades tendrán los niños de tener éxito.

23 ¿Cree usted que debería ser más tolerante con los problemas de sus hijos porque usted tiene los mismos o similares?

Sí ☐ No ☐

No. No resulta sorprendente que los niños tengan a menudo los mismos problemas que sus padres. Si usted está luchando contra temas serios como la depresión o el mal carácter, debería buscar formas de cambiar tanto su propio comportamiento como el de su hijo.

24 ¿Deja usted tranquilo a su hijo si no quiere hablar algo que lo irrita o que lo perturba?

Sí ☐ No ☐

No. A muy pocos niños les gusta hablar de lo que los perturba, pero desde la perspectiva de la inteligencia emocional, usted debería alentar a sus hijos para que hablen de sus sentimientos. Hablar de los problemas y utilizar palabras para los sentimientos puede cambiar la forma en que el cerebro de un niño se desarrolla, formando vínculos entre la parte emocional y la parte pensante del cerebro.

25 ¿Cree usted que todo problema tiene una solución?

Sí ☐ No ☐

Sí. Se les puede enseñar a los niños, así como a los adolescentes y adultos, a buscar soluciones en lugar de dilatar los problemas. Esta forma positiva de ver el mundo puede mejorar la confianza

en sí mismo y las relaciones de su hijo.

Extraído del libro “La Inteligencia Emocional de los niños” de *Lawrence Shapiro*.



Una vez explorados algunos aspectos del conflicto con la ayuda de este test, vamos a señalar algunos puntos sobre los que avanzar para un manejo inteligente de éste en la familia:

1 Reconocer la existencia del conflicto.

El primer paso para poder afrontar el conflicto es ser conscientes de su aparición. Esto supone admitir que en nuestra familia también se dan diferencias, momentos complicados, etc. que van a requerir del abordaje por parte de todos, empezando por los progenitores pero no únicamente por éstos.

No somos peor familia por el hecho de tener conflictos o proble-

mas, de hecho el conflicto es natural en cualquier grupo humano. ¡Quizá debiéramos preocuparnos más cuando todo parece avanzar siempre sin ningún problema o contratiempo!

■ Si es necesario saber resolver el conflicto, resulta clave identificar aquellas situaciones que pueden preceder al conflicto para poder estar especialmente atentos en la prevención y/o abordaje precoz. Estas situaciones pueden ser:

- Cambios de vivienda, ciudad de residencia, colegio, trabajo, etc. que pueden colocar a alguno o todos los miembros en situación de crisis, desorientación y falta de vínculos sólidos para la relación social.
- Cambios en el modo de relación con las amistades por parte de los hijos. Por ejemplo, cuando los niños comienzan a salir solos con el grupo de amigos, inicio de nuevas formas de diversión como las discotecas o bares, inicio de relaciones con personas del sexo opuesto, relaciones sexuales, etc.
- Cambios significativos en la estructura familiar: separación o divorcio, salida de uno de los hijos a vivir fuera, nuevo matrimonio de alguno de los progenitores, etc.

Una manera de identificar las dificultades lo antes posible, consiste en valorar la presencia de cambios significativos en la conducta de alguno de los miembros de la familia: menos participación, tendencia a la evitación del diálogo o por el contrario aumento exagerado en la participación y deseo de llamar

la atención continuamente (por ejemplo con peleas y discusiones continuas).

Resulta de vital importancia no alarmarse en exceso, pero tampoco confundir estas conductas con los cambios propios del adolescente o del niño, pasando por alto detalles que nos pueden alarmar de posibles problemas futuros.

Cuanto más llamativo sea este modo de actuar y se suceda en un periodo de tiempo más corto, más debemos alertarnos de la presencia de un posible problema de adaptación.

No podemos sin embargo, dejar de lado aquellos casos en que los hijos reaccionan de manera más tardía, muchas veces en función de su propia personalidad, presentando estilos más discretos pero no por ello menos importantes.

2 Escuchar la opinión de los miembros de la familia.

En segundo lugar, cuando identificamos que algo está ocurriendo en la familia, aunque no sepamos muy bien en qué consiste, conviene hacer un esfuerzo por captar la opinión y vivencia de cada una de las personas involucradas, incluso también de las que no lo están directamente pero pueden enriquecer con su aportación.

Esta recogida de información no supone únicamente escuchar a unos y otros, sino que conviene observar las conductas de los miembros de la familia, cómo reaccionan entre sí, cómo se comportan en los acontecimientos coti-

dianos así como en otros más excepcionales.

Cuanta mayor información podamos obtener, desde una actitud empática, liberándonos de la tendencia a emitir juicios prematuros sobre la situación, mejor preparados podremos estar para la resolución del conflicto.

Cuando se trate de un conflicto o problema que nos afecta a varios miembros de la familia o bien a todos, es importante que todos podamos escuchar nuestro punto de vista.

La labor de los padres consiste en mediar esta escucha activa por parte de cada uno de los miembros, ayudando a la comunicación de hechos, significados y sentimientos de cada persona, evitando la crítica prematura, el juicio o la discusión hasta que todos hayan tenido ocasión de hablar.

3 Búsqueda compartida de soluciones.

Una vez que se ha favorecido un clima de escucha mutua, se puede ayudar resumiendo lo que cada uno ha expuesto, haciendo hincapié en los sentimientos del grupo y el valor de buscar soluciones conjuntas, evitando actuar por impulsos y logrando así el compromiso de todos en la solución escogida.

En este momento pueden emplearse técnicas como el *brainstorming* o lluvia de ideas, en la que cada uno lanza al aire una serie de posibilidades de solución sin analizarlas previamente, hasta lograr un listado amplio de alternativas.

Una vez sobre la mesa, se analizan los pros y contras de cada opción, permitiendo la reflexión y expresión de la opinión de todos, hasta lograr consensuar la mejor solución de todas.

El consenso es clave para que cada miembro se comprometa a secundar la decisión tomada, que en algunos casos afectará a todo el grupo familiar y en otros a algún de sus componentes.

La presencia de refuerzos positivos en este caso, tanto para premiar la resolución del conflicto como el modo de resolverlo juntos es muy conveniente, especialmente en niños más pequeños.

La inteligencia emocional en la sexualidad y las relaciones afectivas

Si en algún ámbito tiene que decir algo la inteligencia emocional, es precisamente cuando se da mayor implicación del mundo de las emociones: las relaciones afectivas y las relaciones sexuales.

Cuando la intimidad emocional acompaña a este tipo de relaciones, van a surgir conflictos o dificultades entre sentimientos, razonamientos y conductas.

Ante esta situación es fundamental identificar las emociones en la relación con el otro, nombrar e integrar sentimientos nuevos de intensidad elevada, manejar las emociones en línea con los valores, integrar la propia sexualidad, etc.



La familia es sin duda un campo en el que el niño cultiva habilidades con las que valerse cuando al llegar a etapas más adultas, tiene que tomar decisiones.

Al hablar de las relaciones afectivas y/o sexuales, la persona comenzará a valerse de los recursos aprendidos en la propia familia en lo que se refiere a la vivencia de la afectividad.

■ Por ejemplo, si un joven ha vivido en una familia en la que la manifestación de sentimientos en relación a cualquier suceso más o menos significativo era rechazada e incluso tildada de improcedente, lo más probable es que este joven reprima la expresión de emociones con otras personas, incluida su pareja. Si, por otra parte, se ha vivido en la familia la importancia de expresar las emociones, así lo hará cuando se relacione con otras personas externas al núcleo familiar.

No pretendemos aquí señalar un absoluto paralelismo entre la vivencia de la afectividad familiar y las relaciones afectivas y/o sexuales de nuestros hijos, sin embargo, sí que es cierto que el modo en que se desarrollan las primeras va a marcar el inicio de cualquier otra forma de relación, promoviendo un estilo u otro de comportamiento.

■ Vamos a describir algunas claves para acompañar a nuestros hijos en el aprendizaje de un determinado comportamiento social y sexual:

1 Evitar la tendencia a negar o reprimir el deseo sexual de nuestro hijo.

Sin anular la obvia necesidad de intimidad en este sentido por parte de nuestros hijos, conviene estar atentos a las necesidades que pueden derivar en la familia. Necesidades como la de sentirse respetado, no juzgado, entendido, acompañado también en las dudas o aclaraciones que puedan surgir.

No es posible negar la sexualidad de nuestros hijos bajo el pretexto de que son demasiado pequeños para experimentar determinadas cosas. Rechazar la contemplación de la dimensión sexual, presente y en continua evolución en los últimos años de infancia y la adolescencia, no hará sino alejar a los padres del posible acompañamiento en la madurez integral de los hijos, también en este sentido.

2 Estar disponible para la aclaración o exposición de dudas y reflexiones.

Esto significa ser sensible a las dudas o preguntas relacionadas con la sexualidad. Los hijos utilizarán estas cuestiones también a modo de prueba o tanteo de los padres, siendo especialmente relevante el modo en que éstos asumen con naturalidad y apertura una conversación sobre este tema, evitando la utilización de la burla, la broma, la moralización o el sarcasmo.

Los estilos de comunicación que describimos como entorpecedores de la escucha y comprensión de los hijos (ver capítulo 2) pueden ser especialmente ofensivos en relación con este tema de especial susceptibilidad y necesaria delicadeza por parte de los padres.

3 Apelar al mundo de los valores, promoviendo su maduración.

Acompañar estas dudas de nuestros hijos ayudándoles a elaborar sus propias ideas y valores en torno a las relaciones afectivas resulta de mayor utilidad que centrar la conversación únicamente en la exposición de los valores o ideales de los padres.

No olvidemos que los valores sólo podrán guiar las emociones y la conducta de la persona si han sido integrados y madurados por su protagonista.

La expresión coherente y responsable de sus valores puede ser la principal herramienta de la que dispondrán nuestros hijos para afrontar relaciones afectivas a lo largo en su vida así como un elemento clave para la prevención de problemas futuros en este sentido.



Aplicaciones de la inteligencia emocional en problemas de adicciones: drogas, alcohol, otros

Como decíamos al inicio de este capítulo, no se pretende aquí subrayar la inteligencia emocional como la panacea con la que abordar todos y cada uno de los problemas que tienen lugar en la familia, sin embargo, sí que puede resultar de utilidad como complemento a otras formas de intervención profesional, como ocurre en los problemas de adicción a alcohol, drogas u otros.

Cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo, siendo los componentes fundamentales de los trastornos adictivos la pérdida de control y la dependencia, aspectos estrechamente relacionados con lo visto hasta ahora sobre la inteligencia emocional.

Para Griffiths cualquier comportamiento que cumpla estos seis criterios será definido inicialmente como adicción:

■ **Saliencia:** Actividad particular que se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

■ **Modificación del humor:** Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

■ **Tolerancia:** Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad

de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.

■ **Síndrome de abstinencia:** Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

■ **Conflicto:** Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

■ **Recaída:** Es la tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad, restaurando incluso los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.



Puede decirse que lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar.

Sabiendo que los factores que convierten a una persona en un

adicto son de tipo personal y social, así como propios de la sustancia u objeto de la adicción, podemos encontrar la utilidad de la inteligencia emocional en el campo de la prevención.

Por una parte, porque promover el manejo de las emociones incómodas o molestas y su reconducción hacia conductas más deseadas por el sujeto, puede suponer un cambio radical en el estilo de afrontamiento de las situaciones difíciles, evitando la alternativa rápida y comprometida del consumo de sustancias o adicciones de cualquier tipo.

Por otra, porque la introspección y autoconocimiento impulsados por la inteligencia emocional servirán a la persona para conocer mejor sus capacidades y dificultades.

La persona que se conoce mejor, es más dueña de sí misma, más capaz de tomar decisiones responsables, más consciente también de la renuncia que supone el desarrollar conductas contrarias a las deseadas (por la coacción del grupo o la curiosidad).

Promover la inteligencia emocional en nuestros hijos es sin duda un factor protector frente a los problemas de adicción, si bien no es garante de que éstos no vayan a suceder.

Cuando estamos hablando de un problema de adicción en un



miembro de la familia, estamos señalando un problema que afecta a toda la familia, sin excepción.

Los padres que son capaces, frente a tan difícil situación, de mantener ciertas dosis de manejo emocional, empatía y motivación tanto hacia el hijo afectado como hacia los demás miembros del grupo familiar pueden ayudar enormemente a la resolución del problema así como a la prevención de otros nuevos.

No es extraño que al tiempo que uno de los hijos tiene un trastorno de adicción a sustancias, otro, que no tenía dificultades en ese sentido, comienza a manifestar conductas de rechazo hacia la familia, llamadas de atención, celos por la dedicación requerida por el hermano o hermana, etc.

La sensibilidad por parte de los padres y la expresión de emociones en el núcleo familiar puede ayudar a evitar problemas y a conseguir una mejor colaboración de todos para ayudar a quien más lo pueda estar necesitando.

Maltrato y acoso escolar: algunas pistas desde la inteligencia emocional

Finalmente, sin pretensión de plasmar aquí más que unas pinceladas con las que la herramienta de la inteligencia emocional puede contribuir al afrontamiento de problemas desde la familia, nos aventuramos a explorar el problema doble del maltrato y el acoso (bullying), especialmente en el entorno de la escuela y los ámbitos de entretenimiento de los niños.

Cuando hablamos de “acoso escolar” nos estamos refiriendo a situaciones en las que uno o varios niños persiguen e intimidan a otro u otros a través de insultos, vejaciones, amenazas, motes, maltrato físico, etc. durante un periodo de tiempo que puede ser de meses y que conlleva consecuencias tanto en la víctima como también en los agresores y espectadores.

Conviene no confundir este problema con cualquier broma que se desarrolle en el marco del juego o de manera amistosa.

■ Para poder hablar de *bullying* deben estar presentes los siguientes elementos⁵:

- Deseo inicial obsesivo y no inhibido de infligir daño, dirigido contra alguien indefenso/a.
- El deseo se materializa en una acción.

- Alguien resulta dañado/a. La intensidad y la gravedad del daño dependen de la vulnerabilidad de la víctima.
- El maltrato se dirige contra alguien menos poderoso/a, bien sea porque existe desigualdad física o psicológica entre víctimas y actores, o bien porque estos últimos actúan en grupo.
- El maltrato carece de justificación o detonante asociado.
- Tiene lugar de modo reiterado. Esta expectativa de repetición interminable por parte de la víctima es lo que le da su naturaleza opresiva y temible.
- Se produce con placer manifiesto. El agresor/a disfruta con la sumisión de la persona más débil.



Ahora cabe hacerse preguntas como ¿qué tipo de experiencia o motivación puede derivar a una conducta semejante?, ¿cuál es el perfil de la persona que arremete contra otra?, ¿y el de la víctima?

⁵ Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria. Defensor del Pueblo. Informes, Estudios y Documentos. Madrid. 2000.

Podemos observar el siguiente cuadro acerca de estas cuestiones⁶:

AGRESORES/AS

- Físicamente fuerte.
- Necesita dominar, tener poder, sentirse superior.
- Fuerte temperamento, fácilmente enojable.
- Impulsivo/a.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Desafiante y agresivo/a hacia los adultos.
- No suelen mostrarse ansiosos/as ni inseguros/as.
- Comportamientos antisociales tempranos.
- Poco populares entre sus compañeros y compañeras, sólo algunos/as les siguen.
- Actitud negativa hacia la escuela.

VÍCTIMAS

FACTORES DE RIESGO:

- Vulnerabilidad psicológica y biológica.
- Experiencias previas negativas.
- Poco populares en el centro escolar.
- Poca facilidad para hablar de sí mismos.

- Estrategias de afrontamiento inadecuadas: aislamiento y resignación.

INDICADORES:

- A menudo solos o solas, excluidos/as del grupo.
- Repetidamente ridiculizados/as, degradados/as con mote.
- Escasa habilidad para los juegos y deportes.
- Dificultad para hablar en clase, inseguros e inseguras.
- Tristeza, llanto, inquietud, ansiedad.
- Deterioro en el interés por la escuela.
- Autoconcepto negativo.
- Muestran moratones, rasguños, heridas.

Teniendo en cuenta estas aproximaciones, que sin duda no van a agotar todas las posibilidades en este sentido, tratemos de respondernos a las siguientes cuestiones, con respecto al rol del agresor como el de la víctima:

- ¿Qué características de las señaladas están relacionadas con elementos de la inteligencia emocional descritos anteriormente?
- ¿Por qué?
- ¿En qué crees que se podría trabajar para prevenir la agresión

⁶ Tomado de Orientaciones sobre el acoso escolar, Colección Materiales de Apoyo a la Acción Educativa, Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias. Dirección General de Ordenación Académica e Innovación. Servicio de Innovación y Apoyo a la Acción Educativa.

y el maltrato por parte de tus hijos?

Indudablemente, la responsabilidad en la prevención y abordaje del acoso y el maltrato es multidisciplinar, sin embargo el valor que tiene la familia como elemento de influencia en el sujeto agresor o la víctima va a ser muy importante.

Puede ser un paso importante evitar culpabilizarnos por la conduc-

ta de nuestros hijos y vivirla como parte de su proceso de aprendizaje y maduración.

Rechazar sistemáticamente la utilización de la violencia física o de cualquier índole así como incorporar a la educación de nuestros hijos formas saludables de resolver el conflicto y afrontar las dificultades propias de los grupos humanos, es la principal contribución que podemos hacer los padres desde la familia.

