



*Isabel Menéndez Benavente*  
CLÍNICA DE PSICOLOGÍA

CORRIDA, 8-3º Dcha  
33206 GIJÓN. ASTURIAS  
TELS: 985 33 51 96  
985 35 25 89

## **INTRODUCCION A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACION**

Hace muchos años, mucho antes de que estuviera de “moda” el término **inteligencia emocional**, luchábamos por enseñar a nuestros pacientes, a nuestros hijos, a nuestros hijos, muchos profesionales, padres y madres. Tratábamos de aplicar el cariño por nuestros hijos, el sentido común y un mucho de paciencia para intentar que nuestros niños crecieran lo más sanamente posible, para que fueran inteligentes no solo de una forma cognitiva sino también emocionalmente.

La tendencia a darle a la inteligencia emocional la importancia básica que tiene no es algo que suceda ahora en nuestro país. Hace muchos años que se lleva aplicando en muchas de las escuelas de Estados Unidos, para intentar paliar en lo posible la ola de niños violentos y problemas importantes que ellos soportan desde hace mucho y que nosotros estamos empezando a sufrir. En Gran Bretaña, el propio gobierno se ha encargado de formar a todos los directores de sus centros en inteligencia emocional en un intento de que ellos puedan a su vez formar a otros y poder educar en emociones..

Pero hagamos un poco de historia.¿ Cuando se empieza en la comunidad científica a hablar de Inteligencia emocional?

### **Antecedentes de la Inteligencia emocional**

Hasta hace muy poco, cuando hablábamos de inteligencia siempre nos referíamos a lo cognitivo, a lo medible por los test de inteligencia. Y sin embargo, nadie sabía responder exactamente porqué una persona con un coeficiente intelectual de 150 no triunfaba en la vida, mientras que otra con un coeficiente de 110, conseguía todo lo humanamente deseable, no sólo profesionalmente sino también en su vida personal. ¿ Que se nos estaba escapando? Hasta entonces y yo diría que aún aquí, en España se sigue considerando una persona inteligente aquella que presenta un alto rendimiento en inteligencia verbal y matemática. Aún ahora, en nuestros días, sigue primando esta definición.

Daniel Goleman, en 1995, psicólogo, profesor en la universidad de Harvard, cuando se reconocerá internacionalmente la importancia decisiva de la inteligencia emocional. Daniel Goleman, con su libro “inteligencia emocional” un revolucionario best – seller mundial, logra, no sólo emocionar, que lo hace, sino también convencer a muchos escépticos de la importancia que tiene el poseer un alto coeficiente emocional para la vida, para el éxito en el estudio, para las relaciones humanas, en la pareja, en el trabajo y en fin para la realización de uno mismo. Una definición adecuada podría ser que la persona que tiene un alto nivel intelectual emocional es aquella que **Puede**

***sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales propios y los de los demás*** que posiblemente pueda traducirse en que será eficaz emocionalmente aquella persona que sepa quererse, aceptarse y poder relacionarse con los demás de una forma adecuada, que significa ni más ni menos rozar sino la felicidad, desde luego sí la paz.

Goleman tiene pues el innegable merito de haber unido dos conceptos: inteligencia y emociones que hasta entonces parecían contrapuestas. El explica con maestría la relación entre ambas.

Pero lo ha hecho de una forma científica, con los estudios fisiológicos y neurológicos que avalan sus investigaciones, y por ello creo importante hacer un breve esbozo de cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro.

### **introducción a la biología de las emociones**

La base biológica de las emociones es muy compleja, pero podemos hacer una ligera aproximación para entender esa base orgánica.

Podríamos hablar de dos tipos de cerebros, el racional, encargado de analizar las posibles respuestas ante las emociones, y el emocional que es quien ejecuta las respuestas emocionales. Cuando se produce una situación ambas estructuras trabajan conjuntamente. Es decir toda la información pasa 1º por el racional y luego al emocional que es quien produce las respuestas.

En nuestro cerebro el encargado de las emociones es ***El sistema límbico*** (hoy llamado también cerebro emocional). Es el encargado de dar respuestas rápidas pero imprecisas, dirigidas especialmente a la supervivencia. Aquel que hace que ante un peligro inminente, ( que amenaza nuestra vida por ejemplo) la respuesta sea rápida e instantánea. Esa respuesta es necesaria para protegernos, es útil por ejemplo en el siguiente caso: si vamos a cruzar una calle y pasa un automovilista a toda velocidad, Nuestra reacción es instintiva, retiramos rápidamente el pie al bajar de la acera para que no nos atropelle. Nuestra respuesta ha sido rápida e irracional, no ha pasado por la corteza cerebral, porque era necesaria una conducta inmediata.

Es decir el sistema emocional puede actuar independientemente del racional, cuando cree que hay un peligro, y es un peligro real. El hecho de perder el tiempo decidiendo cual sería la mejor respuesta podría ser peligroso.

Nuestro cerebro racional, que se llama corteza cerebral, es quien se encarga de analizar cual es la mejor respuesta ante una emoción en circunstancias normales, que no impliquen peligro. Es la parte humana. Debe encargarse por tanto de actuar racionalmente. Analiza y decide cual es la respuesta adecuada. Es por tanto una respuesta más lenta, pero más precisa.

¿Si tenemos un cerebro racional, una parte que se llama corteza cerebral, encargada de razonar...¿ porqué a veces nos descontrolamos?

Pues porque si no educamos nuestras respuestas emocionales a veces percibimos algunos hechos como amenazas vitales y actúa sólo el cerebro emocional.

Tienen que ver con la percepción de que existen amenazas a nuestra autoestima o a para nuestro amor propio o para nuestra autoridad, etc...Y reaccionamos de una forma exagerada, como si fueran peligros reales, como si de ello dependiera nuestra supervivencia. En esos caso, sucede que actúa solo el cerebro emocional, se produce lo que llamamos " secuestro emocional" y el cerebro racional, la corteza cerebral no interviene. Me dejo llevar por las emociones, ira, etc pierdo el control. Actúo inconscientemente.

Es la explicación por ejemplo que podemos dar cuando por una discusión con nuestro hijo, siento que de pronto se desata una tormenta emocional y respondo a sus exigencias diciendo lo primero que me pasa por la cabeza fruto de la desesperación, de la ira, o de la tristeza, en definitiva de las emociones. En este caso he dicho cosas horribles, le he humillado , y por supuesto luego viene el arrepentimiento, y pensar cómo me he podido dejar llevar por las emociones, debería de haberme controlado. Y es así, efectivamente debería haber evaluado los pros y los contras de mis emociones y haber sabido controlarme respondiendo una vez que se hubiera hecho balance entre " la razón y la emoción", mi corteza cerebral debería haber actuado. Pero no lo ha hecho , ha habido ese secuestro emocional del que hemos hablado. Ha actuado sólo el cerebro emocional, me he dejado llevar por las emociones. Que no he trabajado y educado.

Y no podemos olvidar que las emociones siempre están presentes en nuestra vida. Las de los padres y los hijos, de cómo se produzca la relación entre ambas, dependerá la felicidad y el equilibrio. Por eso es básico que tengamos toda la información sobre cómo funcionan las emociones. Es importante que sepamos actuar con inteligencia emocional, porque esta es importante para nuestra vida.

Analicemos y conozcamos las emociones: primero vamos a tratar de explicar que es una emoción

### **¿ que es emoción?**

Etimológicamente la palabra emoción proviene de motere que significa moverse, que significa algo así como "movimiento hacia".

Las emociones son las que nos mueven, nos llevan a entrar en acción. Hacen que concentremos la atención en lo que queremos.

Se trata de mensajes que transmiten información crucial sin palabras.

Hablemos de las principales emociones. Todos las conocemos, hablaremos de ellas y trataremos de relacionarlas con la educación de nuestros hijos, y evidentemente con nosotros mismos.

La **ira** es una emoción que nos predispone a la defensa o la lucha, su base biológica tiene que ver ni más ni menos que con la supervivencia, el nivel de adrenalina se dispara para conseguir reacciones de preparación para la lucha: se acelera el corazón puesto que creemos estar en peligro, real o imaginario, el corazón trabaja con mayor fuerza y rapidez para enviar más sangre a las zonas implicadas en la respuesta de alarma, para que puedan funcionar mejor, eliminar mejor las toxinas, se aprietan los

dientes, el fluir de la sangre a las manos, cerrar los puños (lo que ayuda a empuñar un arma)...

- Se basa en la creencia de que estamos en peligro sea real o imaginario.
- Y por lo tanto prima la respuesta física.
- Hay secuestro emocional. No se razona

El **miedo** predispone a la huida, y se asocia con la retirada de la sangre del rostro para que fluya por la musculatura esquelética, facilitando así la huida, o con la parálisis general . Está activado el sistema de alerta, la ansiedad.

- Prima respuesta física.
- No hay aprendizaje.
- Secuestro emocional.  
Todos conocemos estas emociones , pero a veces no somos conscientes de cuando nos dominan.

Las emociones positivas sin embargo predisponen al aprendizaje para no extendernos en esto hablaremos de la importancia de algunas de ellas para el aprendizaje.

- La **alegría** . La actividad física es un aumento de la serotonina, un neurotransmisor que predispone a afrontar cualquier tarea, aumenta la energía disponible y frena los sentimientos negativos, anula a veces los estados de preocupación , proporciona entusiasmo. Las caras de nuestros hijos de nuestros hijos, cuando escuchan un cuento, contado desde la emoción, desde la implicación total del adulto, su sorpresa ante cada acontecimiento fantástico, con las cejas arqueadas (respuesta que aumenta la luz que incide en la retina y facilita la exploración del acontecimiento inesperado y la elaboración de un plan de acción o respuesta adecuado, en este caso ponerse más cerca de mamá para oír que le va a pasar en el cuento, le hace estar más tranquilo, mucho más atento, y en disposición total para el aprendizaje para recibir lo que le queramos ir enseñando.

Podemos pues concluir que las emociones positivas favorecen el aprendizaje, y la comunicación, actúa el cerebro racional, somos capaces de elegir las respuestas adecuadas. Sin embargo ya sabemos lo que sucede cuando nuestros hijos están bajo la influencia de las emociones negativas, como la ira o el miedo, sabremos también que se produce una especie de bloqueo racional, como hemos visto en la explicación biológica. Su respuesta extrema nos indica que su corteza cerebral no está actuando como reguladora, en ese momento sus facultades intelectuales , su capacidad de aprendizaje es nula.

Será inútil que tratemos cuando el niño en plena rabieta, con toda la ira del mundo, razonar con él porque simplemente no lo entenderá. No podemos tratar en ese momento de que “aprenda” porque no lo hará.

Su cerebro emocional manda, y aún es pequeño , su corteza cerebral está formándose. De nuestra inteligencia emocional, del conocimiento que tengamos de sus emociones ,y de las nuestras, ( que sí tenemos el cortex más que formado) para no responder a su ira, con más ira, dependerá que sea mas inteligente emocionalmente.

Pasemos ahora a determinar cuales son las cinco habilidades de la I.Emocinal.

1. Autoconocimiento
2. Control,
3. Empatía
4. Motivación y autoestima.
5. Relaciones sociales.

### 1. **El autoconocimiento**

Es la base de la inteligencia emocional.

*“Es la toma de conciencia y expresión de las propias emociones es decir es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece”* y para eso hay que tener en cuenta, los pensamientos, las manifestaciones físicas y la conducta. Veamos este ejemplo:

#### ***Nuestro hijo no quiere comer.***

- Situación: dice que no le gusta, no quiere comer.
- Pensamiento:No puedo con él. Vamos a llegar tarde, se va a poner malo...ya empezamos.,
- Respuesta fisiológica: (tensión muscular, enrojecimiento, aceleración del corazón, las mandíbulas apretadas, las manos cerradas) ...Conductas posibles
- Conducta de respuesta inmediata, conducta emocional, no me controlo. No pienso. Me dejo llevar por la ira. Es el quien me ha provocado.Yo grito .El enfado se retroalimenta del enfado. No interviene mi control racional. Acaba con una rabieta y yo llorando.
- Conducta de Inteligencia emocional. Me doy cuenta que me enfado. Trato de relajarme y respiro hondo. Elaboro respuestas adecuadas, interviene mi control racional. Le distraigo. No pasa nada si no lo come todo.

Por lo tanto, el reconocimiento de los sentimientos se educa desde que nacen.. Por eso es importante aprender distinguir nuestros propios sentimientos. Si sabemos detectar en nosotros mismos como padres, ante un problema con nuestro niño, sabremos si realmente se está portando mal como para merecer un castigo, o cuándo mi reacción tiene que ver más con una emoción cuándo mi ansiedad por ejemplo, mi ira o mi tristeza, puede estar bloqueándome y achacarle a él, emociones que son mías. Puede impedirme establecer una buena relación con mi hijo . No podemos olvidar que nuestra forma de sentir va a influir en lo que hagamos.

Debemos saber que casi el 90 por ciento de la comunicación emocional se trasmite de forma no verbal, y los niños, tienen una gran capacidad para interpretarlas. Aunque aseguremos que no estamos enfadados, el ceño fruncido puede darle al niño la seguridad de que sí lo está, aunque ni usted mismo lo reconozca..

Por eso debemos saber que la sensibilidad al lenguaje corporal es básica. Los mensajes emocionales se reciben por las dos vías el lenguaje, las palabras y el lenguaje del cuerpo.

Normalmente nuestras palabras hablan de hechos, pero nuestros músculos, nuestro tono de voz, hablan de lo que sentimos acerca de esos hechos. Por eso es importante interpretar el mensaje completo, sobretodo en esta etapa infantil. Si se acerca un niño diciendo “ya terminé mami ” la ficha que le hemos dado para trabajar en casa, pero lo dice con voz baja, sin levantar la mirada, y retorciéndose el jersey , está expresando algo. Si nos limitamos a decir muy bien. El sabrá que le hemos escuchado, pero no le habremos comprendido. No habremos recibido su mensaje en la totalidad, no hemos atendido a sus sentimientos. Si en vez de contestar sólo a su mensaje verbal, llegamos a captar lo que siente, podremos reforzarle comentándole que ya sabemos que cree que no lo ha hecho del todo bien, le alentaremos a intentarlo y le quitaremos importancia. Estaremos consolando , pero sobretodo estaremos comprendiendo sus sentimientos y el se sentirá bien.

Si tratamos de ignorar sus emociones o reprimirlas, el niño aprenderá a no manifestar sus emociones porque pueden provocar indiferencia cuando no rechazo. Se quedará solo con sus miedos, o frustraciones, y repetirá lo que han hecho con él, con los demás.

### **Enseñar a reconocer emociones**

Es básico vincular una palabra, un nombre con un sentimiento y el sentimiento con la expresión facial.

Los conflictos entre nosotros , recordemos, a menudo estallan con un arrebato de furia porque malinterpretan mensajes que son en sí neutrales, y ven hostilidad en expresiones que no la tienen, porque no interpretamos adecuadamente las expresiones de los demás o las propias. Como nosotros, a veces también los niños suelen a menudo confundir los sentimientos . No saben cuando están tristes o enfados, o cuando estan alegres o ansiosos, preocupados o tristes.

- Un ejercicio práctico podría ser dibujar expresiones, una cara triste, otra alegre, poner la expresión cuando estoy contento, cuando estoy triste, relacionar estas expresiones con situaciones del niño, o
- enseñarles el vocabulario amplio que ayude a describir las distintas emociones, ayudarles de alguna manera a ponerles nombre etc. Hacer juegos de palabras para saber cuantas palabras pueden definir un mismo sentimiento: Ej: Para la palabra enfadado: furioso, rabioso, encolerizado, nervioso, ansioso, agresivo, etc...y así para todas las emociones que se nos ocurran
- Relacionar expresiones en los chicos, identificarlas en nosotros mismos como padres : “ hoy estoy cansada, agobiado, o triste por eso no sonrío tanto, me ha pasado...”Identificar las emociones en situaciones que podemos concretar, ayudarles de alguna manera a ponerles nombre etc.
- Al relatar historias o cuentos, o informaciones que se presten a ello, tratar de describir estados de ánimo de los personajes. Utilizar los personajes favoritos de los niños: de los dibujos animados, srek, para enseñarles.

Aprovechar en casa , cualquier situación para que los niños sean conscientes de sus emociones. No es necesario que tengamos un tiempo para trabajar emociones. El hacer que sus hijos sepan reconocer sus propios sentimientos les prepara para aprender el resto de las habilidades emocionales

Una vez que las conocemos debemos controlarlas, es la segunda de las habilidades de la inteligencia emocional

## **2. Capacidad de manejarlas (control emocional).**

Evidentemente sino somos capaces de reconocer nuestras emociones no podremos controlarlas.

- Para eso prestaremos atención a los detonantes de las emociones, sabiendo que las dispara ( estoy agotado, es la última hora de la tarde, quiero ver un partido,) y así estar alerta en el momento que aparezcan esos estímulos que pueden indicar una pérdida de control.
- Prestando atención a los pensamientos negativos que subyacen debajo de nuestra ira... estoy cansada y este me está provocando. Si cedo va a hacer lo que quiera... va a dejarme en ridículo si llora aquí, va a contestar, no puedo soportarlo... todos pensamientos que preceden a las emociones negativas.

Por otra parte es importante saber que aprendemos también ese control, como tantas otras cosas por la imitación. Con nuestro ejemplo.

Por eso si podemos controlar como padres sin estallar de ira ante la desobediencia de un niño, estaremos enseñando control . Y es importante saber además que es precisamente en los primeros años la etapa en la que los niños pueden aprender a controlar sus emociones.

- Existen muchas técnicas de control, relajación, contar antes de hablar, distraerse pensando otra cosa, y sobretodo alejarse de quien nos está provocando el enfado o de la situación que nos pone tensos. Si cortamos en ese momento, daremos tiempo a que nuestra mente racional intervenga, antes de que las hormonas se adueñen de nosotros. Lo que hemos hecho todos ante una situación de ira,... Enfriar el enfado, el irse a dar una vuelta, que todos conocemos. El salir, pasear, respirar hace que descienda la excitación fisiológica y si no vemos a nuestro rival, el enfado va disminuyendo.

También existen muchas técnicas para enseñar a los niños a dominar su ira, por ejemplo ante una pelea. Si enseñamos a los niños a saber analizar cuando realmente están enfadándose, cuando la ira les hace enrojecer, está rígido, aprieta los puños, cuando va a pelearse con otro, haciéndoles ver como puede evitarlo con el juego de la tortuga, imaginándose que es una tortuga que se retira a su caparazón , con los brazos pegados al cuerpo, bajar la cabeza hasta la barbilla, contar hasta diez y respirar lentamente. Y todo esto tiene su explicación. Al bajar la barbilla evita el contacto visual con su adversario que incrementaría la producción de determinadas sustancias las catecolaminas que preparan al sujeto para el ataque.

El control de nuestras emociones, de nuestros impulsos queda reflejado en el siguiente experimento realizado en Stanford por Walter Mischel en los sesenta demostró que los niños que eran capaces de resistir la tentación de coger una golosina, para obtener al cabo de 20 minutos, dos, fueron en el futuro adolescentes, más competentes socialmente, más eficaces, y mucho más inteligentes emocionalmente.

Aquellos que se lanzaron por la golosinas, que cedieron a sus impulsos eran más temerosos, confiaban poco en sí mismos, indecisos, y seguían incapaces de demorar o atrasar la gratificación. También fue muy superior el rendimiento académico de quienes habían ejercido el control, que el de aquellos que cogieron aquella chuchería inmediatamente que el examinador abandonó la habitación.

### **3. Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás (empatía)**

Esta es posiblemente una de las habilidades emocionales más importantes. Y la mejor definición a veces está en el significado de la palabra, en su etimología proviene de un término griego que quiere decir “sentir dentro”. Y es eso realmente, sentir dentro lo que siente el otro. Es pues la capacidad de captar los estados emocionales de los demás. Es esa habilidad para entender, las necesidades, sentimientos y problemas de los demás. Es en fin, poder ponerse en el lugar del otro. Tiene que ver evidentemente primero con el reconocimiento de los propios sentimientos y también con captar el lenguaje corporal de los demás, como siempre y por supuesto con la imitación de los modelos de adultos en nuestra vida.

La empatía tiene dos componentes, uno innato, que puede depender de factores genéticos, puesto que algunos niños parecen nacer más empáticos que otros, y otra aprendida. Esta es la que nos interesa. El niño aprenderá de sus padres y el desarrollo de la empatía dependerá de cómo responden estos, de cómo sintonizan con las emociones de los niños. Su empatía dependerá de las respuestas ante los sentimientos y emociones que expresa.

El padre empático, no analizará lo que siente el niño, simplemente sentirá como el y por tanto actuará con el como querría que actuaran con él en esa situación.

Estaremos educándole en la empatía, una de las habilidades básicas para crecer emocionalmente.

Pasamos a describir otra de las competencias emocionales, de las habilidades necesarias para desarrollar una buena inteligencia emocional hablamos de:

### **4. Motivación y autoestima.**

Uno va motivándose en la vida, en la medida en que quiere conseguir objetivos. Desde la familia, se debe incentivar la capacidad de afrontar problemas y manejar la frustración. Enseñarles que es necesario el esfuerzo. Pero para esforzarse también es necesario que el niño crea que puede hacerlo, verse capaz de conseguir esos objetivos.

Estaríamos hablando de Autoestima, una de las habilidades fundamentales de la Inteligencia emocional.

Todos los estudios indican que una de las causas del fracaso escolar, son los problemas de autoestima. podemos deducir que en la medida en que desarrollemos la autoestima de nuestros hijos, también mejoraremos su rendimiento académico. ¿ que es la autoestima?

### **.Autotoestima:**

*LA autoestima es aquello que sentimos, pensamos o manifestamos acerca de nosotros mismos. Es decir la forma en que nos valoramos, y esa valoración depende de nosotros mismos pero también es fundamental de “ como nos ven y nos transmiten su visión los demás”.*

### **¿ Como se forma la autoestima?**

Es evidente que se trabaja desde que se nace. Como todas las capacidades también ésta comienza a formarse en los primeros años de vida. Los padres deben esperar el éxito de sus hijos, manifestando las emociones adecuadas cada vez que el niño realiza el esfuerzo para conseguir un objetivo.

*Los tres enemigos de la autoestima.*

- 1) La crítica destructiva. El esperar siempre más, con metas inalcanzables.
- 2) La indiferencia ante el esfuerzo le paralizará.
- 3) El elogio excesivo e inadecuado. pero el elogio excesivo, tampoco es bueno porque el niño podrá sentirse frustrado cuando tiene que competir con otros niños si hasta su ingreso en la escuela, para sus padres es el mejor niño del mundo

.Por eso es importante para los padres que sepan distinguir las mejores aptitudes de su hijo para facilitarle el éxito y saber cuales son sus dificultades para que trabaje sobre ellas sin frustraciones.

Para finalizar hablaremos de una de las habilidades más importantes de la inteligencia emocional.

6. **Habilidad en las relaciones** (habilidades sociales y liderazgo) . Es el talento de manejar las relaciones con los demás. Cuando entendemos al otro, podemos elegir la manera más adecuada de presentarle nuestro mensaje. Lo mismo se puede decir de muchas maneras; saber elegir cuál es la más adecuada en cada momento y cuál es el momento justo . Como en todas las otras habilidades, esta habilidad es una mezcla de lo heredado de cada persona y de cómo reaccionan los adultos ante su comunicación. Es por tanto otra habilidad que puede y debe enseñarse desde los primeros años de la vida del niño.

Podemos hablar de las siguientes características dentro de aquellas personas, en este caso niños, que presentan buenas habilidades sociales. Los que tienen esta habilidad son

1. Son hábiles para organizar grupos. Son esos niños que vemos a la hora del recreo organizar juegos, que reparten tareas, que acaban siendo los jefes, los líderes. En el futuro serán muy eficaces para dirigir organizaciones o grupos.
2. Saben negociar soluciones.. Son los eternos jueces. Están en medio de las disputas, de las peleas, y acaban resolviendo problemas, entre otras cosas porque suelen controlarse muy bien, racionalizan , y saben enfrentarse a los problemas.
3. Tienen más empatía que los demás que les lleva a favorecer el contacto con los demás. Son respetuosos con los sentimientos de los demás, entienden perfectamente y son intuitivos, interpretan muy bien los mensajes no verbales, saben ponerse en su lugar... los psicólogos tendríamos que tener una buena dosis de empatía.

Desde nuestra posición como padres podemos fomentar las habilidades sociales de nuestros hijos haciendo que expresen sus deseos de la forma más clara posible, haciendo que compartan sus sentimientos , que pregunten, que hablen, que se interesen, que aprendan a escuchar, haciendo que el otro se de cuenta de que le escuchamos, expresar interés por el otro, también por supuesto de forma no verbal.

Cómo actúan los padres emocionalmente inteligentes:

- Enseñan a los niños a reconocer sus propios sentimientos. Para eso ellos deben también reconocer y aceptar los suyos
- Ayúdeles a controlar las expresiones de esos sentimientos. Esto implica poner límites, lo que es fundamental para que aprendan a manejar las frustraciones en su vida y no se hundan ante el primer problema.
- Enséñelos a entender los sentimientos de los demás. A ser empáticos a ponerse en el lugar del otro. Esto hará que “no haga a los demás lo que no quiere que le hagan a él”. Esto hará que tenga unas buenas habilidades y relaciones sociales.
- Refuerce siempre su esfuerzo, no sólo sus logros. Le ayuda a ponerse metas adecuadas y no excesivas. Esto le motivará.
- Acéptele tal y como es. No como usted quiere que sea. Por eso trata de conocer a sus hijos. Descubra sus cualidades y sus puntos débiles para ayudarle.
- Especialmente dé ejemplo. No podremos como en cualquier acto educativo, decir algo y hacer lo contrario. Todos sabemos que los niños harán lo que ven, no lo que se les dicen
- No haga comparaciones, no humille o utilice castigos exagerados ante un mal comportamiento.
- Siempre hable de la acción mal hecha, no del niño. Puede decir “ esto ha estado mal” no “ eres un desastre”.
- Y siempre siempre, demuéstrole su amor incondicional a su hijo. Que le quiere por como es , no por lo que hace. Al margen de sus deseos y de sus estados emocionales.

- Y procure también decírselo, con palabras, con gestos. El también necesita sentirse querido, aunque a veces se equivoque.

Sólo recordarles para terminar que los niños a los que educamos emocionalmente son niños que

1. Aprenden más y mejor.
2. Presentan menos problemas de conducta. Resuelven mejor los conflictos.
3. Se sienten mejor consigo mismos.
4. Resisten mejor la presión de sus amigos.
5. Son menos violentos y más empáticos.
6. Son más felices, saludables, y tienen más éxito.

Insistirles en que la educación emocional es no sólo tiene procesos cognitivos que podemos adiestrar, sino que es especialmente un cerebro emocional que podemos modelar desde sus primeros años.

Y ya que hemos hablado de Autoestima y de sentimientos no me resisto a leerles un poema de *Rudyard Kipling*: que resume en unas palabras muy hermosas la clave del éxito en la vida, lo que logramos cuando creemos en nosotros mismos, algo que se puede educar fortaleciendo la autoestima dice así...

*El éxito comienza en el pensamiento. Si piensas que estás perdido, lo estás. Si piensas que no te atreves, no lo harás. Si piensas que te gustaría ganar pero no puedes, no lo lograrás. Si piensas que perderás, ya has perdido. Porque en tu vida encontrarás que el éxito comienza dentro de ti. Todo está dentro de tu mente. Porque muchas carreras se han perdido antes de haber comenzado. Piensa en grande y tus hechos crecerán. Piensa en pequeño y quedarás atrás. Piensa que puedes y podrás. Todo está en ti. Si piensas que estás aventajado, lo estás. Tienes que pensar en la altura para elevarte. Tienes que estar seguro de ti mismo antes de intentar ganar. Porque La batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte, o el más ligero, porque tarde o temprano, el hombre que gana es el que desde un principio creyó que podía hacerlo.*

Muchas gracias.

### **Bibliografía**

- Inteligencia emocional. Daniel Goleman. Ed: Kairós
- La inteligencia emocional de los niños. Lawrence. E. Shapiro. Ed: Grupo Zeta.
- El lenguaje secreto de los niños. Lawrence Shapiro. Ed: Urano.
- Educar con inteligencia emocional. Maurice. J. Elias y otros. Ed: Plaza y Janés.
- Cuentos para sentir. Begoña Ibarrola. Ed. SM