

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En el año 1990 los autores Salovey y Mayer acuñaron el término de **Inteligencia Emocional**, aunque fue el libro de Goleman (1996) el que supuso una revolución. Estos dos autores definieron la **Inteligencia Emocional** como un tipo de inteligencia social que involucra "la habilidad de manejar los sentimientos y emociones propias de uno mismo y de los otros, de discriminar entre ellas y de utilizar esta información para dirigir nuestros pensamientos y acciones".

Para estos autores muchas de las tareas a las que tenemos que enfrentarnos en nuestra vida están cargadas de información afectiva. Esta información puede ser procesada de forma diferente de cómo procesamos la información cognitiva y, además, las personas difieren en la habilidad con que lo hacen. En su conceptualización de Inteligencia Emocional, conciben la respuesta organizada de las emociones como adaptativa, que puede potencialmente llevar a una transformación de la interacción tanto personal como social, enriqueciendo la experiencia interior.

En resumen, para los creadores del término, los **procesos mentales** involucrados en la información emocional incluyen:

- La evaluación y la expresión de las emociones en uno mismo y en los otros.
- La regulación de la emoción en uno mismo y en los otros.
- La utilización de las emociones en direcciones adaptativas.

En el terreno práctico, la **inteligencia emocional** se relaciona con la **capacidad de ser feliz**, de **hacer amigos** y de **sacarle siempre a la vida** el mejor **provecho**. Estas cualidades, aunque dependen en gran parte de la personalidad, también pueden aprenderse si los padres ponen empeño en ello.

Dentro de esta forma de inteligencia hay que destacar las siguientes **competencias**:

1.- Conocimiento de las emociones propias. La capacidad de reconocer con mayor o menor precisión y rapidez nuestros sentimientos resulta crucial para la autocomprensión, y por tanto, para la inteligencia emocional.

2.- Capacidad de controlar las emociones. La capacidad de controlar nuestros sentimientos, con el objeto de adecuarlos a la situación y al momento correspondientes. La idea no es reprimirlos, sino lograr el equilibrio.

3.- Canalización de los impulsos. Es otro requisito para cualquier logro. La perseverancia, la confianza y un grado realista de optimismo favorecen la adaptación y el éxito.

4. Reconocimiento de las emociones ajenas. La sensibilidad para captar los estados emocionales de los demás (lo que se conoce como empatía) ayudan a comunicarse y al éxito en muchas situaciones y profesiones. Además, la empatía potencia el altruismo, mientras que su ausencia constituye una de las circunstancias que contribuyen a explicar la agresividad y otras desviaciones características de la personalidad antisocial.

5.- Control de las relaciones. El arte de las relaciones sociales se basa, en buena medida, en la competencia para expresar los sentimientos propios y sintonizar con los ajenos.

Seguramente nadie muestra el mismo grado de habilidad en cada uno de estos dominios pero, en cualquier caso, la realización personal depende de su nivel global. Los sentimientos son indispensables para la toma de decisiones porque nos orientan en la dirección adecuada para sacar el mejor provecho a las posibilidades que nos ofrece la fría lógica.

FACTORES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desde los primeros meses de vida del niño, los padres deben tener en cuenta una serie de **factores que ayudarán a sentar las bases para** que en el futuro tenga una mayor capacidad de **ser feliz**:

- **Estimular desde la cuna**

El conocimiento del mundo a esa edad depende de lo que el niño oye, huele, saborea y percibe a través del tacto, y sus primeras impresiones quedan grabadas para siempre.

El lenguaje que los padres han de utilizar es fundamentalmente el del contacto físico. Hasta más o menos los siete años, nuestras palabras son importantes pero sobre todo se consigue una estrecha relación con los hijos utilizando la comunicación afectiva. A través de los besos, las caricias y las miradas, los niños se sienten queridos y aceptados y aprenden a comportarse como esperan los adultos.

- **Dejar que exprese sus emociones**

El miedo, la pena, los celos, el enfado,... ayudan a madurar a los niños, les hacen más fuertes y más capaces de adaptarse con ilusión a la vida. Por eso no es bueno que los niños aprendan a reprimir sus emociones y, si se insiste en que no las manifieste, estos temores se harán más fuertes en su inconsciente y, sin quererlo, los padres estarán educando a un niño miedoso, triste o violento.

Sólo si se aprende a ser consciente de lo que se siente se pueden superar los altibajos y mantener relaciones satisfactorias con los demás.

- **Equivocarse es bueno**

Hacer algo mal permite al niño rectificar, adquirir experiencia y mejorar. Si al niño le hacemos las cosas que no le salen bien, en vez de ayudarlo le estaremos limitando en el desarrollo de su inteligencia emocional. Hay que animarle a experimentar, aunque advirtiéndole que se equivocará a menudo y, explicándole con sencillez que los mayores también se equivocan.

Si el niño ve que los padres admiten sus errores, incluso se ríen de ellos mismos cuando se equivocan y le dan la vuelta a lo que aparentemente es un fracaso, entonces el niño avanzará sin miedo y podrá desarrollar todo su potencial de aprendizaje. La idea que se le debe transmitir al niño es que detrás de cualquier error, siempre hay una magnífica posibilidad de madurar.

- **Educarle para disfrutar**

Los niños aprenden jugando y los padres deben potenciar esa parte lúdica, no sólo para que rindan en la escuela, sino también para que disfruten de la vida. Eso se consigue enseñándoles a descubrir y sentir la belleza y el bienestar, haciéndoles notar la sensación tan reconfortante que se experimenta cuando se hacen las cosas bien. Todo esto resulta mucho más valioso que darle todo lo que pide. Que disfrute no significa que todo vale, sin poner límites. Los padres que hacen respetar las normas consiguen que sus hijos sean más felices y valoren más lo que tienen a su alrededor.

- **La sobreprotección anula**

Lo que más determina el grado de inteligencia emocional de una persona es el amor que recibe durante su primera infancia. Pero hay que tener muy claro que el cariño no significa sobreprotección. Un niño excesivamente mimado tendrá mayores dificultades a la hora de relacionarse con los demás, le costará más realizar cualquier cosa por sí mismo, asumir responsabilidades y creer en su propia valía.

Cuando son bebés cuesta delimitar entre atención y sobreprotección, pero es justamente en esta época cuando hay que establecer las bases que le llevarán más tarde a la independencia. Hay que permitirle experimentar ya que todos sus logros, aunque parezcan poco importantes, son los cimientos de su realización personal.

- **Despertarles el sentido del humor**

Poder dar la vuelta a las situaciones, ver el lado divertido, incluso reírse de uno mismo es un signo de inteligencia emocional. Las personas con sentido del humor son imaginativas e ingeniosas, tienen más facilidad para salir de los atolladeros y adaptarse con éxito a los cambios y a los nuevos retos.

Los padres deben enseñar a sus hijos, desde muy pequeños, a descubrir el lado positivo de las cosas.

NO HAY DOS NIÑOS IGUALES

Cada niño tiene su carácter y su personalidad que se va forjando poco a poco con el paso de los años y reacciona de forma distinta ante situaciones parecidas, y por este motivo cada niño debe tratarse según sus características:

Niños tímidos

Una de las actitudes que adoptan los niños ante las dificultades es la timidez. Esto puede hacerles perder muchas oportunidades y crearles malestar ya que afecta la relación que establece con los demás niños o con los adultos que no forman parte de su entorno familiar.

Qué hacer. Fomentar las oportunidades para que el niño juegue con otros niños, en el parque o invitando a sus amigos a casa. Apuntarle a algún deporte o actividad en grupo de manera que se relacione con gente de su edad.

Niños miedosos

Los bebés sólo temen a las alturas y a los ruidos fuertes. Son dos miedos naturales con los que todas las personas nacen. Pero, a medida que los niños van creciendo es posible que aparezcan otros temores.

Qué hacer. Una magnífica lección para un niño miedoso es que los padres aprendan a conocerse, a ser conscientes de sus temores y afrontarlos.

Es importante que se dé cuenta de que el miedo es sólo una sensación, y que si se tranquiliza desaparece. Reducir los niveles de ansiedad, generándole mayor seguridad y confianza en él, es prepararle para salir airoso de cualquier situación nueva. Para ello es necesario ayudar al niño a desarrollar las destrezas y habilidades que le permitan ir perdiendo el miedo gradualmente a la situación temida. Enseñarle a autoalabarse, felicitarse y reforzarse a sí mismo con palabras de aliento cada vez que dé un paso más para vencer sus temores.

Niños apáticos

Son niños calmosos, que no se entusiasman mucho por nada y que no tienen demasiada iniciativa para emprender cosas nuevas.

Qué hacer. Escuchar música alegre y divertida juntos, jugar con ellos a hacer cosquillas, a cantar, explicarles cuentos e historias de acción. Intentar despertar su imaginación con el dibujo y los juegos de interpretación. Cualquier estímulo apropiado a su edad será bueno para este tipo de niños.

Niños nerviosos

Nunca están quietos y su actividad cuenta con un componente de ansiedad. Se despiertan llorando por las noches o tienen rabietas muy a menudo.

Qué hacer. La música clásica les tranquiliza; los juegos reflexivos, de memoria o de construcciones también son aconsejables. Enseñarles a saber autocontrolarse y a relajarse a través de la respiración.

Lo esencial a la hora de educar a nuestros hijos es brindarles **amor, apoyo y confianza** para poder ayudarles a convertirse en seres humanos íntegros, capaces de responder tanto con la cabeza como con el corazón.

Chelo López Camps / Toñi Mafé Llopis

BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, Daniel, "Inteligencia emocional". Kairós, Barcelona (1996).
- Hart, Louise, "Para ser una familia ganadora". Plural de Ediciones, Barcelona (1993).
- Glennon, Will, "La inteligencia emocional de los niños". Ed. Oniro, Barcelona (2002).
- Segal, J. "Su inteligencia emocional: aprender a incrementarla y usarla". Ed. Grijalbo, Barcelona (1997).
- Sternberg, R. J. "Inteligencia exitosa : cómo una inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida". Ed. Paidós, Barcelona (1997).