



INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO EDUCAR LAS EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS (parte 2)

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”

La inteligencia emocional implica dos dimensiones y, por lo tanto, dos competencias básicas:

- DIMENSIÓN INTRAPERSONAL: Reconocer, canalizar y manejar los propios sentimientos.

Incluye habilidades como el autoconocimiento, el autocontrol y la automotivación.

- DIMENSIÓN INTERPERSONAL: Manejar adecuadamente los sentimientos que aparecen en la relación con los demás.

Incluye habilidades básicas como la empatía y la destreza social.



INTELIGENCIA EMOCIONAL: DIMENSIÓN INTRAPERSONAL

Una de las competencias básicas de la inteligencia emocional se traduce en reconocer, canalizar y manejar los propios sentimientos.



AUTOCONOCIMIENTO

En realidad, es el eje de las tres habilidades de la dimensión intrapersonal.

Es fundamental comenzar desde bien temprana edad por incorporar un mínimo vocabulario emocional, identificando por lo menos algunas emociones básicas como son el enfado, el miedo, la tristeza, la alegría, el amor, la vergüenza, los celos, el orgullo etc....

Conocer en qué momentos surgen cada una de ellas, con qué gestos se expresan, qué situaciones o estímulos las provocan, es una buena forma de empezar.



INTELIGENCIA EMOCIONAL: DIMENSIÓN INTRAPERSONAL

Sin embargo, aunque resulta importante enseñarles a hablar sobre sus sentimientos y escuchar atentamente los expresados por los demás, no podemos pasar por alto lo que los investigadores han descubierto: las palabras representan sólo una pequeña parte de la comunicación emocional.

Un niño que no aprende a interpretar correctamente la comunicación no verbal de los demás mostrará a menudo inhibición en las interacciones sociales e incluso puede llegar a sufrir rechazo por parte de los otros niños.

Tan importante es saber qué sentimos, como darnos cuenta de lo que sienten los demás.

Por lo tanto dentro del proceso de conocimiento de sí y del entorno debemos hacer consciente al niño del mundo no-verbal y de su importancia, a través de juegos y dramatizaciones.



¿CÓMO AYUDAR A LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS?

Primero observar, poner atención hacia las emociones de nuestro hijo, y procurar ponerse plenamente en el lugar del niño, de sus emociones y sus problemas.

Escuchar atentamente sin intervenir hasta conocer el problema en su totalidad.

Darle tiempo suficiente para que se explique, permitiéndole llegar a sus propias conclusiones.

Conceder credibilidad y confianza a los sentimientos del niño: no negarlos ("no será para tanto"). Aprenderá así a confiar en si mismo y en nosotros.



¿CÓMO AYUDAR A LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS?

No hacer juicios previos etiquetando a nuestro hijo: “es un llorón”, “es muy tímido”, “nunca sabrá defenderse”.

Esto nos impide ver lo que siente en ese momento.

Ayudarle a nombrar lo que siente, a diferenciar y reconocer distintos sentimientos: enfado, alegría, decepción, sorpresa...

Promover en casa en general un ambiente de escucha y respeto por los sentimientos de todos los miembros de la familia.

Los niños, imitan y captan todo de sus modelos preferidos, sus padres.



¿CÓMO AYUDAR A LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS?

Respetarles, tratarles con consideración porque tienen los mismos sentimientos igual o más intensos que nosotros: con un trato considerado (frase amable para pedir que hagan algo) es más fácil que colaboren.

Esto no quiere decir no intervenir cuando sea necesario, no contrariar o dejarnos arrastrar por sus exigencias.

El niño debe sentirse comprendido y aceptado por los padres es requisito previo para aceptarse a sí mismo.



¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS?

ESCUCHAR DE FORMA ACTIVA, supone prestar toda nuestra atención a lo que nos cuenta, dejar de lado lo que hacemos, nuestros problemas e, incluso, la idea que tenemos del propio niño.

En ocasiones, las mejores palabras en el diálogo son las que no se dicen: asentir con la cabeza, expresiones cortas y neutras ("ajá", "hum"...).

Así le permitimos expresarse sin juzgarle, sin dar consejos inmediatos... y le ayudamos a pensar en voz alta, a buscar sus propias soluciones.

Parafrasear lo que dice el niño, es decir, resumir lo que ha dicho de forma objetiva (sin criticar, ni dar opinión) para que vea que nos hemos enterado, que le comprendemos.



INTELIGENCIA EMOCIONAL: DIMENSIÓN INTRAPERSONAL



Papá, se me ha roto el dibujo



Ya veo, estarás triste...



Claro, me estaba quedando muy bien



Además, era para el concurso.
Sé cómo te sientes. ¿Qué podemos hacer?



Pues sólo se me ocurre repetirlo.



Me parece una buena idea.
Seguro que te sale igual o mejor que antes.

¿CÓMO MEJORAR
LA COMUNICACIÓN
CON NUESTROS
HIJOS?



INTELIGENCIA EMOCIONAL: DIMENSIÓN INTRAPERSONAL

Sólo cuando el niño conoce y pone nombre a la emoción está en disposición de controlarla.

Las explosiones emocionales son normales, no deben ser reprimidas ni juzgadas, puesto que existen una serie de reacciones puramente fisiológicas que no tienen nada de racionales.

En este sentido el autocontrol está en el polo opuesto de la represión o la anulación de las emociones personales, ya que una emoción no expresada acaba generando cuadros de comportamiento poco adaptado además de afectar a la salud.



AUTOCONTROL

Autocontrolarse es saber expresar las emociones de modo que no hagan daño a uno mismo ni a los demás.



Escuela de Familias.
CEIP CAMPO DE BORJA

INTELIGENCIA EMOCIONAL: DIMENSIÓN INTRAPERSONAL

El autocontrol es básico a la hora de aprender a resolver conflictos de forma pacífica y muy importante en la sociedad actual, donde los modelos que ofrecen el mundo de los medios de comunicación son, la mayoría de las veces equivocados.



PARA DESARROLLAR EN NUESTROS HIJOS ESTA COMPETENCIA AYUDARLES A:

Diferenciar las necesidades de los deseos.

Posponer la gratificación.

Guardar turno.

Observar su cuerpo para que descubra las señales corporales que acompañan a la aparición de cada emoción.

Conocer los detonantes de sus emociones y anticiparse a las situaciones en las que puede perder el control o lo hace habitualmente.



AUTOMOTIVACIÓN

Hay personas cuyos estados de ánimo y sus ganas de hacer cosas dependen casi absolutamente del entorno, y de que otras personas les lleven de la mano o les empujen.

Automotivarse es justamente lo opuesto, significa un ánimo optimista al afrontar la vida, estar dispuesto a ponerse pequeñas metas y objetivos y dirigirse hacia ellas con entusiasmo.

Las investigaciones más recientes en el campo de la neurociencia sugieren que tener un ánimo optimista y ver el lado positivo de las cosas no solo favorece la convivencia sino que mejora el estado de salud.



EMPATÍA

La empatía es la capacidad de comunicar nuestras emociones y de saber leer las emociones de los demás.

Saber escuchar y prestar atención al otro deben ser actitudes a desarrollar desde los primeros años.

Es una de las habilidades más directamente relacionadas con la prevención de la violencia y una de las características más demandadas en la selección de personal de muchos puestos de trabajo, sobre todo aquellos en los que se trabaja con personas.



DESTREZA SOCIAL

La destreza social se plasma en la capacidad de conversar, de hacer amigos, de tener sentido del humor; la aceptación de las normas de funcionamiento social, habilidades que se pueden y deben desarrollar también desde la etapa de educación infantil.

Tan importante es aprender a ser uno mismo como aprender a convivir, puesto que somos seres sociales y crecemos en contacto y relación con otros.



INTELIGENCIA EMOCIONAL: DIMENSIÓN INTERPERSONAL

Debemos ser capaces de controlar los sentimientos, reprimiendo la rabia, ira o agresividad que podemos sentir ante un conflicto con nuestros hijos.

Resolver los problemas de forma razonable, dialogando y tratando de llegar a un acuerdo.

Los niños aprenden por imitación. Es muy importante que demos buen ejemplo de cómo solucionar conflictos, en el día a día.

Utilicemos el humor, especialmente para evitar situaciones tensas. Hay que dirigir nuestros pasos hacia estados de ánimo positivos.

Pensando que todos los conflictos tienen solución y la debemos buscar. Guiemos a nuestros hijos a que ellos mismos encuentren las soluciones.

ANTE LOS CONFLICTOS



La educación es una llave para el cambio.

La manera en que utilicemos esa llave ejercerá un verdadero impacto sobre el futuro de nuestros hijos.
Darse cuenta es el primer camino para el cambio.

Es tiempo de dejar de construir sobre modelos antiguos y viejos paradigmas que la propia ciencia ha desmontado,

y de transformarnos en comadronas de la nueva sociedad del conocimiento y de la innovación, donde el sentir y el pensar se conviertan en aliados y donde la emoción y la razón tenga un puesto importante en nuestra vida y en la de nuestros hijos; donde mente y corazón tomen juntos las riendas de nuestra vida, colaborando con el fin que todos los seres humanos compartimos:

SER FELICES.

