

La inteligencia emocional
en la educación de los niños:

Niños emocionalmente inteligentes





Claudia Jaime-Xibixell

Claudia Jaime-Xibixell es Colegiada Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y en el Ilustre Colegio de Doctores y Licenciados Madrid. También es miembro de Número de la Asociación de Psicoterapia Psicoanalítica de Madrid y miembro de Número de la Asociación Española y Europea de Psicoterapia Psicoanalítica.

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y experta en Psicología Educativa por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, es experta, con mención de excelencia, en “Mediación y resolución pacífica de conflictos” por la Universidad Complutense de Madrid (2007) y Mediadora Social en Prevención de Drogodependencias de la Comunidad de Madrid (2004).

Claudia cuenta entre sus publicaciones con la Recopilación de los Cursos sobre “Desarrollo Evolutivo” de Jorge Thomas impartidos en el IEEPP (1996) publicado por el IEEPP de Madrid

Índice

INTRODUCCIÓN 2



AUTOCONCIENCIA

Promover una adecuada autoestima 4
Favorecer la autonomía personal 4



AUTOCONTROL

Ayudarles a controlar sus impulsos 5
Ayudarles a afrontar los hechos de la vida 6
Promover la escucha activa y la atención positiva 6



MOTIVACIÓN

Promover las ganas de aprender y conseguir logros 7



EMPATÍA

Favorecer el desarrollo de la empatía 8



HABILIDADES SOCIALES

Favorecer el desarrollo de habilidades sociales 8

Afortunadamente, cada vez son más los centros escolares que introducen dentro de sus programas educativos la formación de sus alumnos en inteligencia emocional, es decir, en el reconocimiento de las emociones y de los sentimientos para hacer así una adecuada utilización de los mismos.

Los niños y los adolescentes pasan tantas horas de sus vidas en los colegios que parece obvio pensar que también es el sitio adecuado para aprender a gestionar las emociones. Este aprendizaje está encomendado, en principio, a las familias, al entorno más afectivo y cercano. Sin embargo, éstas últimas están cambiando su configuración y en ocasiones sus funciones y, el desarrollo emocional queda, a veces, descolgado de la educación familiar y se pide a las escuelas que tomen parte activa en este proceso. Por eso, la vida escolar va ganando en complejidad, ya que la sociedad está demandando de estas instituciones una formación a sus alumnos que incluya, no sólo lo académico, sino también un adecuado manejo de las emociones y una correcta transmisión de valores y destrezas para hacer frente a las diferentes etapas de la vida. Es lógico pensar que la educación emocional se asuma fuera de casa, ya que los niños y los adolescentes viven inmersos en un mundo donde relacionarse saludable y adecuadamente les ayudará a tener una vida más completa, segura y exitosa.

Pero ¿qué es la Inteligencia Emocional? Desde siempre se ha pensado que el aspecto intelectual del desarrollo era lo que definía el éxito personal, social y profesional de las personas. Afortunadamente, muchos investigadores de la conducta humana vieron que, además de esto, un desarrollo emocional adecuado es fundamental para lograr lo que apuntamos anteriormente. La Inteligencia de las emociones significa, en palabras de Daniel Goleman (1.998): *“Tener la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de otros, para automotivarnos y para manejar adecuadamente nuestras emociones y nuestras relaciones”*. Claramente, se define como una capacidad y, por lo tanto, podemos ir cultivándola a lo largo de nuestra existencia. Se entiende entonces, que ambas inteligencias son necesarias y complementarias para la vida y que debemos procurar que las emociones perturbadoras que a veces nos invaden no sean un obstáculo a la hora de poder utilizar de una manera eficaz nuestra capacidad intelectual.

En la inteligencia emocional se distinguen cinco capacidades y aptitudes que pasamos a señalar:



Autoconciencia

Es la aptitud para identificar y reconocer las emociones tanto propias como ajenas y el efecto que cada una de ellas pueda provocar tanto en nosotros mismos como en los demás. La autoconciencia nos ayuda a tener confianza y a desplegar una importante conciencia emocional.



Autocontrol

En este caso estamos hablando de la capacidad para controlar nuestras emociones negativas y estados de ánimo. Cuando tenemos control sobre las emociones, es más fácil que no tomemos decisiones precipitadas y pensemos antes de hacer las cosas. En estas situaciones somos personas que asumimos un autodomínio y una capacidad de adaptabilidad muy beneficiosas para nuestras vidas.



Motivación

Se define como el interés que mostramos a la hora de conseguir metas para nuestras vidas pero en un sentido altruista y solidario que hace de nosotros mejores personas. Dos capacidades que destacan en este apartado son el optimismo y la iniciativa a la hora de conseguir metas personales.



Empatía

Consiste en la capacidad para ponernos en el lugar del otro y desde ahí comprender a los demás y poder ayudarles de una forma generosa y altruista.



Habilidades sociales

Las componen recursos emocionales y sociales que mostramos a la hora de relacionarnos con los otros saludablemente, sin dejarnos llevar por los estereotipos o prejuicios. Esta competencia nos abre perspectivas de comunicación con los demás que favorecen el manejo adecuado de los conflictos.

Desde el colegio se debe proveer a los alumnos de herramientas emocionales que les puedan ayudar a transitar las diferentes etapas de sus vidas de la mejor manera posible, siempre en colaboración con los padres. Esta es la perspectiva que algunos colegios han ido adoptando desde hace ya varias décadas.

Dentro de los apartados descritos más arriba, consideramos que hay una serie de actitudes y aptitudes que se deben favorecer, especialmente en los niños y adolescentes, para que logren ser emocionalmente inteligentes.

Por ejemplo, dentro del apartado de la autoconciencia, debemos:



Promover una adecuada autoestima

La autoestima es el afecto y la valoración que tenemos de nosotros mismos. Una autoestima adecuada es aquella que nos hace sentir seguros y a gusto con quienes somos y es producto de la autorreflexión. Su adquisición se obtiene desde los primeros momentos de la vida, a través de la valoración que los padres hacen de sus hijos. El niño que recibe actitudes y valoraciones positivas junto con límites razonables a sus acciones, sentirá que es alguien importante para sus padres y para el entorno en el que se mueve. En el colegio esta autoestima se refuerza con los logros que, paulatinamente, va adquiriendo al aprender cada día cosas nuevas (juegos, canciones, contenidos académicos, felicitaciones por parte de sus profesores, estableciendo amistades entre sus compañeros, etc.). El mensaje que recibe entonces, cala en su ser como parte de su mundo interno seguro y valorado. La autoestima, por tanto, se refuerza con la atención que los padres y los profesores prestan a las experiencias que le van pasando a su hijo o alumno. Sean buenas o malas, estas situaciones serán aprendizajes para su vida ya que le harán reflexionar y conocerse mejor a sí mismo. Aprender desde la experiencia es una de las mejores cosas que nos pueden pasar para reforzar nuestro autoconocimiento. La autoestima es el punto de anclaje para desarrollar actitudes solidarias hacia los demás, así como valores que se irán forjando a lo largo de la vida del niño. Un aspecto relevante de la condición humana es la ética: eso es lo que se consigue con el desarrollo de una adecuada autoestima. Tener una actitud justa y comprensiva con los demás hace que el niño tenga un sentido de lo que es justo o no mucho más realista que si se generase desde el lado contrario: el egoísmo. Las relaciones con la familia y el entorno se hacen mucho más seguras al saber gestionar las emociones y sentimientos que le provocan ciertos hechos de la vida.

También dentro de la autoconciencia es necesario:



Favorecer la autonomía personal

Otro factor importante dentro del desarrollo de la inteligencia emocional del niño es ayudarle a tener una conciencia de sí mismo que le permita construir una personalidad estable y sana. La conciencia de quién es él le ayudará a relacionarse con las demás personas del entorno. Todos sabemos que, por ejemplo en la adolescencia, la gran mayoría de los individuos sanos se vuelven rebeldes y opositores como manera de reafirmar una personalidad que pasa por sus horas más bajas al cuestionar su aspecto físico y su manera de ser, así como su lugar en el mundo. Es la época de las inseguridades y por eso el adolescente busca referentes en modelos externos que le ofrezcan alternativas en cuanto a actitudes o maneras de ser que van generalmente, en contra de los límites que el entorno le impone. El desafío y la desobediencia cobran terreno en la relación con el mundo de los adultos, a quienes tilda de inflexibles y poco empáticos. Por eso se hace imprescindible la presencia de los padres y educadores en estos momentos para guiarles en la adquisición de conductas pro crecimiento y de autonomía personal.

El adolescente atravesará este momento tan turbulento de la vida si en etapas previas se le permite, de una manera razonable, que vaya adoptando pequeñas decisiones que puedan llevar a la práctica como manera de autoafirmación y confianza en sus capacidades. La capacidad de tolerar la frustración es uno de los ingredientes dentro de la construcción de la personalidad que más debemos cuidar. Un niño que se frustra y tolera ese sentimiento, aprenderá a pensar en alternativas que le llevarán a conseguir aquello que desea de una manera más razonable y le enseñará a esperar. La confianza en que puede resolver sus problemas con autonomía y con buen criterio es un elemento central en

el desarrollo del niño emocionalmente inteligente que será el adolescente emocionalmente inteligente de mañana.

En los centros escolares los adultos funcionan también como orientadores en este momento de su desarrollo y el adolescente suele establecer vínculos con ellos en los que se “proyectan” imágenes de padres y madres “autoritarios” o “intolerantes”. El desafío y la transgresión de las normas acarrear momentos de tensión en el aula. ¡Solo hay que pasarlos con grandes dosis de paciencia! El resultado de esta etapa es ver cómo el niño y el adolescente adquieren responsabilidades cada vez mayores sobre sus actos y sobre sus decisiones.



Dentro del apartado del autocontrol pensamos en la importancia de:



Ayudarles a controlar sus impulsos

Una de los elementos más destacados dentro de los postulados de la inteligencia emocional es el control de las conductas impulsivas que se dan, sobre todo, en la infancia. También es cierto que, dentro del desarrollo evolutivo, otro momento crucial para aprender a controlar los impulsos se produce durante la adolescencia, cuando el desarrollo físico, hormonal y emocional se mezclan en una especie de cóctel que acarrea momentos complicados en las familias, centros educativos y, obviamente, en el entorno social.

Controlar los impulsos es una manera de dar paso a la capacidad de pensar que va adquiriendo cada vez más preponderancia en el desarrollo de la personalidad. Pensar es poder ver alternativas adaptadas y ajustadas a las necesidades reales sin dar paso a la satisfacción pulsional sin más. Es muy importante que como padres o educadores enseñemos al niño que la paciencia y la espera traen beneficios importantes a sus vidas, ya que les evita el crearse problemas que, a veces, pueden conllevar consecuencias no deseadas como son los castigos (tanto en casa como en el colegio). El castigo funciona, siempre y cuando vaya acompañado de una explicación clara y sincera de la decisión tomada. Éste tiene que ser proporcionado y realista, cercano en el tiempo de la acción castigada y no debe acompañarse de quejas por comportamientos anteriores que no vengan al caso. Cuando, por ejemplo, dos hermanos se pelean y uno de ellos resulta ser el responsable de la situación, es lógico pensar que se reprenderá el comportamiento que ha ocasionado esa pelea, pero no comportamientos previos o situaciones similares que confundan al niño y le den la impresión de que, de repente, todo se carga a su cuenta. En el colegio debería ser lo mismo:

no podemos sacar del baúl de los recuerdos situaciones que ya han sido sancionadas y que han quedado solventadas. No sería justo que cada vez que nos equivoquemos nos saquen a relucir hechos pasados como si todavía tuviéramos cuentas pendientes.

Cuando la agresividad se castiga desmesuradamente, podemos generar inhibiciones en el menor que luego pasan una factura emocional muy difícil de sobrellevar y quedan sin resolver. El niño necesita tener la oportunidad de pedir perdón y saldar, de alguna manera, la deuda emocional que cree tener con sus padres, hermanos o amigos.

Los colegios, con sus códigos de conducta, al igual que los padres, sancionan comportamientos inapropiados y/o agresivos con el fin de educar y no de humillar ni generar sentimientos de rencor o venganza. Por tanto, un niño emocionalmente inteligente, será aquel que aprenda que el comportamiento sancionado no se debe repetir por las consecuencias que acarrea a otras personas y a sí mismo.



Ayudarles a afrontar los hechos de la vida

La vida en su transcurrir nos pone ante situaciones felices o tristes y el saber afrontar ambos aspectos de la misma pasa por aprender cómo se hace. Tenemos que enseñar al niño estrategias que le sirvan para resolver conflictos de una manera constructiva. Los conflictos no son ni positivos ni negativos: son oportunidades para crecer y siempre van a depender de nuestra percepción, es decir, de cómo los interpretemos. Unas estrategias adecuadas serían: ayudarles a interpretar lo que está pasando desde la serenidad y no desde el enfado, la tristeza o la desproporción; pedirles que piensen en situaciones previas que han sido resueltas apropiadamente y ver si se puede aplicar la misma estrategia en esta ocasión; utilizar la imaginación o apoyarles con una actitud optimista y realista, entre otras.

Hay momentos en la vida en que suceden hechos dolorosos y no queda más remedio que asumirlos. Las dimensiones espiritual, emocional y moral deben, en esos momentos, primar sobre otros comportamientos más impulsivos que resolutivos.



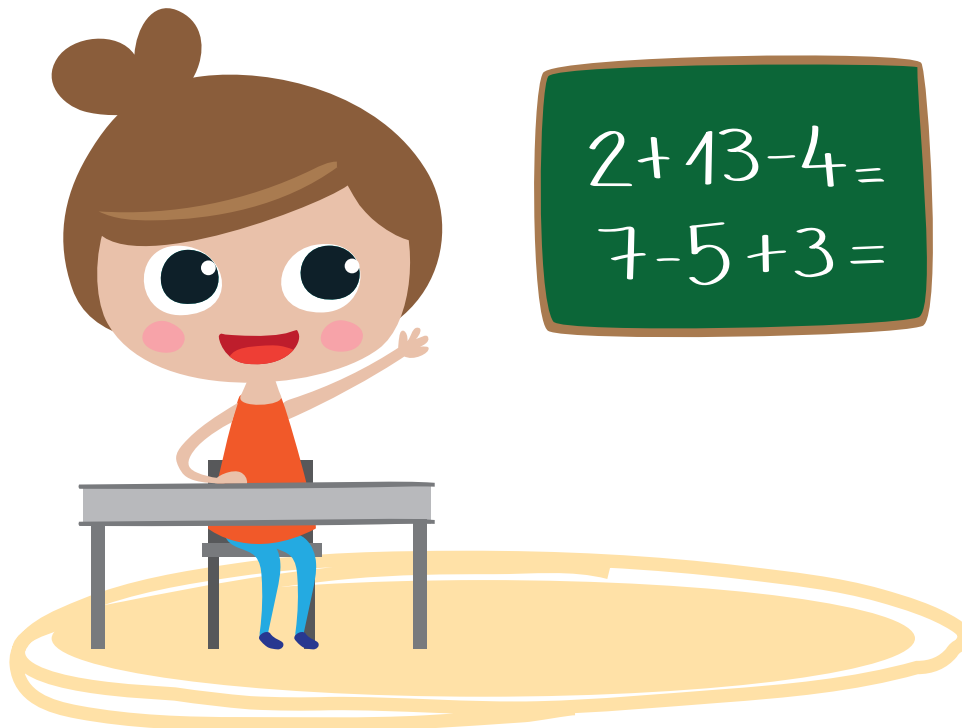
Promover la escucha activa y la atención positiva

La mejor manera de ayudarles a establecer una adecuada comunicación de sus emociones, sentimientos y pensamientos es conseguir transmitirles una clara actitud de que nos interesa lo que él está diciendo. Ponernos a su nivel emocional es fundamental porque le ayuda a comunicar aquellas cosas que pueden ser dolorosas en mayor o menor grado. En los momentos en los que el niño está embargado por la emoción, la capacidad de transmitir lo que le pasa con claridad queda afectada por la intensidad de esta. Entonces, nos corresponde como adultos ayudarles con palabras de ánimo y con una actitud calmada para que la emoción baje de intensidad y así se favorezca una comunicación exitosa por su parte y por la nuestra. Puede ocurrir lo mismo con una emoción contraria: la alegría y la felicidad que puede estar sintiendo, produce un nivel de emoción que tampoco favorece la comunicación de lo que nos quiera decir. La escucha activa es una herramienta importante para que pueda focalizar la información que nos dan.

Otro aspecto importante en este apartado es la naturalidad con la que nos comuniquemos con él. Las cosas que necesita decirnos no deben ser vividas con una actitud dramática o exaltada. El niño reaccionará más a las maneras que al contenido de lo que le estamos transmitiendo. ¡Eso también nos pasa a los adultos!

Este aspecto de la comunicación está muy ligado a lo que apuntaremos en otro apartado: la empatía. El ser empáticos es una de las capacidades más importantes dentro de la inteligencia emocional que debemos cultivar como seres humanos.

Prestar atención a lo que el niño dice o hace es otro elemento generador de una adecuada inteligencia emocional, ya que le ofrece aliento y apoyo emocional al sentirse importante para sus padres y profesores. Si lo hacemos de una manera positiva, el niño sentirá que hay un interés genuino por quién es, así como por sus cosas, redundando en su beneficio al poder adquirir ese concepto de que atender a los hechos y a las palabras es parte de su condición de niño valorado y respetado. Las instituciones educativas tienen un papel muy destacado en este apartado porque es el lugar donde están afianzando sus relaciones sociales, tanto con sus pares como con sus profesores.



El tercer elemento de la inteligencia emocional es la motivación. Por tanto, es importante:



Promover las ganas de aprender y conseguir logros

La curiosidad y ganas de aprender normalmente son muy altas al inicio de la escolarización y con el tiempo parece que decaen porque van apareciendo otros intereses ajenos al estudio, como puede ser el grupo de amigos y las actividades de carácter lúdico. Obviamente, nadie puede pensar que esto no tenga su importancia, pero sí debemos recordarles que el esfuerzo es un valor que, si se acompaña del optimismo y del afán de superación, trae a la vida enormes dosis de satisfacción personal y social. La conciencia del trabajo y las responsabilidades que este conlleva (dedicación, capacidad de tolerar el no saber, control de las tensiones, etc.) hacen del niño un ser sensible al esfuerzo y a la dedicación que, al mismo tiempo, puede observar en los modelos adultos cómo son los padres y profesores. Otro elemento de la motivación es la capacidad de autocrítica y la idea de que los logros no son gratuitos, sino que son producto de la dedicación y el esfuerzo personales. Alabar los logros del niño y recompensarles afectivamente ayuda a que refuercen su compromiso con ellos mismos a la hora de estudiar y tener iniciativa en la vida.

El cuarto elemento que compone la inteligencia emocional es:



Favorecer el desarrollo de la empatía

Empatía es la capacidad que tenemos para ponernos en el lugar del otro y, desde ahí, reconocer las emociones y los sentimientos que están operando en esa persona sin perder la distancia emocional, es decir, sin confundirnos con el otro ni perder nuestra propia perspectiva de la situación. Como se entenderá, este es uno de los ejercicios más complicados en la vida de las personas. La empatía se tiene que ir transmitiendo al niño desde el primer momento de la vida cuando los padres o cuidadores tratan de entender, por ejemplo, qué le está pasando a un bebé que llora. Si el padre o la madre deciden que el niño tiene hambre le transmiten al hijo la idea de que les está enviando signos que ellos identificarán como hambre y que hay una comprensión del hecho y una respuesta afectiva a esa situación emocional que está sintiendo. Con el paso del tiempo, el bebé aprenderá que cada vez que siente dolor en el estómago y su cuerpo se pone en tensión, los padres le brindarán el alimento tan necesario para su subsistencia física. Emocionalmente, es el mismo proceso. Si el niño llora porque está frustrado o triste, los padres le darán la información emocional necesaria para que identifique lo que le está pasando y le pondrán un nombre a esa emoción que el niño aprenderá a detectar como “estoy triste” o “tengo miedo” y “mis padres me van a calmar”. Con el paso del tiempo, esta capacidad irá creciendo y, así, se convertirá en un niño emocionalmente inteligente porque sabrá ponerse en lugar del otro y desde ahí podrá ofrecer alternativas o se comportará de una manera respetuosa y humana. Como se puede ver, la tremenda importancia que tiene la empatía es que disminuye la tendencia a tener comportamientos o actitudes agresivas. Los colegios son el ámbito de aplicación de este elemento esencial de la inteligencia emocional que requiere de una práctica continuada para que se convierta en un hábito de vida. Las conductas y comportamientos empáticos previenen las conductas de acoso escolar y favorecen la convivencia emocionalmente inteligente.

Y, por último, pero no menos importante, debemos:



Favorecer el desarrollo de habilidades sociales

Somos conscientes de que, actualmente, un elemento de la inteligencia emocional que cada vez valoramos más es el de las habilidades sociales. Ser hábil socialmente es fundamental en un mundo donde el respeto por la diversidad, en ocasiones, queda lesionado por comportamientos agresivos hacia los demás. Los padres buscan que sus hijos socialicen cada vez más tempranamente. De ahí que las guarderías se pueblen de niños cada vez más pequeños pensando que lo peor que les puede pasar es “no tener amigos”.

Sabemos que las relaciones humanas a veces no son fáciles y, desafortunadamente, hemos visto u oído muchas noticias sobre acoso escolar con finales trágicos. Educar emocionalmente es dar al niño herramientas que comprenden los aspectos que hemos mencionado más arriba: empatía, control de impulsos, escucha activa y atención positiva.

La sociedad necesita que las personas sepamos relacionarnos y comunicarnos adecuadamente en entornos diversos y plurales. Esta capacidad de poder interactuar con los demás pasa por haber socializado adecuadamente en el colegio. Por eso cobra una relevancia cada vez mayor el hecho de la prevención de comportamientos como el *bullying* en todas sus variantes. Los padres y los profesores debemos trabajar, codo con codo, en la prevención de estos actos que dejan secuelas emocionales tremendas en las personas que los han padecido.

Para acabar sólo señalar que los niños tienen derecho a una educación en todas estas áreas de la inteligencia emocional. Nuestro futuro está en sus manos y esas manos deben ser emocionalmente inteligentes para evolucionar hacia una sociedad más justa y plural.