### **EdP / Escuela de Padres**

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 12-13 (redacción, adaptación y montaje: J.L.Sierra)



# Tema 51 Educar las emociones

Muchos de nosotros nos educamos bajo principios que suponían cumplir durante nuestra etapa estudiantil una serie de condiciones

supuestamente indispensables para lograr el éxito: ser muy obedientes, sacar buenas notas... ¿Con qué nos encontramos ahora muchos de los adultos? Con que, a pesar de haber cumplido dichos preceptos, no somos todo lo felices que deseamos.

Una persona con éxito no es aquella inteligente, famosa o millonaria, sino la que lleva la vida que quiere y es la persona que quiere ser, aceptándose a sí misma y a sus circunstancias. ¿Hay mayor éxito que este?

## ¿Cómo hacer que nuestros hijos sean más inteligentes desde el punto de vista emocional?

Daniel Goleman, con su famoso libro "Inteligencia emocional", puso de manifiesto cómo las personas que se sienten más felices son las que saben identificar y manejar sus emociones.

Según Goleman, una persona feliz es la que:

- 1-Conoce sus propias emociones. 2-Sabe regular sus emociones.
- 3-Sabe automotivarse.
- 4-Sabe reconocer las emociones de los demás.
- 5-Sabe establecer relaciones con los demás.

El impacto del aprendizaje emocional que tiene lugar en el seno de la familia es muy profundo, ya que durante los primeros años de vida se produce un rápido y potente desarrollo. Los padres y las madres tenemos mucho que ver y que decir ante la vivencia de las emociones de nuestros hijos.

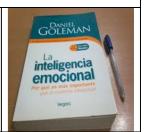
Para que nuestros hijos sean más inteligentes emocionalmente, debemos ayudarles a identificar y manejar sus emociones y plantearles situaciones que favorezcan su capacidad de afrontar los retos de la vida cotidiana.

No hay que olvidar que, como principal modelo de nuestros hijos, debemos cuidar la forma en la que conducimos nuestras propias emociones y reacciones delante de ellos.

Las personas
más felices
no son
las que tienen
un coeficiente
intelectual más alto,
sino
las que saben
identificar y
manejar
sus emociones.

Lo más esperanzador es descubrir que la inteligencia emocional se puede desarrollar a lo largo de toda nuestra vida.





Es en el entorno familiar, donde se descubren las emociones, las reacciones de los demás ante los distintos sentimientos, y nuestras posibilidades de respuesta hacia ellos.

# ¿Existe una manera de educar a nuestros hijos para que sean felices?

¿Cuál es la base de un matrimonio creativo? ¿Cómo pueden los maestros instruir a quienes les siguen? ¿Cómo lograr que grupos divididos por prejuicios y odios lleguen a vivir en paz?

Los humanos tenemos una predisposición natural para **la empatía**, la cooperación y el altruismo.

Lo único que necesitamos es desarrollar la inteligencia social.

"Hablar de sentimientos ayuda a los niños a estar capacitados para controlarlos y a no ser irreflexivos.

Se ha comprobado que el hecho de hablar sobre las propias emociones tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso."

John M. Gottman, psicólogo



## ¿ANALFABETISMO EMOCIONAL?

- a) No conocer la amplísima gama de sentimientos y emociones humanas: No saber darles nombre siquiera.
- b) No ser capaces de reconocer que están ahí.
- c) No reconocerlos tampoco en los demás por no ser capaces de interpretar su lenguaje.
- d) No saber encauzarlos hacia el propio desarrollo.

#### ¿Qué es la Inteligencia Social?

La inteligencia social es la capacidad que tiene una persona de entender, tratar y llevarse bien con la gente que le rodea.

La Inteligencia Social es la parte de nuestra inteligencia que se utiliza para relacionarnos con efectividad con la gente que nos rodea.



Digamos que la inteligencia social **es la capacidad de optimizar al máximo nuestra relación con la gente**, sacando lo mejor de ellos, generando el mínimo nivel de rechazo y consiguiendo los mejores resultados de ellos.

La Inteligencia Social es, con mucho, la habilidad más útil para tener éxito en la vida. Si tenemos éxito al tratar a la gente que nos rodea, tendremos éxito en las relaciones profesionales, los amigos, los negocios, las parejas sexuales, la familia, etc. Y pocas cosas puede valorar una mujer más que el hecho de estar con un hombre socialmente brillante.

- •Vivimos un momento de nuestra historia en la que valoramos en exceso lo físico y menospreciamos el mundo del espíritu, del interior, nuestros afectos, sentimientos e inquietudes más profundas.
- •Seguir la inercia a la que nos lleva este modelo de sociedad es seguir negando parte esencial de nuestra identidad y convertirnos en auténticos **analfabetos de nuestro mundo interior**, de nosotros mismos.
- •Nos conviene abrirnos a ese mundo interior, de manera que podamos conocernos a nosotros mismos, conociéndonos nos comprenderemos, conociéndonos y comprendiéndonos mejor sabremos comprender mejor a los demás y logrado esto aprenderemos a convivir con nosotros mismos y con los demás de forma constructiva y más solidaria.

#### **EDUCANDO LOS SENTIMIENTOS**

#### El sentimiento de inferioridad

El sentimiento de inferioridad se debe a la existencia de un defecto que se vive como algo vergonzoso, humillante, indigno de uno mismo e inaceptable.

Ese defecto o limitación (físico o de modo de ser) produce un intenso rechazo en quien lo posee, que no es capaz de aceptarlo ni de asumirlo como tal.

Lo habitual es que esas evidencias interiores constituyan un intenso y profundo motivo de desasosiego y condicionen bastante la personalidad y el comportamiento de quien las sufre. La fuerte carga subjetiva de este tipo de sentimientos puede crear una fuerte inseguridad produciendo una sensación generalizada de desencanto.

**Sus consecuencias** más habituales son la inseguridad y la inestabilidad emocional.

#### ¿Y cuál es la solución?

Bastaría con aprender de la actitud de Robinson Crusoe, que sobrevivió veintiocho años en una isla desierta gracias a su ingenio y su habilidad, y sobre todo gracias a que se esforzó en considerar su situación más desde el lado bueno que desde el malo.

La mayoría de las personas no disfrutan de lo que tienen porque ambicionan demasiado lo que no tienen. Las lecciones emocionales que recibimos en la infancia tienen un impacto muy profundo, ya sea amplificando o enmudeciendo una determinada predisposición genética.

#### El sentimiento de Superioridad

Muchos autores aseguran que las **actitudes de superioridad** suelen tener su origen en un intento de compensar un sentimiento de inferioridad firmemente arraigado. Esos **complejos hipercompensados** suelen provocar actitudes presuntuosas, arrogantes e inflexibles.

Se manifiestan entonces como personas envanecidas como si quisieran destacar aún más su poco elegante actitud de superioridad. Son personas a las que gusta darse importancia, que exageran sus méritos y capacidades siempre que pueden. Siempre encuentran el modo de hablar, incluso a veces con aparente modestia, de manera que susciten —eso piensan ellos— admiración y deslumbramiento.

Suelen ser bastante sensibles al halago, y por eso son presa fácil de los aduladores. Fingen despreciar las críticas, pero en realidad las analizan atentamente, y esperan rencorosamente la ocasión de vengarse.

Están siempre pendientes de su imagen, muchas veces profundamente inauténtica, y con frecuencia recurren a defender ideas excéntricas, o a llevar un aspecto exterior peculiar y extravagante, con objeto de aparecer como personas originales o con rasgos de genialidad. Buscan el modo de sorprender, para obtener así en otros algún eco que les confirme en su intento de convencerse de su identidad idealizada. Por el camino de la inferioridad acaban en el narcisismo más frustrante.







La actitud de los padres es fundamental para que los hijos superen este complejo o no lleguen a tenerlo. Por ello, los padres siempre deben mostrar afecto hacia sus hijos, reconocerles aquello que hacen bien, reforzarles los comportamientos positivos, prestarles atención y escucharles siempre con paciencia.

#### ¿Cómo expresan sus sentimientos los adolescentes?

#### En la adolescencia todo cambia

Cuando llega a la adolescencia parece que todo cambia. La forma de sentir y juzgar a los demás es diferente a la etapa de niño.

No solo <u>su sexualidad cambia</u> sino también <u>su forma de</u> relacionarse con todo el mundo.

Esta etapa le **genera** sentimientos encontrados, por un lado gran alegría por crecer e independizarse y por otro, <u>mucho</u> temor ante esto.

En medio de tantos cambios, conocer los sentimientos de nuestro hijo y ayudarlo a expresarlos no es una tarea sencilla.

Sin embargo, los padres deben saber que la adolescencia es una etapa, la misma que hay que entender para asumir el reto de que no eres "papá de un niño" sino de un "adolescente".

Debes abrir nuevas formas de comunicación. Que deje claro que él está creciendo, que lo respetas, que forma parte de una familia y que lo acompañarás en este proceso.

#### Abrir nuevas vías o formas de comunicación

#### Vía1



-Dadle la oportunidad de ser responsable, delegándole compromisos y no resolviendo todo por él

Esto le ayudará a confirmarse a sí mismo que es grande, digno de confianza y que esperáis una respuesta adulta de su parte. <u>Tiene que saber que confiáis en él y que lo consideráis capaz</u>, por ejemplo, del cuidado de un hermano pequeño en ausencia de vosotros, los padres, o que le explique una materia en la que necesita ayuda. **También podéis delegarle** ciertos trámites familiares y personales que puede hacer por sí mismo.

Vía 2



### -Haced que participe en las discusiones, preocupaciones y alegrías de la familia

El adolescente suele quejarse de que no tiene ni voz ni voto, lo cual le genera la autoimagen de ser sumamente incapaz y entonces se comporta como tal. Muchas veces para evitarle un sufrimiento no se le comunica las dificultades de alguien de la familia y esto le da el mensaje de que es un niñito y con él no se debe hablar. Esto se reflejará después en su entorno.

Por el contrario, <u>explicarle lo que sucede le dejará el modelo</u> emocional de la comunicación y el permiso para poder expresarse.

Vía 3



#### -Comunica a tu hijo cómo te sientes

Por lo general, rara vez se le comenta sobre la felicidad que sientes, de tus sueños, de lo que hay en el mundo interno de papá y mamá. Cuando escuchas a tu hijo, su opinión, sentimientos, alegrías y dificultades, estás apuntando a un lado de la comunicación pero también debes educarlo en la capacidad de escucharte y de conocer las alegrías, molestias o gratificaciones que se viven en tu entorno.

Esta dualidad en la comunicación es imprescindible para lograr la confianza del adolescente porque constituye el verdadero diálogo.

Vía 4



#### -No dejar de exigirle en el plano moral y social

Él puede creer que <u>ser grande es hacer lo que quiere y eso no es verdad</u>. **Existen límites** y reglas que pasan por "no abusar de otro ser humano", incluyendo el respeto por los demás y las cosas de los otros

A esto no se debe renunciar, debe ser algo que se practique día a día en la casa tanto de hijos a padres y viceversa.