

Convivencia familiar:

Inteligencia Emocional para padres e hijos(as)

Entender cómo nos sentimos, cómo se sienten las otras personas y usar ese conocimiento en nuestras relaciones es necesario para que podamos funcionar apropiadamente en diferentes contextos, tanto en la convivencia familiar, como en el entorno escolar, el entorno laboral y en el contexto social más amplio.



Inteligencia Emocional

Solemos hacer énfasis en el desarrollo de competencias cognitivas, y la adquisición de conocimientos y destrezas para analizar y resolver problemas. Materias como matemáticas, biología, geografía, historia e idiomas ocupan el mayor tiempo de formación. Parece que supusiéramos que aprender comportamientos humanos y sociales como la empatía, la cooperación, el servicio, la escucha activa o la negociación, se dan de manera espontánea en los(as) niños(as), y no requieren del esfuerzo y dedicación de los adultos.

Sin embargo, numerosas investigaciones sobre educación y desarrollo humano han demostrado que el desarrollo integral, es decir, tanto intelectual como emocional y social, requieren de un proceso deliberado de formación y contribuyen al bienestar de los seres humanos, tanto en su vida académica y laboral como en la vida personal y social.

¿Qué es ?

Al hablar de Inteligencia Emocional, hacemos referencia a un conjunto de habilidades personales, relacionadas con la forma como te manejas a ti mismo(a) y a tus relaciones. Son capacidades que te permiten identificar y responder de forma ajustada a las emociones propias y las de los demás.

La Inteligencia emocional tiene cuatro elementos que la componen y la integran.



1. Identificación de las propias emociones. Es la consciencia de uno(a) mismo(a); es saber reconocer y nombrar tus emociones, tener consciencia de lo que sientes incluidas las reacciones corporales asociadas a las diferentes emociones, e identificar la relación entre las situaciones y tus reacciones emocionales. Identificar las emociones incluye saber por qué sientes dicha emoción, cuáles son las consecuencias de lo que sientes, y lo que puedes hacer bien o mal en el momento en que estás sintiendo esa emoción.

2. Manejo de las propias emociones. Se trata de gestionarte a ti mismo(a); implica tener cierto control o dominio sobre las propias emociones. Se trata de que seas capaz no solo de conocer tus propias emociones, sino de regularte a ti mismo(a) y la forma como reaccionas antes de que lo hagas. Es lograr manejar tus emociones y no que ellas te manejen a ti. Al manejar tus emociones eres capaz de cumplir tus metas, puedes ser positivo(a) ante los contratiempos, controlar las emociones perturbadoras para que no afecten tu vida por un tiempo largo o te impidan hacer lo que quieres. Aquí es importante reconocer que todas las emociones son válidas y necesarias en la vida, pero de la forma como las manejes, tendrás o no mayor control sobre los efectos y las consecuencias de las emociones en tu cuerpo, tu mente y tu vida.



3. Empatía. Es la capacidad de entender cómo se sienten los demás. Las personas se comunican más allá de las palabras; al desarrollar la empatía, eres capaz de identificar e interpretar a través de elementos como el tono de voz, el lenguaje no verbal, etc., cómo se está sintiendo esa persona, cuál su punto de vista y qué emoción la acompaña; de modo que, a partir de esa información, puedes aprender más sobre la otra persona y sobre la forma como está viviendo la situación que atraviesa.

4. Buen manejo de las relaciones. Implica la integración de las tres anteriores, en cuanto a la capacidad de interactuar con las demás personas de forma positiva, colaborar con otros(as), ser buena gente y participar aportando en un equipo, resolver los conflictos propios y apoyar en la resolución de los conflictos con otros(as), influenciar positivamente a la gente hacia objetivos y logros colectivos, cooperar, persuadir, comunicarse, escuchar, y desarrollar las habilidades necesarias para participar de forma activa y favorable en un equipo.

¿Cómo desarrollarla?

Como padre o adulto que compartes la convivencia con los(as) pequeños(as) y/o participas en el proceso de educación de los(as) niños(as), es importante que identifiques tu propio proceso de desarrollo de Inteligencia Emocional. Ten presente que cada emoción tiene su lugar, ya sea miedo, alegría, asco, rabia, etc. Cada una conlleva un mensaje importante, el problema es cuando la reacción emocional es muy fuerte, está fuera de lugar o dura demasiado tiempo.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional inicia con la auto-observación. Aprende a escuchar qué pasa con tus emociones, cómo reaccionas y qué es lo que sientes, qué haces, de qué forma expresas tus emociones, en qué situaciones reaccionas así; qué te dicen las emociones, las reprimes, las procesas, las expresas de forma asertiva; estás a gusto, estás incómodo, qué puedes hacer para cambiar esa emoción; cuando actúas sobre la emoción, qué resultado observas.

La auto-observación da lugar al auto-conocimiento. Al conocer tu propia forma de sentir y de reaccionar emocionalmente, puedes aprender a actuar sobre tus emociones y sus comportamientos asociados, lo cual -a su vez- permite la auto-regulación. A medida que aprendes a reconocer tus emociones, aprendes cómo puedes manejarlas y gestionar tus reacciones. Al asegurarte de que puedes manejarlas, identificas el propósito de esa emoción, la gestionas, permites que

termine y sigues adelante.

El desarrollo de tu propia Inteligencia Emocional te permite entender las emociones de los demás y manejar mejor las relaciones con ellos, ya sea con tu pareja, tus hijos(as), compañeros(as) de trabajo, colaboradores y amigos(as).

Ejercicios sugeridos

Como padre debes tener en cuenta que, con cada cosa que haces desde que el/la niño(a) es un(a) bebé, le estás enseñando sobre las emociones: cómo reconocerlas, responder a ellas, calmarse y gestionarlas.

Adicionalmente, existen algunas prácticas que pueden ayudarte a mejorar el control emocional, ya sea porque permiten el reconocimiento y gestión de la emoción o porque te ayudan a estar en un nivel apropiado de tranquilidad y relajación.

1. Permite la expresión emocional. Seguramente sabes que las emociones se presentan de forma imprevista y que, sin la gestión adecuada, pueden ser demasiado fuertes o hacer daño a la relación contigo mismo(a) y con los demás. Por lo tanto, no se trata de evitar la expresión sino de facilitar la expresión apropiada de las emociones. Permite que los(as) niños(as) expresen lo que están sintiendo en un entorno seguro y de confianza. Valida su estado emocional: ya sea miedo, enojo, alegría o asco, haz que el/la niño(a) sienta que puede sentirse así y que es válido, pues es su propia experiencia emocional. Ayuda a que se dé cuenta de lo que está sintiendo y a que relacione su emoción con la experiencia que está viviendo. Genera un espacio de comunicación y expresión emocional regulada.



2. Aprender a auto-regularse. Abrir el espacio para la identificación de la emoción y su expresión no significa que la reacción emocional se salga de control. Ayuda al/a la niño(a) a calmarse, a sentir que hay un adulto que lo(a) entiende pero que no alienta el que se desborde emocionalmente; en cambio, lo(a) ayuda en la auto-regulación. Ejercicios de respiración profunda o de atención plena le permiten aprender a enfocar la atención y mejorar el auto-control emocional. Aprender a expresar las emociones, comprenderlas y reflexionar sobre las mismas mejora la auto-regulación emocional.

3. Tomar la perspectiva del otro. Frente a la empatía y al manejo de las relaciones, como padre puedes usar diversas situaciones familiares o sociales para ayudar al/a la niño(a) a identificar sus emociones y las de los demás; incluso, las situaciones observadas en las

películas infantiles pueden ser usadas como base para ayudar a los(as) niños(as) a reconocer las emociones en sí mismos(as) o en otros(as) y, a través de preguntas o juegos, permitirles reflexionar sobre las emociones, su forma de expresión, su manejo y sus efectos. ¿Qué crees que está sintiendo ese(a) niño(a)? ¿Cómo te sentirías si vivieras esa situación? ¿Qué identificas de la forma como reaccionó en esa situación? ¿Qué aprendiste de ti mismo(a) en esta situación? ¿De qué forma crees que podrías ayudarlo(a) si pudieras? Estas preguntas específicas le permiten al/a la niño(a) aprender a ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona, favorecen el desarrollo de la empatía y mejoran no solo su auto-regulación emocional, sino también el manejo de las relaciones con los otros.



Esperamos que esta información contribuya a tu crecimiento emocional y al de tu familia. Al desarrollar la Inteligencia Emocional puedes hacer de tu espacio de convivencia familiar un entorno más armonioso y amigable para todos(as).

Bibliografía

- **Goleman, D. (2018)** Conferencia Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. #Aprendemos Juntos BBVA. <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&t=2s>
- **Ministerio de Educación (2004)**. Competencias Ciudadanas: de los estándares al aula. Ediciones uniaendes.



Colmena
Seguros



Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades 018000-9-19667
www.colmenaseguros.com

