

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN DE TUS HIJOS

Introducción

La educación de los hijos es un tema que siempre ha suscitado debate por las distintas técnicas educativas o estilos parentales a emplear. Ante ello, el presente artículo muestra la Inteligencia Emocional (IE) como un recurso a considerar en la educación de los hijos que fomenta una relación más cercana y afectiva entre padres e hijos.

Creo firmemente en la unicidad y singularidad de los individuos, ya que cada uno presenta distintas habilidades, demandas y un marco que definen su persona. Por tanto, no soy partidario de imponer las mismas herramientas o estilos para todos los padres, sino de personalizar y adaptar estos recursos a las particularidades de cada individuo. Ante esto, la IE es presentada como una herramienta educativa, de modo que los padres deberán adaptar este conocimiento a su persona y circunstancias en pos de generar un impacto que conduzca a un mejor desempeño en la crianza de sus hijos.

Ante la afirmación de Robert Sylvester, "el mayor problema en nuestras profesiones es que nunca aprendimos a lidiar con emociones en la escuela", la acción de los padres es esencial para inculcar una correcta educación emocional a los hijos.

Definición

La inteligencia es un recurso que ayuda a los individuos a mejorar su armonía con el ambiente y a solventar los problemas (Hakkak, M., et al., 2015).

John Mayer & Peter Salovey crearon el concepto de Inteligencia Emocional (IE) en 1990, y definieron el término como una secuencia basada en:

- percibir que hay una emoción emergente
- acceder y/o generar sentimientos que facilitan el pensamiento
- entender la fuente y naturaleza de esta emoción
- regular esta emoción para estimular el crecimiento emocional e intelectual

Reuven Bar-On, una de las principales figuras del concepto de IE, definió el término como "el despliegue de habilidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en la capacidad del individuo para lidiar exitosamente con las demandas y presiones del entorno" (Bar-On, R., 1997).

La IE según Daniel Goleman

El modelo escogido para explicar los distintos componentes de la IE es el de Daniel Goleman (2001), autor que llevó el concepto de IE al campo laboral. Se trata de un modelo secuencial que consta de 4 elementos en base a dos dimensiones:

- la persona (uno mismo y los demás)
- la actividad (observar, reconocer y entender, por un lado, y regular por otro).

	What I See	What I Do
With Me	Self-Awareness	Self-Management
With Others	Social Awareness	Relationship Management

Fuente: Goleman, D., 2001

1. Self-awareness (Auto conciencia)

¿Qué es? habilidad de percibir emociones y pensamientos propios; de identificar que una emoción está emergiendo, y reconocer su naturaleza y efectos.

Esta conciencia ayuda al individuo a tener una percepción más clara de qué quiere conseguir y por lo tanto trabajar en esa dirección (Singh, K., 2010).

Piedra angular. La auto conciencia es considerada la piedra angular del concepto de IE; la base a raíz de la cual se suceden unos comportamientos u otros en la persona, ya que las emociones son vehículos de acción y actuaremos acorde a lo que concebimos (Hopkins, M., & Yonker, R., 2015). La IE sólo empieza cuando la información es percibida, entendida y procesada (Momeni, N., 2009)

Meaningfulness. La habilidad de reconocer y entender nuestras emociones da lugar al concepto de “Meaningfulness” (significatividad), por el que la persona reconoce la importancia y significado que algo tiene para ella (Pratt, M., & Ashforth, B., 2003). Al ser conscientes de que algo es significativo para nosotros, nos esforzaremos más y tendremos un fuerte propósito al que ceñir nuestra actuación.

Ejemplo. Antes de interactuar con tu hijo, haz un análisis emocional para identificar tu estado anímico. Será conveniente identificar qué emociones están presentes en ti, ya que éstas serán las encargadas de dirigir la conversación y determinarán la calidad de la interacción con tu hijo.

2. Self-regulation/management (auto regulación)

¿Qué es? es el manejo de los sentimientos y emociones propias, de modo que el individuo es capaz de controlar su estado anímico y actuación, y de tornar las energías negativas en positivas (por ejemplo, concebir los miedos y desafíos como escenarios idóneos para reforzar la autoestima y motivación, conduciendo al desarrollo personal).

Secuencia emocional del proceso de auto regulación según K. Singh (2010).

- Aceptación de la emoción como algo natural y trabajable
- Identificar estrategias para reducir o aumentar la intensidad de la emoción
- Vincular esa emoción en la consecución de unos objetivos

Ventajas. Los individuos con una alta auto regulación no solo son capaces de identificar sus emociones e impulsos, sino que además son capaces de encontrar el modo de regularlos para:

- la consecución de sus objetivos (al ser conscientes de la importancia de algo concreto, destinarán los recursos necesarios y regularán su actuación).
- gozar de una vida emocional más saludable con menor probabilidad de depresión, ansiedad, estrés o frustración (Goleman, D., 1998).
- disfrutar de unas relaciones de calidad y confianza, con ausencia de roces y fricciones (Albrecht, K., 2009)
- lidiar más eficazmente con las situaciones de cambio e incertidumbre

Auto regulación y gestión de conflictos. La auto regulación juega un rol muy importante en la gestión de conflictos ya que éstos tienen una alta carga emocional. Se ha demostrado que cuando los individuos afrontan los conflictos con una carga emocional negativa, su capacidad para resolver el conflicto se ve mermada y disminuye (Bar-On, R, 1991). De este modo, la auto regulación permite aumentar la motivación, autoconfianza y entusiasmo, así como fortalecer las relaciones (resultados positivos). Por otro lado, una mala regulación dará lugar a fricción entre individuos e incluso a malestar personal que puede generar enfermedades físicas (resultados negativos).

Evidencias científicas. En un estudio llevado a cabo por Walter V. Clarke Associates (1997), con una muestra de 130 sujetos, los autores señalaron que la forma en que gestionamos nuestras emociones determina en qué medida las personas quieren interactuar con nosotros.

Ejemplo. Mucha gente joven se ha visto en la tesitura de un acceso tardío al mercado laboral, tener que abandonar a sus familiares y amigos para buscar oportunidades más allá de su entorno conocido, o tener que reinventarse en repetidas ocasiones para dar con los nichos de mercado. Ante este escenario, es muy fácil caer en la frustración y el malestar. Por ello, será crucial identificar estas emociones y de dónde proceden. Entender que el hecho de conseguir un trabajo no depende al 100% de uno mismo (ya que siempre hay factores externos ajenos a tu persona que determinan el resultado), servirá como un estímulo para no castigarnos. Por otro lado, lo que sí depende de nosotros es cómo gestionamos la situación a nivel emocional. Hay que adquirir nuevas competencias mientras disfrutamos, tener la humildad y valentía para reinventarnos y adoptar diferentes estrategias cuando las cosas no marchan como esperábamos; “si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo” (Albert Einstein).

Como dijo Steve Jobs, “la recompensa es el camino, no la meta”. Esto debería ayudarnos a vivir diariamente con pasión, a sabiendas que cuando disfrutamos aquello que hacemos, se suceden unos mejores resultados.

3. Social awareness (conciencia de los demás)

¿Qué es? reconocimiento y entendimiento de las emociones en otros individuos. Esta habilidad es igual que self awareness, pero relativa a las emociones en otras personas, no en nosotros. Por ello, tener un alto conocimiento emocional nos ayuda a anticiparnos y prever futuros comportamientos tanto de los demás como en nosotros.

Emociones como vehículo de información. Las emociones suponen una fuente de información, ya que nos dan a entender información como:

- el momento por el que está atravesando una persona
- sus intenciones, sentimientos y motivaciones. “El hecho de percibir con precisión las emociones de los individuos (tipo e intensidad), facilita la predicción y el entendimiento de sus acciones posteriores” (Elfenbein, H., et al., 2002).
- qué demanda, por qué se comporta de un modo determinado o qué resultados pueden desencadenar sus emociones si no son sujetadas apropiadamente.

Trascendencia en la vida social. Unas buenas habilidades sociales empiezan por identificar el estado emocional de las personas. Sin esta habilidad trabajada, la gente tendrá bajos niveles de empatía, dificultad para mantener conversaciones, hará juicios sociales erróneos y, en general, tendrá una pobre vida social (Lindquist, K., et al., 2014).

4. Relationship management (manejo de las relaciones)

¿En qué se basa? una vez identificadas las emociones ajenas, hemos de adaptarnos a su estado emocional y personalizar nuestro trato, poniendo énfasis en comentarios o acciones concretas para evitar dañar o para reforzar el ánimo de la persona.

Importancia. Depende cómo manejemos nuestras relaciones sociales, crearemos fricción o reforzaremos lazos con los individuos. Por ello, la calidad de nuestra red social viene marcada por el manejo de nuestras relaciones.

Los individuos con un buen manejo de las relaciones disponen de más recursos para fomentar interacciones sociales positivas que sean un estímulo para ellos mismos y para las personas con la que interactúan, mejorando el estado anímico de ambas partes (Shimazu, A., et al., 2004).

Los autores sugieren que, en grupos reducidos, los individuos con altos niveles de IE tienden a convertirse en el eje central de la red social (Libbrecht, et al., 2014).

Secuencia emocional. A pesar de que este es el último paso para asegurar unas relaciones exitosas, sin un énfasis en las otras 3 dimensiones la relación no alcanzará su máximo potencial. “Unas relaciones de calidad suponen la culminación de las otras dimensiones de IE. Las personas tienen un manejo eficaz de sus relaciones cuando han sido capaces de entender y controlar sus emociones, y pueden empatizar con los sentimientos de los demás” (Goleman, D., 1998).

La IE en la relación padres-hijos

A continuación, se reflejan algunas características que cada una de las dimensiones de IE suponen para la relación padres-hijos.

- La auto conciencia individual conduce a intercambios sinceros y honestos que hacen que la interacción sea experimentada de forma más auténtica, creando una relación de confianza padre-hijo (Lindquist, K. A., et al., 2014).
- Una pobre regulación emocional es concebida como la causa primaria de la fricción entre padres e hijos, ya que desencadenará comportamientos severos y hostiles que conduzcan a la pérdida de confianza y el distanciamiento.
- Social-awareness o conciencia de los demás, nos ayuda a entender el momento por el que alguien está atravesando, sus preocupaciones, motivaciones o el estado emocional en el que se encuentra. A raíz de identificar el estado emocional de sus hijos, los padres adoptarán un aproximamiento u otro, y ajustarán su actuación al nivel emocional de los hijos.

Como dijo Sean Covey, “uno de los mayores regalos que un padre puede darle a un niño es ayudarlo a encontrar su talento”. Por ello, un alto conocimiento emocional de los padres servirá como recurso para detectar y estimular los talentos de sus hijos.

- Relationship management supone construir relaciones de calidad creando un sentimiento de bienestar en ambas partes, haciendo que la otra persona se sienta entendida, cómoda y valorada, y recibiendo un trato personalizado. Esta habilidad permite a los padres establecer relaciones más cercanas dado que éstos son capaces de adaptarse al nivel emocional de sus hijos (Libbrecht, N., et al., 2014).

Estas dos últimas habilidades hacen referencia a la inteligencia interpersonal propuesta por Howard Gardner (1987). Estos individuos tienen una avanzada percepción de las emociones, motivaciones, deseos e intenciones de los sujetos de alrededor, y usan este conocimiento para establecer relaciones sociales de calidad.

¿Se puede desarrollar la IE?

Ante la pregunta “¿la gente nace con las competencias propias de la IE o estas competencias son adquiridas como resultado de la experiencia?”, la respuesta es “ambas”. Las figuras más reconocidas de la IE; Mayer y Salovey (1997) y Goleman (1998), aseguran que la IE puede ser desarrollada a través de entrenamiento y experiencia. Según Goleman, “la inteligencia emocional nace en los neurotransmisores del sistema límbico del cerebro, el cual dirige los impulsos, emociones y sentimientos, y aprende a raíz de motivación, extensa práctica y feedback” (Goleman, D., 1998).

Relativo al desarrollo de la IE, los individuos tienen que desprenderse de antiguos hábitos y establecer nuevas conductas supletorias. Para ello, la persona tiene que entender esta necesidad como algo “significativo” y comprometerse durante este proceso (sí, para desarrollar la IE, tienes que hacer uso de IE).

Algunos autores han comentado que la edad en la que las personas alcanzan sus máximos valores de IE rondan los 50 años (Bar-On) o los 60 (Shiota, M., & Levenson, R., 2009).

¿Puede la IE transferirse de padres a hijos?

En su estudio llevado a cabo analizando 152 familias con hijos de 16 y 17 años, los autores demostraron que la IE de los padres puede predecir la de sus hijos. Los resultados mostraron una correlación positiva entre la IE de los padres y la de sus hijos; ya que, como se ha mencionado anteriormente, la IE se adquiere tanto a nivel genético, como por la experiencia y actividades del día a día, donde los padres serán un referente del que aprender y fomentarán un desarrollo emocional en sus hijos (Costa, S., et al., 2018).