

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES

PÍLAR SÁNCHEZ ÁLVAREZ

RECIBIDO: 21/10/2015

ACEPTADO: 15/11/2015

RESUMEN:

El artículo trata de la educación emocional para la mejora de las relaciones sociales. Inicia su exposición con una breve introducción donde destaca la importancia de los padres en esta tarea junto con la escuela y los amigos. Destaca los principios fundamentales de la educación emocional. Realiza esta pregunta ¿Qué deben educar los padres? La tarea educativa de los padres consiste en potenciar el desarrollo personal debe atender todas las características de las personas: biológicas, seguridad, filiación, autoestima, autorrealización. El reto de los padres respecto a los hijos consiste en educar las capacidades intelectual, moral y afectiva. Plantea el concepto de educación emocional desde la perspectiva de la psicología positiva. Apunta al fundamento científico y las emociones estudiadas. Señala las diferencias entre emoción y sentimiento: Hay seis categorías básicas de emociones: miedo, adaptativa es la protección; sorpresa; aversión; Ira; alegría, que reproduce sucesos que hace sentirse bien; tristeza, que motiva hacia una reintegración personal. Siguiendo a Max Sheller se pueden identificar cuatro clases distintas de sentimientos: Sensoriales; Vitales; Anímicos o psíquicos; Espirituales o de la personalidad. Señala los beneficios de la Educación Emocional y concluye con una aportación muy práctica ¿Cómo educar los padres las emociones?

PALABRAS CLAVE: Educación; emocional; padres; persona; familia; sociedad.

ABSTRACT:

The article treats the emotional education for the improvement of social relations. He began his exhibition with a brief introduction which highlights the importance of parents in this task together with school and friends. It highlights the fundamental principles of the emotional education. Performs this question what should educate parents? The educational task of parents is to enhance the development staff should attend all the characteristics of the people: biological, security, affiliation, self-esteem, self-fulfillment. The challenge of parents regarding children is educating intellectual, moral and emotional capabilities. It raises the concept of emotional education from the perspective of positive psychology. It aims at the scientific foundation and studied emotions. Points out the differences between emotion and sentiment: there are six basic categories of emotions: fear, Adaptive is protection; surprise; aversion; Anger; joy, depicting events that makes you feel good; sadness, that motivates to a personal reintegration. According to Max Sheller four distinct classes of feelings can be identified:

sensory; Vital; Mental or psychic; Spiritual or personality. It points out the benefits of emotional education and concludes with a very practical contribution do parents educating the emotions?

KEYWORDS: education; emotional; parents; person; family; society.

1. INTRODUCCIÓN

Cuando una mujer conoce su embarazo, la primera preocupación de los padres es sí el hijo o la hija que va a nacer “estará sano o sana”, pero a medida que va creciendo, las preocupaciones son diferentes y van evolucionando según varían las necesidades del bebé.

Cuando se pregunta a unos padres que quieren para sus hijos¹, la mayoría contesta que sean felices. (Seligman, 2011). Pero aquí surge una pregunta importante: ¿qué consideran los padres “ser feliz”?

Muchos padres piensan que la felicidad la consiguen dándole todo lo que quiere, siendo hiper-protectores con incansable supervisión, estar pendientes continuamente de sus deseos y sus necesidades para satisfacerlas, eliminando todas las dificultades. Esta forma de actuar es nociva porque se convierten en niños tiranos, sin límites, con muchos derechos y pocos deberes, con muchos miedos y con poca autonomía. No son niños felices aunque tengan de todo y consigan todos sus deseos inmediatamente porque esa manera de educar no da la felicidad y posiblemente cuando sean adultos se conviertan en unos fracasados además de infelices. (Soda, Mischel y Peake, 1990).

Hay otro tipo de padres que confunden la felicidad de los hijos con sus propias aspiraciones, sin tener en cuenta que son personas distintas a ellos con capacidades, aptitudes, motivaciones diversas, y con diferentes concepciones de la felicidad. Esta manera de educar tampoco aportará nada positivo a la felicidad del hijo.

Otros, considerando la vida compleja, piensan que deben enseñar a los hijos valentía y coraje para superar las frustraciones, y no educar niños frágiles, caprichosos, que consiguen todo sin necesidad de esfuerzo. Intentan darles herramientas para que sean felices a pesar de los fracasos, para afrontar las dificultades que puedan presentarse en su vida. (Luri, 2014).

Efectivamente los padres quieren que sean personas felices, equilibradas, honestas, que no culpen a los demás de sus fracasos, que respeten a todos, que valoren más el ser que el tener, es decir, que sean personas dignas.

Hay muchos elementos en el desarrollo de la persona heredados de los padres, como son las cualidades físicas, algunas enfermedades, predisposiciones, rasgos del carácter etc., pero otros se adquieren a lo largo de la vida, siendo fundamentales los primeros años porque en ellos se conforma la mayor parte

¹ Se usa el plural para identificar hijos e hijas, niños o niñas, padres y madres etc...

de los conocimientos, los aprendizajes y los valores. La familia, la escuela y los amigos o grupos de iguales, son los principales agentes de socialización. A estos se suman las experiencias personales, las decisiones, los accidentes, el entorno, las situaciones exteriores, los éxitos o los fracasos, etc. Todo cernido y tamizado por la libertad, el autoconocimiento, la autoestima, las relaciones intrapersonales y la interpersonales, los valores prioritarios, las creencias, el proyecto de vida... ¡Es difícil educar a los hijos!

Es necesario tener conocimientos sobre cómo hacerlo, pero sobre todo es imprescindible el sentido común.

2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Cuando se cuestiona cómo educar a los hijos hay que partir de unos principios generales:

- 1º No hay padres perfectos como no hay hijos perfectos. Hay buenos padres. No hay que culparse continuamente de los problemas de los hijos, porque esto produce angustia en los padres, y tiranía en los hijos. Hay que intentar conocer lo mejor para su hijos o para cada uno de ellos, porque no hay una única forma correcta de ser buen padre o buena madre.
- 2º Los hijos no son amigos, no se puede formar parte del grupo de iguales. Son padres con autoridad ante ellos, aunque eso no implica que sean cercanos, que sus relaciones sean continuas y basadas en el amor y la confianza. No hay que tener un estilo autoritario, ni permisivo; hay que establecer un estilo democrático. No se deben empeñar en luchas de poder, en enfrentamientos, de los que es probable que nadie salga victorioso.
- 3º Los padres deben actuar como quieran que actúen sus hijos. Hay que se coherentes con los valores transmitidos.
- 4º Las decisiones deben ser compartidas por la pareja. La autoridad se refuerza cuando hay acuerdo en la manera de educar a los hijos, se apela al diálogo, se llegan a acuerdos puntuales, se es firme cuando es necesario, se presta atención al buen comportamiento y se explican las correcciones. Se les da suficiente autonomía y libertad.

3. ¿QUÉ DEBEN EDUCAR LOS PADRES?

En sentido amplio, la educación es tan antigua como el hombre. Desde los inicios existen testimonios de que el hombre se preocupó de criar y cuidar a sus hijos hasta que pudieran valerse por sí mismos, y es con este significado como

surge el término “educación”. Se le puede aplicar a varias acepciones, bien como una institución social; o como el resultado o producto de una acción o bien, o en otros casos, refiriéndose al proceso que relaciona de manera prevista o imprevista a dos o más seres humanos y los pone en situación de intercambio y de influencias recíprocas (Sarramona, 1989).

La educación sería la formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen. Es un proceso de socialización donde se adquieren las normas y los valores de la sociedad en la que se inserta la persona.

El mismo autor identifica las siguientes características:

- se trata de un proceso de humanización
- existe una acción dinámica del sujeto educando con otros sujetos y con su entorno
- interviene una escala de valores
- permite la integración social de los individuos
- es un elemento fundamental de la cultura
- es un proceso educativo permanentemente inacabado.

El perfeccionamiento debe atender a todas las características de la persona. Estas tienen una serie de necesidades que deben ser atendidas (Maslow, 1991):

- Necesidades biológicas: hambre, sueño, sexo, descanso, evacuación.
- Necesidades de seguridad: alojamiento, protección.
- Necesidades de filiación: amor y afecto, amistades, asociación.
- Necesidades de autoestima o reconocimiento: autoconfianza, independencia.
- Necesidades de autorrealización: realizar su propios potenciales, comportamiento creativo.

Todo lo que los padres pueden aportar es garantizar estas necesidades pero sobre todo, educarles como personas que se sientan felices, amadas, valoradas y ayudadas a aceptar sus limitaciones. Hay que educar por tanto, la capacidad intelectual, la moral y también la afectiva.

Es cierto que el interés por las emociones ha existido desde el principio, como se percibe en el Filebo de Platón contraponiendo el diálogo entre Sócrates y Plutarco, el dolor y el placer; en Aristóteles en su obra “Retórica; en San Agustín, quien subraya el carácter activo y responsable de las emociones, cobrando importancia la noción de voluntad; en Santo Tomás que restablece el concepto de la emoción como afección, o bien en Telesio, Patrizzi, Giordano Bruno, David Hume,

Descartes, Spinoza, Kant, etc... pero su enseñanza como tal ha sido olvidada en la historia, y no es hasta el siglo XX cuando ha florecido. (Casado y Colomo, 2006).

Nuestra sociedad ha valorado de forma exclusiva la racionalidad y consideraba que un niño era inteligente cuando conseguía las máximas puntuaciones en áreas como matemáticas, lengua, idiomas... Es decir, cuando al medirle la Inteligencia daba una puntuación alta en capacidades analíticas, en razonamiento lógico, es decir, cuando su Coeficiente de Inteligencia era superior a la media.

Pero hoy ha cambiado esta concepción, porque las personas que más éxito han alcanzado en la vida no son precisamente los mejores estudiantes, con calificaciones altas en la escuela, sino son las personas, que aunque tienen buena inteligencia, añaden otras cualidades relacionadas con las capacidades emocionales. Hoy se habla de Inteligencia emocional. Gardner (1998) introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia no explican plenamente la capacidad cognitiva, porque no tienen en cuenta ni la “inteligencia interpersonal” (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) ni la “inteligencia intrapersonal” (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propias). Si se observa los anuncios de demanda de altos ejecutivos o los indicadores de selección de personal se comprueba esta afirmación.

El uso de inteligencia emocional se remonta a Charles Darwin, (Chóliz, 1995) quien indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Thorndike (1920), utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. David Wechsler en 1940 en el Bellevue Hospital realizó una investigación con 200 personas y llegó a establecer (Wechsler, 1945) la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

4. CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Una vez asumido el concepto de inteligencias múltiples (Gardner, 1994) y el constructo de inteligencia emocional introducido por Salovey y Mayer (1990), definida y difundida como la inteligencia que permite conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás, y establecer relaciones (Goleman, 1995), se concreta su educación a través de competencias emocionales tales como conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal o autogestión,

inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar (Bisquerra, 2001). Y entendiendo que las emociones son educables (Segura y Arcas, 2003), ya explicitado anteriormente por Goleman (1995) para el que las competencias emocionales cruciales pueden sin duda alguna, ser aprendida, perfeccionadas y fundamentales en el desempeño socio-profesional, se puede llegar a una comprensión de la educación emocional.

La educación emocional es el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Se trata de proporcionar a la persona competencias emocionales, entendidas estas como destrezas que debe ir desarrollando a lo largo de toda su vida. El desarrollo de la capacidad social en el niño de 0 a 6 años supone, en primer lugar, una maduración física- neurológica porque el hombre recibe información del medio exterior por medio del sistema nervioso, esta la interpreta y reacciona de manera apropiada entrando en relación con el mundo que le rodea. (Aranda, 1996)

Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2001; Cassullo, y García, 2015) y es muy importante educar la inteligencia emocional en la adolescencia, por ser una etapa difícil y con muchos desafíos. (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013).

Muchas de las ideas utilizadas en Educación emocional son tan antiguas como la historia misma de la filosofía griega. Ellos, los filósofos griegos, además de plantearse las emociones como anteriormente se ha indicado, también se interrogaron sobre la esencia de su propia naturaleza y el papel de la razón y de los sentimientos, lo que les induce a pensar que al menos existen dos inteligencias o dos formas de conocimiento: una “pensante” y otra “sintiente”. (Zubiri y Posada, 1980).

Hay un gran número de pensadores que han defendido y ensalzado el valor de la vida emocional como incentivo y aliciente para lograr el mayor grado posible de plenitud humana. Entre ellos, no se debería olvidar a Nietzsche, Freud, Jung, Adler, Russell, V. Frank, Ortega y Gasset, Zubiri, María Zambrano, etc. En la actualidad en España numerosos investigadores han estudiado la clarificación de la Inteligencia emocional, su medida, sus aportaciones a la personalidad, al ajuste socioescolar, su influencia en el rendimiento escolar y a la convivencia escolar (Pena y Reppeto 2008).

Marquez y Gaeta, (2014) afirman:

la educación emocional a partir del fortalecimiento de las competencias emocionales personales se considera necesaria para un desarrollo humano con vínculos afectivos y estados mentales sanos. El potenciar las competencias emocionales desde el seno familiar, ayudará a que los niños y jóvenes cuenten con más herramientas para afrontar las múltiples situaciones que se presentan a lo largo de la vida”. El reto actual es la formación de los padres de familia en educación emocional, desde una perspectiva contextualizada, comunitaria y preventiva, que permita a las familias ser una escuela de vida emocional que arrope con el amor, la congruencia y el ejemplo. (p. 85)

¿Pero son independientes ambas formas de conocimiento, el “pensante o sintiente”? La respuesta es totalmente negativa ya que la persona es una y por tanto, interactúan dichas inteligencias a lo largo de toda la vida. El ser humano es una unidad psicosomática, no es una dualidad.

Hoy se habla de Psicología positiva considerando su inicio la conferencia inaugural de Martín Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA) en 1999. Su objetivo es prevenir las patologías (Poseck 2006). El objeto de este interés no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen a los individuos, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud.

La Psicología positiva representa un nuevo punto de vista desde el que entender la psicología y la salud mental que viene a complementar y apoyar al ya existente. En España esta corriente psicológica ha tenido auge desde principio del siglo XXI con autores como Bolinches, Bisquerra, Fernández Abascal, Punset, Rojas Marcos, Equipo SATI... Las técnicas usadas para prevenir, son las que se potencian en la Educación emocional.

5. FUNDAMENTO CIENTÍFICO

Desde la última década del pasado siglo se ha producido un gran interés por el estudio del cerebro emocional, a la vez que la investigación en la neurociencia ha avanzado en el conocimiento del cerebro y en las relaciones entre las estructuras anatómicas y los sistemas funcionales (Bizquerra, 2009).

El cerebro no es estático sino plástico, y genera neuronas toda la vida y uno de los temas actuales de investigación es la influencia de las emociones en el hombre y las alteraciones que se producen en el cerebro, así como las reacciones a diferentes estímulos emocionales.

¿Cómo influye la emoción en la conducta? Darwin empezó a estudiar las emociones básicas, idénticas a las encontradas en los animales, pero también en todas las tribus y en todas las partes del mundo. Tribus que jamás habían entrado en contacto tenían las mismas emociones y su representación era idéntica. Luego la conclusión a la que se llegó fue que debían de tener una base orgánica.

El miedo es la primera emoción estudiada. Está en la amígdala aunque esto no significa que se produzca solamente ahí, ya que el cerebro es global. Al estudiar las personas que tenían alteradas partes del cerebro se observaba el deterioro de alguna de las emociones, por lo que se supuso que estas estaban ubicadas en alguna parte del cerebro. En la ciencia ha sido muy difícil estudiar la emoción porque es intangible y subjetiva (LeDoux 1999). La razón fue estudiada pronto a través de la percepción, la atención, la memoria y se avanzó en la comprensión de ella. El investigador de las emociones lo que hace es analizar los cambios del cerebro cuando la persona sufre una emoción, al recibir el estímulo se activa la amígdala que es la que produce la respuesta; o bien en el cambio de conductas al recibir algún tipo de emoción.

Los centros de la afectividad están situados en el sistema límbico, donde se procesan las distintas emociones, y están en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, y esto es lo que explica que se pueda tener control sobre nuestras emociones.

Los lóbulos prefrontales y frontales juegan un especial papel en la asimilación neocortical de las emociones. En primer lugar, moderan nuestras reacciones emocionales, frenando las señales del cerebro límbico. En segundo lugar, desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales. Mientras que la amígdala del sistema límbico proporciona los primeros auxilios en situaciones emocionales extremas, el lóbulo prefrontal se ocupa de la delicada coordinación de nuestras emociones. Por tanto, hay dos tipos de respuesta emocional, una involuntaria y otra donde la voluntad controla la situación.

6. DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

En el diccionario (Larousse, 2007) se define la emoción como “sentimiento muy fuerte de alegría, placer, tristeza o dolor”. Como segunda acepción es la reacción afectiva de gran intensidad producida por uno de estos sentimientos. Y en diccionario de 2009, en su acepción de psicología se lee: mutación afectiva que aparece en el individuo de manera brusca en forma de agitación más o menos fuerte y acompañada de una conmoción orgánica.

Es un proceso complejo que comienza cuando algo es percibido y apreciado. La apreciación desarrolla una tendencia a ir hacia o alejarse de la cosa que se siente, y por tanto, implica acción. En el ser humano la elección de una acción dirigida a una cosa es en esencia un deseo racional, una inclinación hacia lo que se aprecia como bueno (agradable, útil o valioso) de un modo reflexivo. Estas tendencias racionales a la acción organizan la personalidad humana bajo la dirección de un ideal propio (Arnold, 1960).

Son respuestas neurales para crear situaciones de ventaja en el organismo; se producen de manera innata y automáticamente sin deliberación consciente, con respuestas orgánicas.

Sin embargo los sentimientos, en el mismo diccionario se definen como “estado de conciencia dotado de tonalidad afectiva y con caracteres de cierta duración y significado”. Son subjetivos a igual que las emociones, pero se diferencian de estas en que surgen poco a poco, y con una duración mayor que las emociones.

Las emociones tienen una duración reducida, con una ventana temporal que va desde unos segundos a unos cuantos minutos, siendo en forma de estados de ánimo como estas se prolongan más en el tiempo. Las microexpresiones son emociones visibles que se producen en menos de 1/14 segundos, mientras que el sentimiento es mucho más largo en el tiempo que la emoción, tiene una duración proporcional al tiempo en que nuestro consciente piensa en ellos.

Damasio (1996) escribe:

Cuando experimentas una emoción, por ejemplo la emoción de miedo, hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una reacción automática. Y esta reacción, por supuesto, empieza en el cerebro, pero luego pasa a reflejarse en el cuerpo, ya sea en el cuerpo real o en nuestra simulación interna del cuerpo. Y entonces tenemos la posibilidad de proyectar esa reacción concreta con varias ideas que se relacionan con esas reacciones y con el objeto que ha causado la reacción. Cuando percibimos todo eso es cuando tenemos un sentimiento.

Luego las emociones no podemos eliminarlas, porque son respuestas neuronales, pero si se pueden controlar cuando estas pasan a ser conscientes.

Hay seis categorías básicas de emociones:

1. Miedo, cuya finalidad adaptativa es la protección
2. Sorpresa, que ayuda a orientarnos a nuevas soluciones
3. Aversión, o asco que produce rechazo a lo que hay delante
4. Ira, que induce a la destrucción
5. Alegría, que reproduce sucesos que hace sentirse bien
6. Tristeza, que motiva hacia una reintegración personal.

Siguiendo a Max Sheller (2003) se pueden identificar cuatro clases distintas de sentimientos:

1. Sensoriales
2. Vitales
3. Anímicos o psíquicos.
4. Espirituales o de la personalidad.

Alonso Fernández (1979) los explica:

1. Sensoriales. Estos están caracterizados por localizarse en distintos puntos del organismo alcanzando una topografía orgánica, y sus mejores representantes son el dolor, gusto, olor...
2. Vitales. Son difusos y por todo el cuerpo, sin localización, son del tipo comodidad, fatiga, etc. Ponen a la persona en contacto con el mundo exterior.
3. Anímicos o psíquicos. Estos son sentimientos dirigidos por ser aquellos que reaccionan frente a situaciones que se dan en el exterior, y en los que participa la persona, es decir el YO activo. Ejemplo: miedo ante una agresión.
4. Espirituales. Son permanentes y representan un modo de ser en el mundo.

7. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Cada vez más se analiza la influencia de las emociones en todos los ámbitos humanos. Además de corregir las perturbaciones emocionales (Poseck, 2006), conseguir el empoderamiento (Sánchez Álvarez, 2007), incidir en la mejora de la prevención de la drogodependencia (Cid-Monckton y Pedrão, 2011), favorecer la convivencia (Díaz, 2001; Sánchez Álvarez, 2005), prevenir la violencia escolar, (Díaz, 2001), crear buenos ambientes en el aula e influir en el aprendizaje (Sánchez Álvarez, 2004), previene enfermedades alimentarias (Jimeno, 2011), el estrés, tanto en el alumnado como en el profesorado (Sánchez Álvarez, 2008), la depresión (Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos, 2003), los comportamientos sexuales de riesgo (Trujillo y Barrera, 2002), los suicidios (Palencia, 2014), etc. Hoy se está usando la metodología de estas competencias en el alumnado de espectro autista (Lozano, Alcaraz y Bernabeu, 2012), de Síndrome de Asperger (Ayuda-Pascual y Martos-Pérez, 2007), en la rehabilitación de prostitutas (Ramírez y Veracierta, 2011), en la formación de líderes, en el ámbito de la empresa, tanto en la selección de personal como en la formación de los directivos (Martínez Contrera, 2014). Hay evidencia de que los jóvenes que experimentan un mayor bienestar personal, se implican menos en comportamientos de riesgo (Scales y Leffert, 1999).

Una respuesta emocional adaptada ante las situaciones cotidianas facilita la comunicación tanto con uno mismo y como con los demás. Así, la estimulación de las emociones positivas contribuye al desarrollo de la personalidad y a una mayor calidad de las relaciones interpersonales, favoreciendo una conducta más adaptada y prosocial. Diferentes estudios empíricos constatan que, tanto determinadas emociones, como procesos cognitivos guardan relación con una conducta más prosocial, lo que conduce a una mayor adaptación social (Carlo, Mestre, McGinley, Samper, Tur, y Sandman, 2012; Carlo, Mestre, Samper, Tur y Amenta, 2010; Tur, Mestre y Del Barrio, 2004).

Los pensamientos autodestructivos y comportamientos inadecuados, tienen relación con los niveles de depresión y de ansiedad (Fernández Berrocal y Ramos Extremera (2001), así como el aprendizaje de habilidades de afrontamiento adquieren relevancia en la adaptación y protección ante los diferentes estresantes de la vida. (Mora, 2014).

Steiner, uno de los padres del Análisis Transaccional y de la Psiquiatría Radical, ha estudiado en profundidad la relación entre la información racional y las emociones, y como estas influyen en la vida de las personas. En el Congreso Internacional celebrado en Zaragoza en mayo de 2013 comenta:

...Una vez capaces de entender las emociones propias y también las ajenas a través de la empatía, es importante aprender a controlarlas de forma que tengan efectos positivos, incluso si son emociones negativas, para que nos beneficien no solo a nosotros mismos, sino también a las personas a nuestro alrededor.

Se considera la educación emocional como una forma de prevención primaria, es decir, de prevenir los problemas antes de que estos aparezcan, cuando aún no existen disfunciones, tanto en la vida personal como en su dimensión social. Así se utiliza la educación de las emociones en la prevención del consumo de drogas; de la conducción temeraria; de la anorexia; del comportamientos sexual de riesgo; de la violencia; de la angustia; e la ansiedad; de estrés; de la depresión; del suicidio; de la falta de relaciones sociales, en la timidez, etc.

Actualmente, se reconoce que las emociones pueden beneficiar la salud en la misma proporción que pueden dañarla, dependiendo de la capacidad personal para regularlas con éxito y eficacia. En los últimos veinte años, se han incrementado notablemente los estudios acerca de la regulación emocional, como variable importante para el desempeño, ajuste y bienestar de las personas, incluyendo niños y adolescentes. Por tanto, es reciente el interés en el tratamiento de este constructo en las primeras etapas de la vida del ser humano por considerarlas como una de las tareas esenciales del desarrollo (Pérez y Guerra, 2014).

La disposición prosocial ha demostrado tener un fuerte poder inhibidor de la conducta agresiva (Penner, Dovidio, Pilivian y Schroeder, 2005). El comportamiento de ayuda hacia los otros, que es voluntario y se realiza por el mero querer hacerlo y de tener la voluntad de ayudar, lleva a la persona a compartir sus cosas con los demás y a pensar en los otros. Las personas, que entienden las relaciones con los otros de esta forma, mantienen menores índices de agresividad y las interacciones sociales tienden a ser más fluidas y menos conflictivas. Además, se ha comprobado que las conductas prosociales y la disposición prosocial presente en la infancia se mantiene a lo largo del desarrollo y continúan en la edad adulta (Eisenberg, 2000), a la vez que serán un importante protector de la conducta agresiva.

8. ¿COMO EDUCAR LOS PADRES LAS EMOCIONES?

Conociendo lo que son las emociones, y los beneficios que aportan a los hijos, los padres quieren aprender las competencias para desarrollar esa Inteligencia emocional. Constatando esta necesidad se va a contestar algunas preguntas sobre este tema.

1º ¿Cuándo se debe empezar?

La primera pregunta que surge es cuando empezar a educar estas emociones, y la respuesta es que desde que nace, porque desde antes de salir al mundo ya las experimentan. Recién nacido es muy sensible al estado emocional de la persona que lo cuida y del ambiente en el que se desenvuelve. El cerebro tiene una gran plasticidad y se aprende durante toda la vida, pero es difícil intentar educar en la adolescencia cuando no se ha hecho anteriormente. Los padres son los primeros educadores, pero es muy importante reconocer que son los primeros modelos, que en los hijos influyen más las conductas que las palabras.

2º ¿Hay una estrategia igual en todas las edades?

No se debe actuar de la misma forma en todos los periodos de la vida, porque hay que adaptarse a su evolución psicofísica y teniendo en cuenta que las relaciones entre los padres y los hijos no son iguales en todas las etapas de la vida porque cambian a medida que los hijos crecen.

Según algunos estudios (Statistics Canada, 1999; Council, 2000), los niños en edad preescolar (2 a 4 años) mantienen un porcentaje de interacción positiva y de calidad con los padres alrededor de un 80%. Este porcentaje se reduce al 50% en las edades comprendidas entre 5 y 8 años para pasar a sólo el 20% en el grupo de 9 a 11 años. En la adolescencia este valor disminuye drásticamente y se podría situar en nuestro país actualmente, en valores inferiores al 10% en la población general.

Desde los dos años hasta los seis van madurando las emociones sociales, los celos, la envidia, el compararse con los demás, empiezan a tener autonomía, quieren hacer las cosas por sí mismo, aparecen los miedos, y sin embargo, los adolescentes, que ya han superado en general estas conductas, tienen dos suposiciones erróneas que les confunden en la captación de sus propias emociones. Estos errores son que “todo el mundo los observa” y que “son únicos y no los entiende nadie”. En ambas etapa se debe educar en competencias emocionales pero de manera diferente.

3º ¿Cómo empezar a educar las emociones?

La inteligencia socioemocional está formada por un conjunto de competencias emocionales que pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana, y que, por tanto, se pueden trabajar. Es una manera de reconocer, comprender y escoger como pensamos, sentimos y actuamos, cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, es decir, la comunicación intrapersonal y la interpersonal.

A) Competencias para favorecer la comunicación intrapersonal, es decir, las relaciones con uno mismo: autoconocimiento, autoestima, confianza, control emocional, motivación y optimismo.

B) Competencias para favorecer las relaciones sociales: empatía, escucha activa, asertividad y habilidades de comunicación.

Competencias para favorecer la comunicación intrapersonal

Competencia	¿Qué es?	¿Cómo ayudar?
Autoconocimiento	Es la parte cognitiva de la autoestima, es decir, lo que pensamos de nosotros mismos como personas. Y la autoimagen es la representación mental que hacemos de nosotros mismos. Responde a la pregunta ¿cómo te ves? Tomar conciencia de las propias emociones, aprender a utilizar el vocabulario adecuado identificando por lo menos algunas emociones básicas. Conocer como se expresan, las situaciones o los estímulos que las provocan: hay que hablar de sentimientos y escuchar atentamente como se sienten, porque cuando más se conozcan estarán en mejor disposición de controlarlas.	Ayudarles a conocer sus defectos, sus potencialidades, no compararse con ninguna persona, expresar los propios sentimientos, identificar emociones. Elogiarle de forma adecuada y ayudarle a aceptarse como es tanto físicamente como en su temperamento. Darle oportunidad, darle tiempo. <i>Darle confianza, no recordarle solo lo que no hace bien. Hacerlo sentir importante, valorarlo de forma natural y espontánea.</i> Dejar que tome opciones, permitirle hacer cosas.

Autoestima	Es la evaluación positiva o negativa que la persona hace de sí misma. Es fundamental la educación de la autoestima porque afecta a la manera de ser, de sentir y de actuar.	Hacerles saber lo orgulloso que se sienten con los logros aunque sean pequeños; ayudarles a tener un autoconcepto real, enseñarles a aceptar tanto en los puntos débiles como los fuertes, enseñarles a darse ánimos, no compararlos con los demás, ayudarles a ponerse metas que puedan lograr, a ser generosos y confiar en sí mismo. Asumir los problemas <i>Cuando corrija a su hijo critique el acto, nunca a su hijo. Nunca ridiculizar.</i>
Confianza	Es la creencia de una persona de ser capaz de actuar de manera adecuada en una determinada situación y pensamiento. En la autoconfianza interviene el autoconcepto, la autoestima, las experiencias vividas, el sentimiento de éxito o fracaso. Un niño es responsable cuando: Puede razonar lo que hace. No echa la culpa a los demás. Es capaz de escoger entre varias alternativas. Puede trabajar y estar a solas sin angustia. Puede tomar decisiones distintas al grupo. Tiene diferentes objetivos e intereses. Puede concentrar su atención en tareas complicadas. Respetar y reconoce los límites impuestos por sus padres. Reconoce sus errores. Realiza sus tareas sin necesidad de estar recordandoselo continuamente.	Darle responsabilidades. Deben asumir el 100% de la responsabilidad de sus conductas. Desarrolle su sensación de poder. Ayúdele a tomar decisiones. <i>Establezca normas y límites.</i> <i>Utilice tareas y obligaciones</i> Sea coherente No sea arbitrario. Hacerle saber que lo quiere. Enseñarle que cuanto más centrados en alcanzar los objetivos tienen más facilidad para dominarlos. Premiar no solo los logros sino los esfuerzos. No castigar excesivamente; cumplir los castigos.
Control emocional	El control de las emociones puede modificar las alteraciones que se producen en el organismo. Para manejar las emociones es necesario reconocer los propios sentimientos y también distinguir los ajenos utilizando la inteligencia emocional. La ansiedad consiste en los sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes tanto física como psicológicamente.	No es lo mismo en niños pequeños que en adolescentes. En niños pequeños con imitación de animales. En adolescentes; respiración profunda ensayo mental, pensamiento positivo: Ejercicio de relajación. Cuidar la visión de la violencia en películas y serie; controlar los espacios televisivos. Poner tareas con una dificultad gradual. Enseñarles a : <i>Darse autoinstrucciones</i> <i>Parar el pensamiento o técnica distractora</i> <i>Tiempo fuera</i> <i>Marcar metas realistas</i> <i>Practicar la auto- observación.</i>

Motivación	Ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia. Es un estado interior presupuesto de un organismo, con el fin de explicar sus elecciones y su conducta orientada hacia metas. Desde el punto de vista subjetivo, es un deseo o anhelo. Son situaciones en las que la atención puede emplearse libremente para lograr las metas de una persona, porque no hay ningún desorden que corregir ni ninguna amenaza para la personalidad de la que haya que defenderse. Se ha llamado a este estado experiencia de flujo. (Csikszentmihalyi, 1992 , p. 230). Conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo, según su origen los motivos pueden ser de carácter fisiológico e innatos (hambre, sueño) o sociales; estos últimos se adquieren durante la socialización, formándose en función de las relaciones interpersonales, los valores, las normas y las instituciones sociales.	Explicarle los motivos de las órdenes que se les de. Concentrarse de forma intencional en una tarea. Serenarse y concentrarse lo suficiente para comenzar la tarea y este primer paso exige cierta disciplina. Proponer tareas para las que se tiene habilidades Poner las exigencias un poco mayores de lo habitual, si no se le exige demasiado pronto se aburre. Si tiene que ocuparse de demasiadas cosas, se vuelve ansiosa. El estado de flujo se produce en esa delicada zona entre el aburrimiento y la ansiedad. El placer espontáneo, la gracia y la efectividad que caracteriza el estado de flujo son incompatibles con los asaltos emocionales, en los que el ataque límbico se apodera del resto del cerebro. En este estado incluso el trabajo puede resultar refrescante y reparador en lugar agotador.
Optimismo	Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.	Cultivar estados de ánimo positivos: <i>Pensar en las situaciones que producen malestar y eliminarlas en nuestro pensamiento.</i> Hablar con los demás. Relacionarse. Actividades de tiempo libre gratificantes. Buscar las pequeñas cosas que los satisfacen. No permanecer inactivos. Ayudar a los demás. Diversificar las actividades. Moldear la forma de pensar: Buscar los aspectos positivos de cada situación. Olvidar el debería. No estar pensando si se hubiese hecho de otra forma. Desarrollar sentido el humor. Tener esperanza

Competencias para favorecer las relaciones sociales: empatía, escucha activa, asertividad y habilidades de comunicación

Competencia	¿Qué es?	¿Cómo ayudar?
Empatía	La Empatía consiste en darse cuenta de los que sienten los demás, de sus necesidades y de sus preocupaciones, para poder ponerse en la piel del otro. Hay relación entre la Inteligencia emocional y la empatía (Gorostiaga, Balluerka y Soroa (2014).	Manteniendo la atención y la cordialidad. Expresándole que hemos entendido el mensaje. Prestando atención a las respuestas. No evaluando, ni juzgando. <i>Ayudarles a ponerse en el lugar de otro.</i>
Escucha activa	Es la forma de escuchar en la que el receptor (el que escucha) trata de entender lo que siente el transmisor (el que habla), o lo que significa el mensaje. Posteriormente expresar con palabras lo que comprendió y lo transmite para que el transmisor lo verifique. El receptor no manda un mensaje propio, como sería el caso de una opinión o reproches sino que transmite lo que piensa que significa el mensaje del otro. Ser un buen comunicador es en primer lugar una persona que sabe escuchar, formular las preguntas adecuadas, permanecer receptivo, comprender, no interrumpir y buscar sugerencias.	Escuchándolos con respeto. Siendo modelos. <i>Prestar atención a lo que su hijo dice y hablarle de forma adecuada. Escuchar atentamente sin intervenir hasta el final. Darle tiempo a que se expliquen. Conceder credibilidad y confianza. No recriminar a la persona antes de oír. No hacer juicios. Ayudar a nombrar lo que sienten.</i>
Asertividad	Es la capacidad de autoafirmar sus propios derechos sin dejarse manipular por los demás. Es una capacidad que hay que aprender porque no es innata. Una persona asertiva sabe decir no, mostrar su postura ante algo; sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque y sabe expresar sentimientos.	<i>Ensayando situaciones problemática y ofrecer alternativas de conducta.</i>
Habilidades de comunicación	Los niños deben estar preparados para afrontar y superar los desafíos de la vida actual. Es necesario los buenos modales. La disculpa debe estar acompañada de sinceridad. Los niños son personas. Aprenden de los padres y el hecho de ser respetado supone respeto hacia uno mismo. La comunicación puede ser verbal y no verbal. El no verbal se queda más grabado que el verbal	Enseñándoles a iniciar y a mantener una conversación Hacer cumplidos y dar las gracias. La escucha activa. Pedir permiso. Pedir ayuda, disculparse, expresar afecto. Ayudar a los demás; a negociar. ¡Atención al teléfono y a los medios de comunicación social;

BIBLIOGRAFÍA

- AMBRONA T., LÓPEZ-PÉREZ, B., y MÁRQUEZ M.; *Eficacia de un programa de Educación Emocional Breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria*, en *Revista REOP* 23 (2) (2012) 92-104.
- AYUDA-PASCUAL, R., y MARTOS-PÉREZ, J.; *Influencia de la percepción social de las emociones en el lenguaje formal de niños con síndrome de Asperger o autismo de alto funcionamiento*, en *Revista de Neurología* 44 (2) (2007) 57-59.
- BERMÚDEZ, M. P.; *Déficit de autoestima*, Madrid 2001.
- BISQUERRA, R.; *Educación emocional y bienestar*, Barcelona 2001.
- BISQUERRA, R.; *Educación emocional y competencias básicas para la vida*, en *Revista de Investigación Educativa* 21 (1) (2003) 7-43.
- BISQUERRA, R.; *Psicopedagogía de las emociones*, Madrid 2009.
- BLASCO, J. L. BUENO, V., NAVARRO, R., y TORREGROSA, D.; *Educación Emocional. Propuesta para tutoría*, Valencia 2002.
- BRANDEN, N.; *La psicología de la autoestima*, Barcelona 2000.
- CASSULLO, G. L., y GARCÍA, L.; *Estudio de las Competencias Socio Emocionales y su Relación con el Afrontamiento en Futuros Profesores de Nivel Medio*, en *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 18 (1) (2015) 213-228.
- CHÓLIZ, M.; *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*, en F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps.), *Prácticas de Historia de la Psicología*, Valencia 1995.
- CERVANTES, M. C. M., y GONZÁLEZ, M. L. G.; *Competencias emocionales en los preadolescentes: la implicación de los padres*, en *Rie* 66 (2014) 75-89.
- DE JORGE, M. E., SANCHEZ ALVAREZ, P. y RUIZ, M.I.; *Familia y Educación. Guía práctica para Escuelas de Padres y Madres eficaces*, Murcia 2012.
- DÍAZ, J. *La violencia en lo escolar: Diagnóstico y prevención*, en *Revista Psiquiátrica Psicológica del Niño y del Adolescente* 1 (1) (2001) 57-79.
- DOMÍNGUEZ, E.; *Emociones y ciencias sociales en el siglo XX: la precuela del giro afectivo*, en *Athenea Digital* 14 (2014) 263-288.
- EISENBERG, N.; *Emotion, regulation and moral development*, en *Annual Review of Psychology* 51 (2000) 665-697.
- EISENBERG, N., FABES, R. A. y SPINRAD, T. L.; *Prosocial development*. en W. Damon y N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology*, Vol. 3: *Social, emotional and personality development*, New York 2006, pp. 646-718.
- EXTREMERA PACHECO N. y FERNÁNDEZ-BERROCAL P.; *Inteligencia Emocional. Supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico*, en *Boletín de psicología* 70 (3) (2003) 79-95.

- EXTREMERA PACHECO N. y FERNÁNDEZ-BERROCAL P.; *Inteligencia emocional en adolescentes*, en *Padres y maestros* 352 (2013) 34-40.
- GARDNER, H.; *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*, Barcelona 1998.
- GOLEMAN, D.; *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*, Nueva York. Versión castellana: *Inteligencia emocional*, Barcelona 1995.
- GONZÁLEZ, R. C.; *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*, en *Revista de educación* 5 (2002) 273-274.
- GOROSTIAGA A., BALLUERKA N., y SOROA G.; *Evolución de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional*, en *Revista de Educación* 364 (2014) 12-38.
- GREENBERG, L. y PAVIO, S.; *Trabajar con las emociones*, Barcelona 2000.
- GIL-OLARTE P., GUIL R., MESTRE J.M., y NUÑEZ, I.; *La inteligencia emocional como variable predictora del rendimiento académico*. Libro de Actas del IX Congreso Nacional de Psicología Social 5 (2005) 351-357.
- GROP.; *Actividades de educación emocional* en M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*, Barcelona 1999.
- HORROCKS, J.; *Psicología de la adolescencia*, Ciudad de México 1984.
- INHENDER, B. y PIAGET, J.; *De la logique de enfant a la logique de l'adolescent*, Paris 1995.
- LEDoux, J. E.; *El cerebro emocional*, Barcelona 1999.
- MARTÍNEZ, J. L., GARCÍA, S. A., y BERNABEU, M.; *Competencias emocionales del alumnado con trastornos del espectro autista en un aula abierta específica de Educación secundaria*, en *Aula abierta*, 40(1) (2012) 15-26.
- MASLOW, A. H.; *Motivación y personalidad*, Madrid 1991.
- LURI, G.; *Mejor educados*, Barcelona 2014.
- MANTEROLA, A. G., LASA, N. B., y MARTÍNEZ, G. S.; *Evaluación de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional*, en *Revista de educación* 364 (2014) 12-38.
- MÁRQUEZ CERVANTES M. C., y GAETA GONZÁLEZ M. L.; *Competencias emocionales en los preadolescentes: la implicación de los padres*, en *RIE* 66 (2014) 75-88.
- MIÑACA M.I. y LAPRIDA, M.; *Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey y Mayer*, en *Revista de Educación* 17 (2013).
- MORALES, M.S. y CUENCA, M.A.; *Educación las emociones y los sentimientos: introducción prácticas al complejo mundo de los sentimientos*, Madrid 2003.
- MUSITU, G. y CAVA, M.J.; *El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes*, en *Intervención Psicosocial* 12 (2) (2003) 179-192.

- PENA GARRIDO, M. y REPETTO TALAVERA, E.; *Estado de la investigación en España sobre Inteligencia emocional en el ámbito educativo*, en *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa* 15 (6) (2008) 400-420.
- PENNER, I. A., DOVIDIO, J. E., PILIAVIN, J. A., y SCHROEDER, D. A.; *Prosocial behavior: Multilevel perspectivas*, en *Annual Review of Psychology* 56 (2005) 365-392.
- PÉREZ DÍAZ, Y., y GUERRA MORALES, V.; *La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente*, en *Revista Cubana de Pediatría* 86(3) (2014) 368-375.
- RAMÍREZ C. y VERACIERTA, B.; *Programa educativo basado en inteligencia emocional (I.E.) para mujeres sexualmente vulnerables (prostitución)*. Tesis doctoral, 2011.
- ROJAS, M. A.; *Implicancias de los nuevos estándares pedagógicos para el desarrollo de la competencia emocional en la formación inicial del profesorado*, en *Temas de Educación* 19 (1) (2013) 7-24.
- SALOVEY, P., y MAYER, J. D.; *Emotional Intelligence, Imagination, Cognition*, en *Personality* 9 (1990) 185-211.
- SÁNCHEZ ÁLVAREZ, P.; *Salud emocional*, Murcia 2003.
- SÁNCHEZ ÁLVAREZ, P.; *Influencia del autoconcepto en el rendimiento escolar*, Murcia 2004.
- SÁNCHEZ ÁLVAREZ, P.; *Escuela de padres, ¿utopía o realidad?*, Murcia 2006.
- SÁNCHEZ ÁLVAREZ, P.; *Empoderamiento. Recursos para conseguir la igualdad*, Murcia 2007.
- SÁNCHEZ ÁLVAREZ, P.; *Salud emocional y convivencia*, Murcia 2010.
- SEGURA, M., y ARCAS, M.; *Educación de las emociones y los sentimientos*, Madrid 2003.
- SELIGMAN, M.; *La auténtica felicidad*, Madrid 2011.
- SCHULER, M., y SACHSE, D. G.; *Gramática de los sentimientos: lo emocional como fundamento de la ética*, Barcelona 2003.
- SODA, Y., MISHEL W. y PEAKE P.K.; *Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification*, en *Developmental Psychology* 26 (6) (1990) 978-986.
- TRUJILLO, E. V. y BARRERA, F.; *Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión*, en *Revista Colombiana de Psicología* 11(1) (2002) 115-134.
- TUR-PORCAR, A., MESTRE, V., SAMPER, P., MALONDA, E. y LLORCA A.; *Vivencia. evaluación de su eficacia en la conducta prosocial*, en *Revista de Psicología* 1 (2) (2006) 593-599.

VALLES, ARANDIGA, y VALLES TORTOSA, C.; *Desarrollando la inteligencia emocional IV*, Madrid 1999.

VALLE, C.D.G., MARTÍN, M. E., ARNAIZ, A. y GUERRA P.; *Competencias personales y sociales en adolescentes*, en *Revista iberoamericana de educación* 66 (2014) 89-100.

WECHSLER, D.; *A standardized memory scale for clinical use*, en *The Journal of Psychology* 19 (1) (1945) 87-95.

ZUBIRI, X., y DE POSADA, F. G.; *Inteligencia sentiente*, Barcelona 1980.