

# El desarrollo de la inteligencia emocional



## Objetivo:

Identificar la importancia de desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos e hijas y las formas de ayudarles para que expresen sus emociones, respetándose a sí mismos y a los demás.

## I. Desarrollo de contenido

### ¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de forma pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás; se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad, respeto.

Existen muchas personas que, a pesar de tener un coeficiente intelectual elevado (CI), no son triunfadores ni exitosos en sus vidas, y en cambio, personas con un CI medio por debajo del medio, logran destacar en sus vidas y ser felices, por tener una inteligencia emocional en equilibrio y complemento de la inteligencia intelectual.

De hecho, algunos estudios han descubierto que las capacidades sociales y emocionales pueden ser más importantes; que las capacidades intelectuales para tener éxito en la vida.

### ¿Cuáles son los principios de la inteligencia emocional?

Los cinco principios de la inteligencia emocional son:

**a) Ser capaz de reconocer las emociones.**

(Amor, odio, ira, alegría, tristeza y miedo) y cómo se expresan en uno mismo y en los demás.

**b) Sentir empatía por los demás.**

Es decir, ponerse "en los zapatos" del otro u otra.

**c) Tener autocontrol y capacidad de postergación.**

Es decir, poder renunciar a una satisfacción inmediata para alcanzar un fin mayor a largo plazo.

El autocontrol implica también evitar caer en procesos llamados de "asalto emocional", por ejemplo, si dos personas discuten y una de ellas empieza a gritar y la otra se "pone a la par suya", sólo logrará subir "la espiral de los gritos" (a ver quién grita más).

d) **Orientarse a la obtención de logros.**  
Hay que fijarse objetivos positivos y trabajar fuerte para alcanzarlo.

e) **Saber relacionarse con los demás eficazmente.**

De ahí que sea necesario no sólo saber expresarse claramente, sino escuchar y reaccionar de manera constructiva ante los demás, llegando a consensos o compromisos.

## ¿Cómo criar niños y niñas felices, saludables y exitosos?

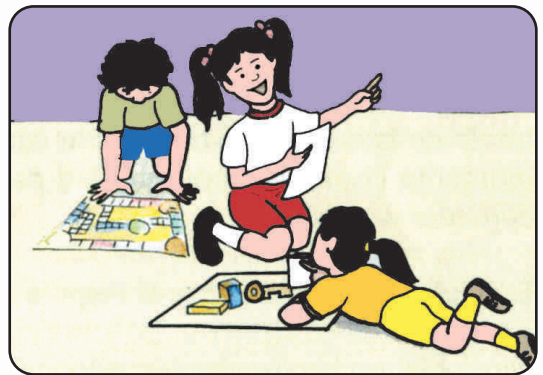
Para comenzar es importante aceptar las individualidades de los hijos e hijas para conocer sus debilidades y fortalezas; así como a reconocer que el ambiente familiar y escolar influyen positiva o negativamente en su rendimiento académico.

Para estimular la inteligencia emocional de los hijos e hijas, los padres y madres pueden:

Enseñarles a...

- Entablar amistades y conservarlas.
- Trabajar en grupo.
- Soportar las burlas.
- Respetar los derechos de los demás.
- Motivarse cuando las cosas se ponen difíciles.

- Tolerar las frustraciones y aprender de ellas.
- Superar sentimientos negativos como la ira y el rencor.
- Tener autoestima elevada.
- No etiquetarlos, ni propiciar dependencias.
- Manejar las emociones, y aprender a expresar los sentimientos de manera adecuada (esto es asertividad).



También pueden:

### Darles la enseñanza en el momento adecuado

Esto significa no adelantar sus aprendizajes enseñándoles algo cuando aún no han superado una etapa evolutiva anterior, pues se aburrirán. Lo mismo aplicaría para aquellos padres y madres ansiosos por iniciar a sus hijos e hijas en el aprendizaje de la lecto-escritura a temprana edad, porque han "detectado" capacidades extraordinarias en ellos, y que si bien logran que aprendan a leer y

escribir, también les dan responsabilidades para las que aún no estaban preparados.

### **Enseñarles a manejar las emociones positivamente.**

Las emociones son estados afectivos subjetivos (sentirse enojado o feliz); y también son respuestas biológicas (la respiración se acelera, se tensan los músculos y el corazón late más rápido). La educación de las emociones es un proceso continuo y permanente que se realiza durante toda la vida, y se logra a través de la experiencia, tomando cada momento como una oportunidad para aprender y mejorar.

### **Estimular su autoestima y el respeto**

Para tener una buena autoestima, los niños y niñas necesitan el apoyo emocional de su padre y de su madre. Hay que elogiarles y apoyarles por las conductas positivas de todos los días, pero como reconocimiento a su esfuerzo.

También hay que apoyarles sinceramente cuando fracasan, demostrando interés por lo que están haciendo, pero sin intentar controlarlo ni entrometerse, ya que para que desarrolle una buena autoestima el niño necesita sentirse respetado. Es bueno observarle y dejar que se equivoque y rectifique porque así es como aprende.

### **Enseñarles que las normas se crean, aplican y respetan.**

Las normas, así como las exigencias y metas claras son algo necesario para los niños y niñas- Necesitan saber a qué atenerse, que sus padres les marquen los límites claros sobre lo que está bien y lo que está mal, y que dentro de esos límites ellos pueden decidir y responsabilizarse de sus decisiones, dependiendo de su edad.

Los niños/as se revelan contra las normas por muchos motivos, pero deben tener claro cuales son los límites, es decir, "hasta dónde llega la pita".

Las normas deben ser firmes y coherentes, pensadas previamente, y han de establecerse por el bien del niño y la niña. Y, aunque al padre y a la madre les duela, deben ser firmes cada vez que sus hijos ponen a prueba los límites.

Los especialistas en psicología infantil, sostienen que para criar hijos e hijas emocionalmente inteligentes se debe aplicar algunos principios de la inteligencia emocional, como los siguientes:

- Establecer reglas de conducta firmes. Es mejor si se escriben y pegan sobre la pared. Algunos sugieren que se establezcan estas reglas con el consentimiento de toda la familia y que también se seleccione su propio

tema, sus objetivos o misión.

- Definir el comportamiento positivo y reforzar la buena conducta con elogios y afecto, ignorando las conductas que sólo buscan llamar la atención, por ejemplo los berrinches.
- Cuando se vicia una norma de conducta, hay que aplicar de inmediato una sanción coherente y proporcionada con la falta o el límite previamente establecido.
- Los padres y madres deben sentirse cómodos con las formas disciplinarias. Las investigaciones han demostrado que los padres y madres "autorizados", es decir, que actúan democráticamente, pero con autoridad, son más eficientes que los permisivos y los autoritarios.

Es importante utilizar estrategias que ayuden a los hijos e hijas a controlar sus emociones más fuertes y sus acciones impulsivas de forma positiva. Es importante enfocarse más en "enseñar" que en "castigar". Algunas normas disciplinarias recomendadas, son las siguientes:

- Elogiar las conductas adecuadas. Todo lo que se haga en beneficio del niño y la niña le mantendrá en el buen camino, le apartará de problemas mayores.

- Enseñar que todos los actos tienen consecuencias. Todos tienen que pagar las consecuencias de sus acciones, sean positivas o negativas, sea que se haya previsto o no los resultados. Lo único que se puede hacer es enseñarle al niño y la niña cuáles serían los resultados de sus acciones. Por ejemplo, una madre puede hacerle ver a su hijo que si no se pone la capa cuando llueve, tal vez "agarre" un catarro, un padre puede decirle a su hija que si no trata bien a un compañerito o comparte con él sus juguetes, éste no jugará con ella.
- Si a pesar de las advertencias de sus padres, el niño o niña persiste en realizar una acción inapropiada, tendrá que enfrentarse a las consecuencias de su conducta: si la niña no hace su tarea a tiempo, no podrá ver su programa de televisión preferido o no tendrá tiempo para que la mamá le lea un cuento antes de dormirse.
- Establecer un sistema de puntajes. La mayoría de los psicólogos recomienda un sistema de puntajes en el que se premie con puntos las conductas que se desean fomentar, por ejemplo, los buenos modales en la mesa, mejorar el trato y compartir las cosas con los hermanos o hermanas, o terminar solos sus tareas. Y en el que se reste puntos para desanimar las conductas

que se busca desalentar por ejemplo, berrinches o irrespeto a las normas.

- Las tablas donde se califican las acciones en la casa y en la escuela, son de gran utilidad para que los padres y madres, así como los niños y niñas se enteren cómo funcionan las cosas.
- La televisión y las computadoras influyen. Muchos padres y madres han "descubierto" una niñera muy económica: la televisión. Ante ella

los niños y niñas se acostumbran a observar de forma pasiva sin desarrollar sus capacidades sociales. "No hacen nada" creativo durante el tiempo que pasan ante el aparato.

Por eso, se recomienda que dediquen tiempo para jugar y hablar, si ellos/as insisten en ver un programa, los progenitores deben enterarse de qué es lo que les llama la atención para conversar sobre eso y darles opiniones.

## II. Desarrollo metodológico

### RECURSOS:

- Pliegos de papel bond
- Tirro, plumones
- Lápices, bolígrafos.

### PASO N°1:

1. Inicie la jornada con un saludo y presentación de objetivos.
2. Explore los conocimientos y experiencias que los y las participantes tienen sobre el tema.

Pregúnteles ¿Qué es la inteligencia emocional?. Si no saben, pregúnteles ¿Qué son las Emociones? ¿Qué es la inteligencia?. Probablemente de ésta manera tendrá más respuestas y podrá construir un concepto. En todo caso, haciendo la primera pregunta y replanteándola con la segunda, le hará ver que saben y que tienen capacidades.

### PASO N°2:

Ahora, vamos a aprender cosas nuevas sobre el desarrollo de la inteligencia emocional. Para esto haga lo siguiente:

- a. Pida a los y las participantes que se sienten formando un semicírculo y presente el tema de la jornada.
- b. Ahora, explique que van a hacer un ejercicio llamado "Paseo de Confianza" y que para eso:
  - Formen tríos con personas con quienes no hayan tenido mucha relación. Dos formarán pareja y otro será observador.
  - Llame al patio a los miembros "observadores" de las parejas que se quedaron adentro. Explíqueles que no pueden hablar, pero que deben cuidar la seguridad del "guiado" y mirar lo que suceda durante el ejercicio, pues sus comentarios serán muy útiles cuando se haga la reflexión. Dígalos que regresen con su trío, y que no hagan comentarios.
  - Llame a otro miembro de cada trío y dígalos que van a ser "guías" y cuidadores del otro miembro del trío que no ha sido llamado. Explíqueles que cuando regresen al salón, sin decir nada, le van a agarrar por el brazo y le van a

decir, "usted es mi "guiado", y que debe cerrar los ojos y hacer lo que yo le indique". El "guiado" va a hacer preguntas, pero no deben responderle ninguna. También puede que trate de resistirse. Solamente deben decirle que confíe y que cierre bien los ojos.

- Dígalos también que van a sacar a su "guiado" del brazo, con cuidado, y lo van a traer a caminar al patio procurando que toque, sienta y agarre cualquier objeto o superficie que no le vaya causar daño. Recordándole que no debe ver nada. Si el "guiado" se pone nervioso, con miedo o alegre no le hagan caso ni respondan a sus preguntas o comentarios. Pida a los "guías" que regresen con su trío.
  - Dé la señal de inicio y tómese un tiempo para observar las reacciones de los "guiados" y de los "guías". Si hay varios que se resisten a cerrar los ojos y a dejarse llevar, pídale amablemente que lo hagan, pues es parte del ejercicio. También dígalos que podrán abrir los ojos hasta que usted les indique. Si los "guías" tratan de forzar a los "guiados" solicíteles amabilidad.
- c. Una vez en el patio, que inicien la actividad. Después de 5 minutos dígalos "alto" (los "guiados" no deben abrir los ojos). Indique a los "guías" con señas que lleven de regreso a los "guiados" al salón. Ya dentro del salón, los "guiados" pueden abrir los ojos y los "guías" hablar. Déjelos así un momento.
- d. Que hagan un círculo con sus sillas y que se sienten todos. Hagan una reflexión sobre lo sucedido con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué pasó? ¿Cuáles fueron las principales limitantes? ¿Qué aprendimos?
- Pida la participación primero de los "guiados", luego de los "guías", después de los "observadores". Haga una reflexión final sobre la importancia de la confianza (creer en el otro, los "guiados", y estar seguro de lo que se hace, los "guías"), la conciencia (estar claros de lo que está sucediendo, por qué y para qué), el diálogo y el acercamiento con los demás, tomando en cuenta lo que hayan dicho los y las participantes.
  - Explique que cuando no hablamos ni vemos con atención lo que sucede, es difícil entender y dar a entender las emociones, y que



éstas son una parte importante de nuestra personalidad. Pregúnteles, si escuchan y observan con atención las emociones de sus hijos e hijas. Deje que respondan y agregue que es importante enseñarles cómo expresar sus emociones correctamente y cómo manejarlas.

e. Ahora pida que formen nuevamente los tríos y se unan a otro trío para tener grupos de 6 personas. Deles a cada grupo tres plumones de diferente color y tres pliegos de papel bond, y que:

- En uno de los pliegos van a escribir las emociones que más frecuentemente observan en sus hijos e hijas. En otro van a escribir las formas en que expresan esas emociones. Y que en el tercero, van a escribir cómo pueden ayudarles para que expresen esas emociones respetándose a sí mismos y a los demás.

f. Inicie la actividad y, al finalizar, que rápidamente cada grupo pegue sus carteles en una de las paredes del salón y que todos hagan un recorrido, deteniéndose a leer todos los carteles (los que pueden deben explicarles a los que no puedan leer). Solicite que hagan nuevamente el círculo y que digan qué observaron en los carteles.

- Haga un resumen de lo más importante.

### PASO N°3:

- Luego pregúnteles qué cosas van a hacer en sus casas para desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos e hijas.
- Permita que asuman sus compromisos, pero si observa que no incluyen las prácticas expuestas en el desarrollo del contenido, oriénteles para que tomen acuerdos sobre ellas.
- Escribe los acuerdos tomados en un papelógrafo.
- Que los ilustren en el libro de familia.

### PASO N°4:

- También pida que cuenten qué les pareció la "jornada resaltando lo positivo y lo que puede mejorarse.
- Definir 1 ó 2 compromisos que pondrán en práctica los padres, madres y responsables de familia y que lo registren en el libro de familia.
- Finalizar la jornada con una reflexión espiritual, en relación al tema.





