Inteligencia emocional en los niños

- Inteligencia emocional en los niños - Introducción
- Inteligencia emocional en la escuela
- Alfabetización emocional
- Formación emocional
- Analfabetismo emocional

Inteligencia emocional en los niños - Introducción

Goleman (1995) afirma que la familia es el primer contexto en el que aprendemos sobre la vida emocional. La educación emocional opera no sólo a través de las palabras y acciones de los padres dirigidas directamente al niño, sino también a través de los modelos que les ofrecen al mostrarles cómo manejan sus sentimientos y su relación conyugal. La forma en que los padres tratan a sus hijos tiene consecuencias profundas y duraderas en su vida emocional. Tener unos padres emocionalmente inteligentes es una fuente de grandes beneficios para el niño. En ocasiones, los padres pueden comportarse de forma inadecuada con el niño.

Básicamente, hay tres tipos de comportamiento parental inadecuado:

Ignorar por completo sus sentimientos: estos padres tratan la agitación emocional del niño como si fuera un asunto trivial o una molestia cuya extinción natural tienen que esperar. No aprovechan los momentos psicológicamente duros para acercarse al niño o para ayudarle a aprender ciertas habilidades emocionales;

Asumir una actitud excesivamente permisiva: estos padres se dan cuenta de los sentimientos del niño, pero creen que cualquier estrategia que adopte para gestionar su tormenta interior -incluso la confrontación física- está bien. Al igual que los que ignoran los sentimientos del niño, estos padres rara vez intervienen para intentar mostrarle una respuesta alternativa. Intentan calmar cualquier disgusto y, para conseguir que el niño deje de estar triste o enfadado, regatean y recurren a la adulación;

Ser despectivos, no mostrar respeto por los sentimientos del niño: estos padres suelen tener una actitud desaprobadora y son duros tanto en la crítica como en el castigo. Uno de los aprendizajes emocionales fundamentales para un niño es ser capaz de distinguir diferentes sentimientos; esta capacidad se desarrolla con la edad (Elksnin & Elksnin, 2003): los niños de tres años pueden identificar con precisión la tristeza, la felicidad y el miedo utilizando señales no verbales como las expresiones faciales, los gestos y la voz (Nabuzoka & Smith, 1995).

Los niños que aprenden a gestionar sus emociones y a controlar sus instintos toleran mejor las situaciones estresantes, aprenden a comunicar mejor sus estados emocionales y son capaces de desarrollar relaciones positivas con la familia y los amigos; también logran más éxito en la escuela, el trabajo y la vida (Elias & Weisberg, 2000; Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg, Haynes, Kessler, Schwab-Stone & Shriver, 1997; Payton, Wardlaw, Graczyk, Bloody, Trompsett & Weissberg, 2000).

Mischel y Ebbeson (1970) demostraron lo crucial que era la capacidad de reprimir las emociones y resistir los impulsos. La tarea a la que sometieron a niños de cuatro años era la siguiente: los niños tenían que esperar a que volviera el examinador sin comerse los caramelos que se habían dejado en la habitación; si eran capaces de aguantar hasta que volviera el examinador, recibirían dos caramelos como premio; si no podían esperar, recibirían un caramelo inmediatamente.

El estudio longitudinal demostró que los niños que habían resistido la tentación a los cuatro años mostraban una mayor competencia social en la adolescencia; eran eficaces personalmente, tenían confianza en sí mismos y eran capaces de afrontar las frustraciones de la vida. Aceptaban los retos y perseguían sus objetivos sin rendirse incluso ante las dificultades y posponiendo la gratificación; tenían confianza en sí mismos y eran percibidos por los demás como dignos de confianza. En cambio, los sujetos que no habían resistido la tentación a los cuatro años (eran aproximadamente el 30% del grupo) tenían un perfil psicológico relativamente más problemático de adultos.

Muchos rehuían los contactos sociales por timidez; se alteraban fácilmente por las frustraciones; eran testarudos e indecisos; se consideraban inútiles; eran desconfiados y resentidos porque estaban convencidos de que "no tenían bastante"; eran propensos a la envidia y los celos y reaccionaban a la irritación de forma brusca, desencadenando peleas y conflictos. Además, eran incapaces de retrasar la gratificación. Los que habían sido pacientes de niños llegaron a ser mucho mejores estudiantes que los que no habían sabido esperar; eran mucho más competentes en la escuela. La importancia de la inteligencia emocional en el éxito académico también se ha confirmado en épocas más recientes (Downey, Mountstephen, Lloyd, Hansen y Stough, 2008; Lam y Kirby, 2002; Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer, 2000).

En este sentido, en los últimos tiempos también se han desarrollado programas para enseñar emociones en la escuela. Goleman (1995) describe la experiencia de una escuela primaria de San Francisco en la que se enseña la Ciencia del Yo, que tiene como objeto de estudio los sentimientos, tanto los propios como los que surgen en las relaciones con los demás. Estos cursos de alfabetización emocional pretenden elevar el nivel de competencia social y emocional de los niños como parte de su educación ordinaria. Los contenidos didácticos incluyen la autoconciencia (es decir, la capacidad de reconocer sentimientos y construir un vocabulario para verbalizaentos, predecir las consecuencias de elecciones alternativas y aplicar este conocimiento a decisiones sobre temas como las drogas, el tabaco o el sexo. La importancia de estos programas de aprendizaje de la inteligencia emocional también ha sido confirmada por Vandervoort (2006), Uluta5 & Dmero§lu (2007).

Inteligencia emocional en la escuela

Aprender a observar las emociones sin dejarse absorber ayuda a ser más lúcido y consciente, dejarlas fluir sin aplastarlas da fuerza y energía, aceptar la alternancia de alegrías y penas disfrutando y utilizando todas nuestras experiencias, aporta energía a nuestro interior, en lugar de malgastarla inútilmente. En general, sin embargo, este aspecto 130 es completamente ignorado en nuestra sociedad, dejando a los individuos en una completa barbarie emocional, con un exponencial 131 aumento de la violencia y la ira provocadas por la mezcla explosiva de deseos insatisfechos y represión. Vivimos en una sociedad en la que la circulación de información es máxima y el contacto interpersonal se reduce al mínimo: no sólo entre iguales, sino sobre todo entre padres e hijos. Esta carencia corre el riesgo de conducirnos a un analfabetismo emocional cuando menos preocupante: sólo aprendemos las lecciones fundamentales sobre la emocionalidad, la propia y la de los demás, a partir de las relaciones interpersonales. Por eso, es sumamente importante que el adulto (el cuidador) que acompaña el desarrollo del niño y lo educa esté presente a diario y acompañe su evolución, día a día. A menudo, este no es el caso porque ambos padres trabajan y la familia extensa ya no es la estructura social más común y, cada vez menos, los abuelos representan un punto de referencia estable y cotidiano. Por ello, es más importante que nunca que las Instituciones Escolares den cabida al desarrollo de las competencias emocionales desde edades tempranas, desde la Escuela Infantil hasta el Bachillerato, porque el desarrollo emocional comienza desde que el niño nace, pero no se completa hasta la madurez, y no todos los adultos llegan a ser "emocionalmente inteligentes". Empecemos de nuevo: ¿qué significa ser educado? La opinión actual es que ser educado implica estar bien informado, ser responsable, considerado y, muchos añadirían, no ser violento (M.J.Elias, J.Zins, R.P.Weissberg & al, 1997). Esto significa que el enfoque tradicional en las capacidades intelectuales - CI - debe complementarse con un fuerte enfoque en las capacidades sociales y emocionales: Capacidades de Inteligencia Emocional - EQ. Precisamente por eso tiene sentido introducir la IE entre las asignaturas escolares y, como señala Goleman:

"*Dado que para tantos jóvenes el contexto familiar ya no ofrece un punto de apoyo seguro en la vida, la escuela sigue siendo la única institución a la que la comunidad puede recurrir para corregir las deficiencias de los niños en competencia emocional y social... puesto que casi todos los niños van a la escuela, al menos al principio, la escuela es un lugar que permite llegar a todos y cada uno de ellos y proporcionarles lecciones fundamentales para la vida que, de otro modo, quizá nunca recibirían.*"*(Goleman,1996)*

Precisamente porque la mayoría de los niños van a la escuela, tiene sentido centrar los esfuerzos en la promoción de la competencia social y la prevención de los comportamientos problemáticos precisamente en la escuela (M.J.Elias et al., 1997). La escuela es también un lugar ideal para la prevención porque las investigaciones indican que un bajo rendimiento escolar es un factor de riesgo significativo para un gran número de comportamientos problemáticos, como el abuso de drogas y la delincuencia (R.P.Weissberg & M.T.Greenberg, 1997).

Por lo tanto, los esfuerzos de prevención en la escolarización obligatoria pueden proteger contra el desarrollo de comportamientos problemáticos, así como promover la salud mental. En conclusión, sabemos que

-el aprendizaje de habilidades emocionales empieza en casa

-los niños entran en la escuela con diferentes "puntos de partida emocionales" (J.Mayer y P.Salovey, 1997)

- la inteligencia emocional se compone de un conjunto de actividades

-la mayoría de las habilidades emocionales pueden mejorarse mediante la educación (J.Mayer y P.Salovey, 1997), por lo que sería importante que los centros escolares se enfrentaran al reto de enseñar, además de ajustar, las habilidades emocionales de sus alumnos. Este reto puede apoyarse introduciendo la alfabetización emocional entre las asignaturas escolares, así como creando un clima escolar que fomente el desarrollo y la aplicación de las habilidades emocionales.

Alfabetización emocional

El propósito de la E.I., decíamos, es enseñar a las personas a gestionar sus emociones de forma inteligente, para que apoyen y guíen su comportamiento y su pensamiento. En este sentido, hablamos de alfabetización emocional. La alfabetización emocional es un proceso bastante similar al proceso de alfabetización en el sentido clásico del término que condujo, a principios del siglo pasado, a que la mayoría de los europeos supieran leer y escribir. Como dicen Dan Kindlon y Michael Thompson (2000) en su "Inteligencia emocional para el niño que será hombre":

"Enseñar el alfabeto de las emociones para ayudar a los niños a convertirse en jóvenes equilibrados y serenos... la capacidad de leer y comprender sus propias emociones y las de los demás. Este proceso es muy similar al proceso en el que se aprende a leer..... Del mismo modo, la alfabetización emocional implica reconocer la apariencia y los sentimientos asociados a nuestras emociones, y más tarde utilizar estas habilidades para comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás. Así aprendemos a apreciar la complejidad de la vida emocional y esto mejora nuestras relaciones personales y profesionales, ayudándonos a fortalecer los vínculos que enriquecen nuestras vidas". (Kindlon y Thompson, 2000)

La vida emocional es un área que, como sin duda ocurre con las matemáticas o la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un conjunto único de habilidades. Así es como Goleman subraya la importancia de la educación emocional:

"El remedio está en la forma en que preparamos a los niños para la vida: no debemos dejar la educación emocional al azar, sino adoptar cursos innovadores en la escuela que enseñen autocontrol, autoconciencia, empatía, escucha y cooperación. Lo que se necesita, por tanto, es una verdadera 'alfabetización emocional' que prepare a los niños para vivir sus emociones de forma inteligente" (Goleman, 1996).

La Inteligencia Emocional, a diferencia del Coeficiente Intelectual, puede mejorarse a lo largo de la vida: tiende a aumentar en proporción a la conciencia de los estados de ánimo, la capacidad de gestionar las emociones que causan sufrimiento y el mayor refinamiento de la escucha y la empatía. La madurez en sí misma consiste en el proceso por el cual nos volvemos más inteligentes respecto a nuestras emociones y relaciones. La observación ha demostrado que los mejores resultados en todos los ámbitos los obtienen quienes saben utilizar conscientemente la herramienta de precisión más eficaz que nos ha dado la naturaleza: las emociones. Pero, para potenciar o adquirir esta habilidad, es necesario ejercitarse: por eso hablamos de Formación Emocional.

Formación emocional

John Gottman (1997), en su manual para padres titulado "Inteligencia emocional para un niño", define la formación emocional como la base de una buena educación de los hijos y la divide en cinco etapas clave:

1.ser consciente de las emociones del niño;

2. reconocer en la Emoción una oportunidad para la intimidad y la enseñanza;

3. escuchar con empatía y validar los sentimientos del niño;

4. ayudar al niño a encontrar las palabras para definir las Emociones que siente;

5. establecer límites al tiempo que se ayuda al niño a resolver el problema.

Estos cinco pasos son realmente muy eficaces, incluso a la hora de formar a profesores que estarán en contacto con niños en su camino de crecimiento, porque para ser coaches emocionales es muy importante aplicar estos cinco pasos, en primer lugar, a uno mismo y a sus propias emociones. John Gottman, en las líneas que siguen, da varias buenas razones para tomarse en serio la alfabetización emocional, no sólo en casa, sino especialmente en las escuelas.

"...Nuestros estudios demuestran que los niños formados emocionalmente rinden más en la escuela, son más sanos y establecen relaciones más positivas con sus compañeros. También tienen menos problemas de conducta y son capaces de recuperarse más rápidamente tras experiencias negativas. La inteligencia emocional que han adquirido les permite estar mejor preparados para afrontar los riesgos y retos que les esperan en la vida”.

Añadiríamos que la Formación Emocional es la herramienta que puede hacer que niños y jóvenes experimenten el uso de sus emociones como instrumentos de bienestar, seguridad y alegría, dejando definitivamente de lado la idea de que la emoción es un bicho del que hay que huir, esconderse o avergonzarse.

Analfabetismo emocional

Tener una baja Inteligencia Emocional, una competencia emocional deficiente, puede provocar un importante malestar social, relacional, personal, vital y comunitario:

- falta de conciencia y, por tanto, de control y gestión de las propias emociones y del comportamiento relacionado con ellas.

- falta de conciencia de las razones por las que uno se siente de determinada manera

- incapacidad para relacionarse con las emociones no reconocidas y no respetadas de los demás, y con el comportamiento que se deriva de ellas.

El analfabetismo emocional puede exponer a niños y adolescentes a una peligrosa gama de riesgos, desde los más graves como: depresión, violencia, trastornos alimentarios, drogas, hasta problemas de aprendizaje y, en casos menos graves, problemas puramente emocionales como: nerviosismo, impulsividad y agresividad, soledad. A menudo es precisamente la prevención de estos riesgos que reclama cursos de Alfabetización Emocional o incluso la introducción de la Inteligencia Emocional. como asignatura curricular.

Veamos, pues, cuáles son los efectos de estas intervenciones.

Los efectos positivos de la Alfabetización Emocional

En Estados Unidos se comprobó que los niños que seguían cursos de Alfabetización Emocional se beneficiaban ampliamente en su conducta dentro y fuera del aula y en su capacidad de aprendizaje. Se produjeron mejoras en todas las áreas clásicas de la I.E.. (Goleman, 1996, pg.327-328)

Se produjo una mejora en la Autoconciencia Emocional:

- la capacidad de reconocer y nombrar las propias emociones - comprender las causas de los sentimientos

- reconocer la diferencia entre sentimientos y acciones

Se observó una mejora en el Control de las Emociones con respecto a:

- tolerancia a la frustración y control de la ira

- la capacidad de expresar adecuadamente la ira, sin pelearse

- la capacidad de afrontar el estrés

- También se observaron conductas menos agresivas o autodestructivas:

- menos humillaciones verbales, enfrentamientos y disturbios en clase

- menos soledad y ansiedad en las relaciones sociales

- menos suspensos y expulsiones

- sentimientos más positivos hacia uno mismo, la escuela y la familia

Al dirigir las emociones en un sentido productivo:

- un mayor sentido de la responsabilidad

- mayor capacidad para concentrarse en la tarea y prestar atención - menos impulsividad, mayor autocontrol

- mejores resultados en los exámenes escolares

En Empatía e Identificación de Emociones se produjo una mejora en la capacidad de:

- asumir el punto de vista de los demás

- escuchar a los demás

- analizar y comprender las relaciones

- resolver conflictos y negociar desacuerdos

- resolver problemas en las relaciones y había una mayor:

- sensibilidad hacia los sentimientos de los demás - confianza en sí mismo y capacidad de comunicación

- amabilidad y sociabilidad; comportamiento más amistoso con los compañeros y mayor vinculación mutua

- interés de los homólogos

- interés y preocupación por los demás

- espíritu de compartir, cooperación y voluntad de ser útil a los demás

-democracia en el trato con los demás

- disposición a colaborar en grupo y menos individualismo.