



Excmo. Ayuntamiento de Alicante
Concejalía Acción Social

CONFERENCIA FORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

El Plan Municipal sobre Drogodependencias del Ayuntamiento de Alicante, en colaboración con la Fundación de Ayuda a la Drogadicción y la Obra Social de la CAM, organizó el día 5 de abril de 2011 la conferencia "*Cómo educar las emociones de nuestros hijos*", impartida por D^a Begoña Ibarrola. Esta conferencia sirvió de cierre del programa anual de formación para padres y madres "En Familia" que viene realizándose desde el año 1997 en los centros escolares de Educación Primaria y Secundaria de Alicante.

Nota Biográfica.

BEGOÑA IBARROLA LÓPEZ DE DAVALILLO

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Begoña Ibarrola cuenta con amplia experiencia en el trabajo con adolescentes con problemas de conducta y retraso mental. Ha sido terapeuta infantil durante 15 años y ha impartido cursos de formación al profesorado y a las familias en diferentes centros. Desde hace 12 años se encuentra en excedencia para dedicarse exclusivamente a escribir, investigar e impartir cursos y conferencias sobre Inteligencia Emocional y Educación de las Emociones.



CÓMO EDUCAR LAS EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS

Alicante, 5 de abril de 2011

D^a Begoña Ibarrola

"La era de la información se está abriendo a un nuevo sistema de valores en que el corazón se une a la mente"

Pienso que todos estaremos de acuerdo en que la finalidad de la educación y el objetivo compartido, tanto por los padres como por los educadores, es el **desarrollo integral** de los niños. Pues bien, en este desarrollo pueden distinguirse al menos tres aspectos importantes: **el conductual, el cognitivo y el emocional**, o lo que es lo mismo, su comportamiento, su forma de pensar y su forma de sentir.

Todos los padres y madres conscientes e interesados por educar a sus hijos de forma integral, se preocupan de estos aspectos pero, a veces, se ocupan más de cómo se portan y de cuanto aprenden, olvidándose que el mundo de emociones y sentimientos incide directamente sobre la felicidad de las personas, mucho más que los otros dos aspectos. Pueden saber mucho, pueden cumplir perfectamente unas normas de educación, pero pueden sentir que sus emociones no importan o no saben cómo expresarlas de una forma adecuada, y esto es un problema.

Es cierto que la educación tradicional también se ha centrado más en el **desarrollo cognitivo** y en la **regulación conductual** de los alumnos, olvidando casi de forma generalizada la **dimensión emocional** del ser humano, de tanta importancia para su vida personal y en sus relaciones con los demás.

Muestra de ello es que los currículos tradicionales en el mundo de la enseñanza se basan sobre todo en el aprendizaje de habilidades académicas, -lenguaje, cálculo matemático, información sobre el medio social-, y dejan de lado otros aspectos de la inteligencia que se pueden educar como son la imaginación, la sensibilidad, la creatividad, el autoconocimiento, el control emocional, la resolución de conflictos, el optimismo, etc.

Por eso en estos últimos años, los educadores, psicólogos y pedagogos han constatado que el pleno desarrollo de la inteligencia exige también una dedicación especial al aprendizaje emocional. Incluso se ha podido comprobar experimentalmente que los alumnos que han sido entrenados en habilidades emocionales, obtienen un mejor rendimiento académico y tienen más éxito cuando se incorporan al mundo laboral.

Numerosas investigaciones demuestran cómo una tensión emocional prolongada o incluso cualquier tipo de problema emocional, puede afectar seriamente al rendimiento y a la conducta. Cuando no sabemos manejar adecuadamente nuestras emociones, estas pueden "boicotear" nuestros procesos cognitivos, y como decimos coloquialmente "quedarnos en blanco", por ejemplo, ante un examen.

Fruto de esta constatación en numerosos países se han puesto en marcha diferentes **Programas de Educación Emocional** diseñados con el fin de educar las emociones y desarrollar una serie de habilidades emocionales muy útiles en la vida.

Pero ¿qué son las emociones? Podemos definir la **emoción** como una *"reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo"*.

El sentimiento es más duradero que la emoción, es una actitud originada a partir de una emoción, pero que perdura. Está filtrado por la razón y consiste en una percepción sensorial. Algunos autores dicen que es el componente cognitivo de la emoción.

Las **emociones son fenómenos multidimensionales** caracterizados por cuatro elementos: **cognitivo** (cómo se llama y que significa lo que siento),

fisiológico (qué cambios biológicos experimento), **conductual** (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y **expresivo** (a través de que señales corporales se expresa).

Pero no todo el mundo expresa sus emociones, y si las expresa, lo hace de una forma diferente. **Las diferencias individuales** en la vivencia de las emociones tiene dos orígenes: la **herencia y el medio**. La interacción entre ambos es lo que configura las experiencias emocionales de las personas individuales.

La herencia produce unos esquemas de comportamiento emocional que queda reflejado en lo que llamamos **temperamento**. Sin embargo la influencia del entorno es fundamental sobre todo en los primeros años de vida y en el ámbito familiar.

A lo largo del proceso de aprendizaje y del establecimiento de relaciones sociales, las emociones se van modulando, y muchos aspectos van cambiando.

Las personas van configurando unos esquemas emocionales basados en parte en la **experiencia** y en parte en el **temperamento** a medida que crecen y aprenden de lo que les sucede en la vida. Estos esquemas constituyen la esencia de las diferencias individuales, y en estos esquemas se basan los **estilos de respuesta emocional** que caracteriza a cada una de las personas.

Existen centenares de emociones y muchas mezclas y variaciones, pero ya desde el nacimiento, y aún antes de nacer, el ser humano experimenta sentimientos intensos, como rabia, disgusto, afecto y responde a la cara y al tono de voz del adulto. El bebé es muy sensible al estado emocional de quien lo cuida, por eso todas las interacciones modelan al niño, -no hay ninguna interacción que sea neutra emocionalmente-, y éste muy pronto percibe cómo siente el mundo que le rodea.

Desde los 2 a los 5 años maduran las emociones sociales, sentimientos como inseguridad, celos, envidia, orgullo, confianza, pues requieren la capacidad de compararse con los demás. Por eso la etapa de la educación infantil, resulta crucial para establecer los cimientos de su inteligencia emocional.

Antes de nada, los niños deben entender que la emotividad no es algo sorprendente e incontrolable, sino un **medio de expresión de su personalidad**, y como todo medio de expresión, puede ser educado. Por este motivo, enseñarles a **identificar, reconocer, y controlar sus emociones** debería incluirse como objetivo en cualquier programación educativa y los padres deberían servir de modelos.

Investigaciones recientes nos señalan que, de forma paradójica, mientras que cada generación de niños parece volverse más inteligente, sus capacidades emocionales y sociales parecen estar disminuyendo vertiginosamente. Por eso últimamente muchas personas se interesan por un tipo de inteligencia denominada "inteligencia emocional".

La Inteligencia Emocional es un concepto relativamente nuevo que introdujeron **Peter Salovey y John Mayer** en 1990. Estos psicólogos formaban parte de una corriente crítica contra el concepto tradicional que consideraba la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático o lingüístico. Ellos definieron la Inteligencia emocional *"como aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones propias así como las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones"*.

Sin embargo ha sido un periodista y psicólogo, **Daniel Góleman**, el responsable de popularizar este concepto en su libro "La Inteligencia Emocional" publicado en 1995 lo que ha servido para popularizar el término y destacar la importancia de las emociones en diferentes ámbitos de la vida, educativo, laboral, familiar, etc..

La inteligencia emocional está formada por un conjunto de **competencias emocionales** que pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana, y que por lo tanto se pueden trabajar en el hogar y en el aula. Es una manera de reconocer comprender y escoger **como pensamos, sentimos y actuamos**. Da forma a nuestras interacciones con los otros y a la manera en como nos vemos. Define cómo y qué aprendemos, nos permite establecer prioridades y determina la mayoría de nuestras acciones.

Las investigaciones sugieren que la **inteligencia emocional** es responsable por lo menos del 80 % del éxito en nuestras vidas. Aprender a ser emocionalmente inteligentes es pues una asignatura pendiente que la escuela y los padres del siglo XXI no tienen más remedio que asumir como tarea fundamental.

Una de las competencias básicas de la inteligencia emocional, se traduce en **reconocer, canalizar y manejar los propios sentimientos**. Pues bien, esta competencia implica tres habilidades: autoconocimiento, autocontrol y automotivación.

En realidad, el eje de las tres habilidades está en el **autoconocimiento**. Es fundamental comenzar desde bien temprana edad por incorporar un mínimo vocabulario emocional, identificando por lo menos algunas emociones básicas como son **el enfado, el miedo, la tristeza, la alegría, el amor, la vergüenza, los celos, el orgullo etc....** Conocer en qué momentos surgen cada una de ellas, con qué gestos se expresan, qué situaciones o estímulos las provocan, es una buena forma de empezar.

En la escuela y en casa, debemos acostumbrarnos a hablar de lo que sentimos, dando ejemplo los adultos, introduciendo un vocabulario emocional necesario para que los niños se acostumbren a utilizar los términos. Sin embargo, aunque resulta importante enseñarles a **hablar sobre sus sentimientos** y escuchar atentamente los expresados por los demás, no podemos

pasar por alto lo que los investigadores han descubierto: las palabras representan sólo una pequeña parte de la comunicación emocional. Un niño que no aprende a interpretar correctamente la **comunicación no verbal** de los demás mostrará a menudo inhibición en las interacciones sociales e incluso puede llegar a sufrir rechazo por parte de los otros niños. Tan importante es saber qué sentimos, como darnos cuenta de lo que sienten los demás.

Por lo tanto dentro del proceso de conocimiento de sí y del entorno debemos hacer consciente al niño del mundo no-verbal y de su importancia, a través de juegos y dramatizaciones.

Sólo cuando el niño conoce y pone nombre a la emoción está en disposición de controlarla. Las explosiones emocionales son normales, no deben ser reprimidas ni juzgadas, puesto que existen una serie de reacciones puramente fisiológicas que no tienen nada de racionales. En este sentido el **autocontrol** está en el polo opuesto de la represión o la anulación de las emociones personales, ya que una emoción no expresada acaba generando cuadros de comportamiento poco adaptado además de afectar a la salud.

Autocontrolarse es saber expresar las emociones de modo que no hagan daño a uno mismo ni a los demás. Esta habilidad es básica a la hora de aprender a resolver conflictos de forma pacífica y muy importante en la sociedad del momento, donde los modelos que ofrece el mundo de los medios de comunicación son, la mayoría de las veces, equivocados.

Ayudar a nuestros hijos a diferenciar las necesidades de los deseos, enseñarle a posponer la gratificación, a guardar turno, a observar su cuerpo para que descubra las señales corporales que acompañan a la aparición de cada emoción, etc... todo ello le ayuda a desarrollar esta competencia básica tan importante en el día a día. Pero sobre todo a conocer los detonantes de sus

emociones y a **anticiparse** a las situaciones en las que puede perder el control o lo hace de forma habitual

Hay personas cuyos estados de ánimo y sus ganas de hacer cosas dependen casi absolutamente del entorno, y de que otras personas les lleven de la mano o les empujen. **Automotivarse** es justamente lo opuesto, significa un ánimo optimista al afrontar la vida, estar dispuesto a ponerse pequeñas metas y objetivos y dirigirse hacia ellas con entusiasmo. Todas las investigaciones más recientes en el campo de la neurociencia sugieren que tener un ánimo optimista y ver el lado positivo de las cosas no solo favorece la convivencia sino que mejora el estado de salud.

La otra competencia básica de la inteligencia emocional consiste en **manejar adecuadamente los sentimientos que aparecen en la relación con los demás**. Esta competencia implica dos habilidades básicas: **la empatía y la destreza social**.

La **empatía** es la capacidad de comunicar nuestras emociones y de saber leer las emociones de los demás. Saber escuchar y prestar atención al otro deben ser actitudes a desarrollar desde los primeros años. Es una de las habilidades más directamente relacionadas con la prevención de la violencia y una de las características más demandadas en la selección de personal de muchos puestos de trabajo, sobre todo aquellos en los que se trabaja con personas.

La **destreza social** se puede plasmar en la capacidad de conversar, de hacer amigos, de tener sentido del humor; la aceptación de las normas de funcionamiento social, habilidades que se pueden y deben desarrollar también desde la etapa de educación infantil. Tan importante es aprender a ser uno mismo como aprender a convivir, puesto que somos seres sociales y crecemos en contacto y relación con otros.

La educación es una llave para el cambio. La manera en que utilicemos esa llave ejercerá un verdadero impacto sobre el futuro de nuestros hijos y de nuestro planeta. Darse cuenta es el primer camino para el cambio. En mi opinión es tiempo ya de dejar de construir sobre modelos antiguos y sobre viejos paradigmas que la propia ciencia ha desmontado, y de transformarnos en comadronas de la nueva sociedad del conocimiento y de la innovación, donde el **sentir y el pensar** se conviertan en aliados y donde la **emoción y la razón** tengan un puesto importante en nuestra vida y en la vida de nuestros hijos; donde mente y corazón tomen juntos las riendas de nuestra vida, colaborando con el fin que todos los seres humanos compartimos: ser felices.

BIBLIOGRAFÍA:

- Goleman , D. : "Inteligencia Emocional" . Ed.Kairós
- Bisquerra, R.: "Educación emocional y Bienestar". Cisspraxis
- Chias, M. y Zurita, J. : "EmocionArte con los niños" Ed. Desclée de Brouwer
- Gaja, R.: " Bienestar, autoestima y felicidad". Ed. Plaza y Janes
- Elias, M., Tobías y Friedlander,B: "Educar con Inteligencia Emocional" Ed.Plaza y Janés
- Elias, M. Y Tobias y Frielander, B: "Educar adolescentes con inteligencia emocional". Ed. Plaza y Janes.
- Galindo, A.: "Inteligencia emocional para jóvenes". Pearson Educación
- Galindo, A.: "Kit de supervivencia emocional". Pearson Educación
- Greenberg, L.: "Emociones: una guía interna". Ed. Desclée de Brouwer
- Ibarrola, B.: "Cuentos para sentir. Educar las emociones" Ed. SM
- Ibarrola, B: " Cuentos para sentir. Educar los sentimientos" Ed. SM

- Ibarrola, B y E. Delfo : Sentir y Pensar " Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3 a 5 años "Ed. SM
- Ibarrola, B yE. Delfo : "Sentir y Pensar" Programa de Inteligencia Emocional para niños de 6 a 8 años. Ed. SM
- Ibarrola, B. : "Cuentos para el adiós" (ayudar a comprender la muerte, el abandono y el sufrimiento) Ed. SM
- Ibarrola, B.: "Cuentos para educar niños felices". Ed.SM
- Lantieri, L. : "Inteligencia emocional infantil y juvenil". Ed. Aguilar
- Segura, M. y Arcas, M.: "Educar las emociones y los sentimientos". Ed. Narcea
- Seligman, M.: "Niños optimistas". DeBolsillo
- Shapiro L: "La inteligencia emocional de los niños ". Grupo Z
- Urra, J. : "Fortalece a tu hijo" Ed. Planeta

CUENTOS PARA EDUCAR LAS EMOCIONES:

- . "Vaya Rabieta". Mireille dAllancé. Corimbo (*Rabia*)
- . "¡Soy un Dragón!". Philippe Goossens, Thierry Robberecht. Edelvives (*Rabia*)
- "Ana no quiere crecer". Roser Rius. SM. (*Celos*)
- "Ha sido el pequeño monstruo". Helen Cooper. Juventud. (*Celos*)
- . "¡Yo soy el mayor!". Begoña Ibarrola. SM. (*Celos*)
- "¿Qué le pasa a Mugán?". Begoña Ibarrola. SM. (*Tristeza*)
- "Peligro en el mar". Begoña Ibarrola. SM. (*Alegría y Optimismo*)
- . "Crisol y su estrella". Begoña Ibarrola. SM (*Confianza en uno mismo*)
- . "La Jirafa Timotea". Begoña Ibarrola. SM (*Rechazo y amistad*)
- . "Historia de una lata". Begoña Ibarrola. SM (*Ilusión*)
- . "Correprisesas y Tumbona". Begoña Ibarrola. SM (*Ansiedad*)

- . **"Un jarrón de la China"**. Begoña Ibarrola. SM. (*Miedo*)
- . **'Aventuras de una gota de agua'**. Begoña Ibarrola SM (*Gratitud*)
- . **"El Club de los Valientes"**. Begoña Ibarrola SM (*Valentía*)
- . **"Pirindicuela"**. Begoña Ibarrola SM (*Orgullo*)
- . **"Simbo y el Rey hablador"**. Begoña Ibarrola SM (*Empatía*)
- . **"Chusco, un perro callejero"**. Begoña Ibarrola. SM (*Solidaridad*)
- . **"La jirafa Timotea"**. Begoña Ibarrola. SM. (*Rechazo*)
- . **"El oso gruñón"**. Begoña Ibarrola. SM (*Enfado*)
- . **"El ladrón de estrellas"**. Begoña Ibarrola. SM (*Amor y amistad*)
- . **"Un regalo sorprendente"**. Begoña Ibarrola SM. (*Sorpresa*)
- . **"Tú tienes la culpa de todo"** Begoña Ibarrola. SM (*Culpabilidad y Responsabilidad*)
- . **'El ciempiés bailarín'** Begoña Ibarrola. SM (*Gratitud*)
- . **"El unicornio azul"** Begoña Ibarrola. SM (*Ilusión*)
- . **"África y los colores"**. Anna Obiols. Beascoa. (*Alegría y tristeza*)
- . **"Pablo no quiere estar solo"**. Roser Rius. SM, Cuentos para sentir. (*Miedo*)
- . **"Marcos ya no tiene miedo"**. Roser Rius. SM, Cuentos para sentir. (*Miedo*)
- . **"Amigos"**. Todd Parr. Serres. (*Amistad*)
- . **"Cuando me siento querido"**. Trace Moroney. SM (*Amor*)
- . **"Cuando estoy celoso"**. Trace Moroney SM (*Celos*).
- . **"Cuando me siento solo"** Trace Moroney SM (*Soledad*)
- . **"Cuando estoy triste"** Trace Moroney SM (*Tristeza*)
- . **"Cuando me enfado"** Trace Moroney SM (*Enfado*)
- . **"Cuando tengo miedo"** Trace Moroney SM (*Miedo*)
- . **"Cuando estoy contento"**. Trace Moroney SM (*Alegría*)

- **"Cuando tenía miedo a la oscuridad"**. Mireille d'Allancé. Corimbo, (*Miedo*)
- **"ConMigo"**. Guido van Genechten. Edelvives. (*Soledad*)
- **"El imaginario de los sentimientos"**. Didier Lévy. SM. (*todas*)
- **"Vegetal como sientes"** Saxton Freymann y Joost Elfers. Tuscania (*todas*)
- **"Hoy me siento tonta y otros estados de ánimo"**. J. Lee Curtis. Serres. (*todas*)
- **"Sentimientos"** Patricia Geis y Sergio Folch. Combel (*todas*)