

# **COMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE NUESTROS/AS HIJOS/AS: 7 FASES A TRANSITAR PARA UN DESARROLLO ÓPTIMO**

-Basado en el modelo de Begoña Aznárez-

## **¿Qué es la inteligencia emocional?**

Podemos describir la inteligencia emocional como la suma de la inteligencia interpersonal y la intrapersonal (dos de las ocho inteligencias que describe Gardner en su modelo de inteligencias múltiples).

Las emociones, en muchos casos, tienen un papel de condicionantes de nuestra conducta, pueden influenciar nuestra toma de decisiones en multitud de sentidos. Igual que sucede con cualquier aprendizaje, las emociones determinarán nuestra manera de afrontar la vida. Emoción, pensamiento y acción, son tres elementos muy relacionados, presentes en todo aquello que hacemos a diario. La comprensión y el control de las emociones puede resultar imprescindible para nuestra integración en sociedad, pero si ésta no es adecuada, muchas veces aparece la sensación frustración, tristeza e incomprensión.

La infancia es una etapa importante en el aprendizaje del manejo y control de las mismas y se trata del momento en que mejor se adquieren los aprendizajes. El manejo de las emociones es un aprendizaje fundamental y que, podemos decir, se encuentra en la base de los demás, por encontrarse todo lo que hacemos impregnado de emoción. Cuando hablamos de Inteligencia Emocional en niños/as, para enseñar a manejar las emociones, debemos tenerlas presentes en todo momento.

Si bien para los/as adultos/as resulta verdaderamente difícil controlar las emociones en determinados momentos, para los niños y niñas este control es aún más complicado al carecer de experiencias previas similares y estrategias de abordaje.

## **7 FASES A TRANSITAR PARA UN DESARROLLO ÓPTIMO**

### **1.- CONOCER LA EMOCIÓN**

Las emociones son impulsos que tienen un sentido subjetivo. Pueden surgir ante estímulos externos o internos y siempre se reflejan en el cuerpo. Todas comparten la función de aumentar las probabilidades de supervivencia y todas aportan una información que nos es válida:

- las emociones de defensa (miedo, rabia, tristeza) nos preparan para estar alerta, huir, atacar o refugiarnos
- las emociones de aproximación nos ayudan a relacionarnos con los demás, a compartir, a abrirnos

Una emoción a la que se le da poca importancia es la calma, emoción básica desde la que tenemos que partir para poder heterorregular a nuestros/as hijos/as. Desde mi emoción calmada podré aceptar y legitimar las emociones de mi hijo/a tal cual son. Otra cosa son las conductas asociadas.

## **2.-RECONOCIMIENTO DE LA EMOCIÓN**

Hay que ayudar a los/as niños/as a ponerles nombre. La capacidad de expresión de las emociones es un trabajo gradual, de la conciencia y el reconociendo de los gestos, las actitudes. Podemos ayudar describiendo lo que se ve cuando existe una emoción. De esta forma conseguiremos pasar de que nos digan que no saben lo que les pasa a que sean capaces de expresar: estoy bien o mal, y más adelante: tengo rabia/miedo, estoy contenta/triste...

## **3.-LEGITIMAR LA EMOCIÓN**

Supone normalizar y hacernos cargo de las emociones, sin calificarlas. Todas las emociones son válidas, surgen de manera reactiva, inconsciente (si tienen miedo a los fantasmas, para ellos/as es algo real, si respondemos que los fantasmas no existen estaremos negando su emoción en vez de validarla). Pero eso no supone que aceptemos la conducta asociada.

## **4.-APRENDER A REGULAR LAS EMOCIONES**

Para que nuestros/as hijos/as sean capaces de autorregularse necesitan que primero les regulemos (heterorregulación).

Estrategias para regular:

1. Ponerme a su altura y mirarle a los ojos - estoy aquí para ayudarte - calma.
2. Conectar y redirigir- validar y aceptar la emoción (todas las emociones tienen cabida y si toca estar triste debemos dejar que esté triste), criticar las conductas, pero no la emoción (recuerda que no tiene control sobre ellas)
3. Mirada y amor incondicional: te quiero siempre independientemente de tu comportamiento

## 5.-REFLEXIONAR EN RELACIÓN A LA EMOCIÓN

La mentalización es dar nombre a las cosas que le pasan a nuestros/as hijos/as. Ayudar a los/as peques a pensar qué ha pasado y qué consecuencias ha tenido. Pensar por ellos/as, poner narrativa, hasta que vayan interiorizando en base a preguntas.

1. Sintonizar emocionalmente → empatía.
2. Comunicación, explícame cómo te sientes.
3. Juego: los/as niños/as aprenden y expresan cómo se sienten.

## 6.-DAR RESPUESTAS ADAPTATIVAS

Hacerse cargo de la emoción y pensar qué hacer aporta estrategias para que sigan experimentando de una forma cada vez menos reactiva, más adaptativa.

Cuando hablamos de expresión de emociones podemos encontrar varios modelos:

- Modelo pasivo: siento la emoción, pero no la expreso
- Modelo agresivo: siento la emoción y no pongo filtro, ardo, insulto, etc...
- Modelo asertivo: te digo lo que siento de forma respetuosa

## 7.-DAR UNA NARRATIVA A LO OCURRIDO

Darles a nuestros hijos una explicación coherente e integrada para entender lo ocurrido.

Podemos utilizar el modelo SEPA (Sensaciones, Emociones, Pensamientos y Acciones):

- Sensaciones: a nivel corporal
- Emociones: lo que sentimos, le ponemos nombre
- Pensamiento: qué has pensado y qué pensarás en el futuro
- Acciones: cómo has actuado y cómo puedes actuar en un futuro