

EDUCACIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conferencia de M^a del Mar Romera Morón

*En la educación de nuestros hijos, el proyecto que debemos plantearnos no es lo que queremos o podemos ofrecerles ni lo que queremos que sean de mayores: que aprendan idiomas, deportes, música, que estudien en la Universidad y que...
NUESTRO PROYECTO ES NUESTRO HIJO, la persona.*

En cada época, las circunstancias sociales y económicas han marcado lo que los padres han pensado que era lo mejor que le podían ofrecer a sus hijos. Un par de generaciones antes, muchos padres pensaban que lo mejor que podían dejar a sus hijos era tierra. Otra generación posterior pensó que lo mejor que podía ofrecer a sus hijos era estudios universitarios.

Hoy en día, nada asegura el éxito de un joven con tierras ni de un joven con estudios universitarios. Además, la velocidad de cambio económico-social-laboral aumenta cada año con lo que resulta imprevisible el futuro de las siguientes generaciones. Estudios estadísticos aseguran que 7 de cada 10 de nuestros hijos ocuparán puestos de empleo ahora inexistentes y desconocidos.

Por lo tanto nuestro proyecto es una persona autónoma, que sepa adaptarse a los cambios, competente y sobre todo FELIZ. Y esto debe realizarse de manera conjunta escuela-familia-comunidad.

Plantea la educación con las tres Cs:

- **Capacidades:** porque puedes.
- **Competencia:** porque haces
- **Corazón:** porque quieres

CAPACIDADES

Las capacidades de nuestros niños y niñas son ilimitadas, sólo las limitan nuestras debilidades a la hora de proyectar expectativas, nuestro miedo a lo desconocido, nuestra desconfianza en nosotros y nosotras mismas.

Las capacidades son cognitivo-lingüísticas, motrices, afectivas, de relación interpersonal y de actuación e inserción social.

Hay que animar al niño, hay que convencerle de que puede hacer las cosas. No hay que ponerle limitaciones. La primera limitación que solemos poner los padres es la de describirlo/la con el verbo "ser": mi hijo/a es ... ERROR. Nuestro hijo no es ni malo, ni bueno, ni vago, ni inquieto ni... En algunos momentos (muchos de ellos en la mayoría de los días) están o se comportan de una determinada manera, pero no hay que marcarlos. Habría que averiguar la causa de ese estar. El etiquetar al hijo/a lo único que consigue es:

- 1. Que te comportes con él y te dirijas a él con ese estigma, por tanto, lo limites.*
- 2. Que él/ella aprenda e incorpore ese comportamiento y lo use consciente o inconscientemente, y por lo tanto se ponga límites a sí mismo.*

COMPETENCIAS

A ser competente en cualquier área sólo se aprende haciendo. Por lo tanto dejemos dejar hacer a nuestros hijos/as. Que hagan, que repitan, que se caigan, que se equivoquen...

Ejemplo: no sirve de nada el consejo "Que te vas a caer, que te vas a caer..."

Mejor: Déjale que se suba o que salte o lo que está haciendo, para que aprenda; o prohibeselo directamente ("No te subas" "No saltes ahí") o propón directrices de cómo hacerlo ("es mejor si primero pones el pie aquí, luego allí...").

Debe aprender a ser responsable. Para ello se le deben encargar tareas de las que responsabilizarse (adaptadas a su edad) que, en caso de que no la realicen, no estemos nosotros para resolverlas. Ejemplo: si se le encarga que cada día coja el desayuno del cole y lo meta en la mochila, si un día vemos que no lo ha hecho, no lo metamos nosotros o no se lo llevemos al cole. No pasa nada si un día no desayuna. Seguro que ya no se le olvida más.

Si se pacta que hay que recoger los juguetes después de jugar porque si no se recogen, se tiran, los que no recoja, se tiran, entre él/ella y tú.

Debemos soltar más la cuerda, que hagan más cosas solos.

Tampoco debemos meternos en una discusión entre niños. Nuestros hijos deben aprender a tratar y a defenderse entre iguales ellos solos.

CORAZÓN

Porque quieres.

La afectividad debe ser el hilo conductor de toda situación de enseñanza-aprendizaje. Las niñas y los niños deben sentirse seguros y construir conocimiento a partir de la formación de una autoimagen positiva. Deben sentir y saber que les queremos: hay que decirles te quiero todos los días y besarle todos los días y acariciarles y hacerles masajes... el contacto físico es fundamental en la transmisión de amor.

Recomienda reír al menos 5 veces al día con los hijos. Incluso cuando nos hayamos enfadado, un niño/a no se debe ir a dormir sin haberle dicho te quiero.

Pero no debemos decirles te quiero porque se hayan portado muy bien o porque sepan hacer algo muy bien. Nuestro amor hacia ellos es incondicional, deben percibir que los queremos por ser ellos, que vean que, frente a cualquier situación son queridos. Luego, podemos celebrar su buen comportamiento y su habilidad en pintura, deporte, baile, etc.

Inteligencia emocional:

La inteligencia emocional se puede decir que es la habilidad para solucionar problemas. Hablamos de habilidades emocionales: auto-manejo y manejo interpersonal.

Es una habilidad que se aprende y se desarrolla y que comunica el circuito prefrontal-límbico del cerebro.

Conocimiento-comprensión y control de las emociones es el objetivo.

Para que un niño sepa dominar las emociones primero debe experimentarlas. Las emociones no son positivas o negativas. Las emociones son agradables o desagradables y sólo cuando se experimentan, se reconocen y se aprende a razonarlas y a actuar con ellas. Por ello no le debemos evitar los momentos tristes (se ha muerto la mascota, pues que vea la mascota muerta), si lloran por tristeza permitir que lloren y hablar de ese llanto de tristeza. Si no, de mayores no sabrán gestionar ese sentimiento. Igual con los momentos de euforia y alegría, no refrenar esa emoción y sí disfrutarla y comentarla.

La emoción es una sensación intensa y de corta duración (de otra forma, moriríamos) El conjunto de emociones cubre un amplio arco que va desde la más agradable (orgasmo con la persona amada) a la más desagradable (muerte de la persona amada). Cuantas más emociones dentro de ese arco vivamos y aprendamos a reconocer, más preparados estaremos para gestionar las emociones siguientes.

El sentimiento es el asentamiento de una emoción. Es poco intenso y de larga duración. Por eso, hay que tener cuidado con algunas emociones: no debemos dejar que se conviertan en sentimientos y que se queden con nosotros permanentemente. Por ejemplo, una emoción triste no debemos permitir que se instaure como sentimiento de tristeza, es muy peligroso. Por el contrario, la emoción del enamoramiento deriva en el sentimiento de amor.

La imaginación y la emoción pueden con la razón. Por eso no se debe discutir con alguien que habla desde la emoción, porque la emoción no razona, sólo siente, acabarás perdiendo. Este es aplicable tanto a la relación con los hijos como con las personas mayores.

El objetivo es que “aprendan a” y no “aprendan acerca de”. Y nosotros debemos enseñarles a aprender. Deben aprender a aprender, esta es la única forma

de que consigan desenvolverse en cualquier circunstancia que se le presente en el futuro.

Los hijos no aprenden nada de lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros. Lo que hagamos o dejemos de hacer será lo que ellos interioricen e inconscientemente repitan. Por lo tanto hay que ser congruentes en nuestras acciones y comentarios.

Es fundamental comunicarnos con los hijos/as y comunicar no significa hablar, significa sobre todo escuchar. Cuando nos cuenten algo, NUNCA JUZGAR lo que nos han contado. Se comenta pero no se juzga ni se regaña. Es la única manera de que vuelvan a confiar en nosotros.

Autoconcepto - Autoestima:

No son lo mismo. Es importante ayudar a que nuestro hijo/a forme un autoconcepto real de sí mismo. A partir del autoconcepto, conociéndose, podremos alimentar la autoestima. Por eso no debemos alimentarle con halagos del tipo: que guapa eres, qué bien bailas, qué bien dibujas... La situación es: qué guapa estás, qué bonito te ha salido este baile, este dibujo te ha salido muy bien... Porque con lo primero no estamos alimentando su autoestima sino construyéndole un autoconcepto equivocado; y luego vendrán las frustraciones.

Límites:

Es necesario que pongamos límites a nuestros hijos/as desde pequeños. Pero no muchos, 4 o 5 pero bien definidos y con consecuencias en sí mismos. Los límites no chocan con la idea de dejarles hacer y de que experimenten.