

5

Las habilidades de la Inteligencia Emocional - I: *La percepción, evaluación y expresión de las emociones*

La percepción, evaluación y expresión de las emociones

Identificar correctamente las propias emociones

Identificar las señales corporales de las emociones positivas y negativas

Percibir las emociones en los demás

Expresar las emociones de modo adecuado

Identificar la sinceridad de los estados emocionales manifestados por los demás

Valorar la información emocional propia y ajena

La Inteligencia Emocional es la capacidad para percibir, valorar, expresar y gestionar la información emocional en uno mismo y en los demás. Esta capacidad general sobre los fenómenos afectivos (emociones, sentimientos, estados de ánimo...) se concreta en un conjunto de habilidades que forman parte de cuatro grandes componentes, según el modelo de Salovey, Mayer y Caruso.

La percepción, evaluación y expresión de las emociones

Este componente está referido a la **Conciencia emocional** que poseemos, al conocimiento disponible de la emocionalidad de uno mismo y de los demás. En esta observación intra e interpersonal deben identificarse tres componentes: El **emocional** (qué emoción tengo), el **cognitivo** (qué estoy pensando) y el **conductual** (qué estoy haciendo).

Disponer de una conciencia emocional o desarrollarla exige:

1. Comprender cuáles son las causas por las que nos emocionamos o tenemos sentimientos: *¿Por qué me siento así?*

2. Prever cuáles son las consecuencias de estar emocionados de ese modo. En el caso de una emoción o sentimiento negativo como la tristeza, nos podríamos preguntar: *¿Qué va a ocurrir si sigo así, con este sentimiento?* Y en el caso de las emociones positivas, por ejemplo la satisfacción: *¿Qué ocurrirá si me siento satisfecho?*

3. Valorar la intensidad de las emociones. Es decir, con cuánta intensidad las vivo. Esta intensidad es observable en los síntomas corporales que se manifiestan, el tipo de pensamientos que se tienen y las acciones que se realizan. Es diferente el nivel de intensidad entre esta escala emocional: *molestia-indignación-enfado-rabia-ira-cólera*. Piénsese durante unos momentos en las reacciones de nuestro cuerpo en cada una de dichas etiquetas de la misma familia emocional. El grado de afectación o molestia es diferente. Lo que pensamos es también diferente y lo que somos o seríamos capaces de hacer variaría según la intensidad de la emoción.

4. Conocer y emplear el vocabulario emocional en las relaciones sociales y en la expresión de nuestro estado de ánimo. Esta conciencia emocional también es desarrollada en el tercer componente de la Inteligencia Emocional

5. Conocer y emplear el lenguaje no verbal. Las emociones se comunican expresivamente con gestos, especialmente con la gestualidad facial acompañada de otros movimientos corporales en las manos, brazos y tronco, fundamentalmente.

La competencia del autoconocimiento emocional pretende desarrollar la Inteligencia Intrapersonal, es decir, el conocimiento de las propias emociones, sentimientos y estados de ánimo. Adquirir conocimiento sobre las propias emociones es un proceso gradual, forma parte de un aprendizaje paulatino que se

desarrolla a lo largo de la vida. No es un conocimiento innato. Aprendemos a conocer qué nos ocurre, cómo nos sentimos, qué situaciones son las que nos producen los estados de ánimo de ilusión, indignación, enfado, satisfacción... Conocer cuáles son nuestras emociones forma parte del autoconocimiento personal.

En las situaciones cotidianas en el seno de la familia tienen lugar episodios con una importante carga emocional que los niños deben aprender a reconocer y manejar. Así, por ejemplo, cuando se producen las típicas peleas o enfrentamientos entre hermanos, se tiene escasa consciencia de los motivos de las reacciones emocionales (ira/enfado/rabia...), de las consecuencias de sus reacciones emocionales exageradas (gritos, peleas, acaloramiento, discusiones...) y son incapaces de entender la posición o perspectiva del otro. Son pues, estas situaciones familiares las que deben ser motivo de análisis reflexivo para conocer las propias emociones y sus reacciones. Para ello, los padres podemos dialogar con los hijos acerca de:

- Los motivos de la emoción y sus reacciones (disputa de juguetes o de preferencias personales en el uso de objetos, celos, ...).
- Cuánto se han enfado, la intensidad de sus “alteraciones” y de sus respuestas.
- Etiquetar sus propias emociones: Rabia, enfado, celos, miedo, ansiedad, etc. Describir con palabras lo que sienten en dicha situación (lo que se piensa, lo que se dice y lo que se nota en el cuerpo).
- Proponer una reacción emocional menos alterada y más adecuada a la situación de enfrentamiento.

De un modo más concreto y para aprender a afrontar en lo sucesivo episodios de enfrentamiento, enseñémosles a nuestros hijos conductas emocionalmente inteligentes como:

- Escuchar al otro.

- Intentar comprender su punto de vista.
- Exponer la propia opinión, deseo, pretensión...
- Dialogar.
- Mostrar molestia o enfado a través del lenguaje y de modo adecuado.
- Prever las consecuencias del enfrentamiento.
-

Las habilidades que forman parte de esta competencia emocional son las siguientes:

1. Identificar correctamente las propias emociones.

Identificar una emoción básica es sencillo. Sabemos que estamos felices, tristes, que tenemos miedo o estamos enfadados. Sin embargo, cuando lo que sentimos son emociones sociales o secundarias (sentimientos) puede resultar más difícil identificarlas. Esta habilidad nos permitirá identificar emociones como, por ejemplo, el *orgullo*, la *vergüenza* y la *culpa*. En el caso de los niños estas emociones sociales aparecen durante la etapa de socialización comprendida entre los 5 y los 8 años aproximadamente.

Cómo desarrollarla en los hijos

Las pautas a seguir en niños pequeños son:

- Enseñarles imágenes con rostros expresando cada una de las emociones básicas.
- Identificar en los programas de TV estas emociones en los personajes.
- Expresar simuladamente cada una de las emociones. Intentar adivinar de cuál se trata.

La intensidad de estas emociones pueden identificarse expresivamente mediante la mayor o menor enfatización expresiva del rostro. Así por ejemplo, se le puede indicar al niño:

- ¿Qué cara está más enfadada?
- ¿Quién está menos sorprendido?
- ¿Quién siente más miedo?

Se pueden emplear ilustraciones, fotografías realizadas exclusivamente para ello, personajes del cine, mirarse al espejo, etc.

2. Identificar las señales corporales de las emociones positivas y negativas

La habilidad consiste en conocer cuáles son los “síntomas” de cada una de las emociones y sentimientos. En el caso de las emociones básicas es relativamente fácil saber que cuando tenemos miedo se nos pone pálida la cara, que cuando estamos tristes nos sentimos como cansados y sin apenas fuerza, que cuando estamos alegres respiramos mejor. Sin embargo, esta habilidad requiere también identificar qué síntomas corporales tenemos cuando nuestros estados emocionales son, por ejemplo: desazón, esperanza, temor, ilusión, resentimiento, consternación..., por citar algunas etiquetas sentimentales; las cuales resultan más complejas de identificar.

Cómo desarrollarla en los hijos

Preguntarle al niño:

- Cuando estás alegre, ¿Cómo respiras? ¿Respiras mejor?
- ¿Qué notas en tu cuerpo cuando tienes miedo?
- Si una persona está pálida, grita, se queda paralizada o empieza a huir corriendo es que tiene ...
- ¿Qué notas en tu cuerpo cuando estás nervioso? ¿Y cuando estás tranquilo?
- Si una persona está triste, ¿Tiene ganas de moverse? ¿Por qué?

3. Percibir las emociones en los demás

Para identificar las emociones de las demás personas (compañeros, padres, hermanos, amigos, etc.) es necesario descifrar o entender las señales no verbales; se deben observar las manifestaciones expresivas: gestos, conducta motora (movimientos corporales) y verbalizaciones. La expresividad emocional comunica la emoción que se vive y el grado de intensidad de la misma. Esta habilidad de la Inteligencia Emocional exige también identificar los componentes del lenguaje de los demás como la entonación, el volumen, el tiempo de respuesta... (elementos paralingüísticos), para percibir mensajes subliminales o encubiertos que denoten emocionalidad en el interlocutor. También exige analizar los contenidos del mensaje verbal: autorrevelaciones, la formulación de críticas, la defensa de opiniones, expresión de desacuerdo, etc., para detectar la coherencia/incoherencia del mensaje. Cuantas más habilidades sociales verbales y no verbales poseamos mejor se desarrollará esta habilidad emocional.

Cómo desarrollarla en los hijos

- Cuando una persona grita es porque está **enfadada.**
 - Cuando una persona habla despacio y claramente es porque está **tranquila.**
 - Cuando una persona apenas tiene ganas de hablar es porque se siente **triste.**
- Si tú escuchas estas palabras en un compañero es porque se siente ...
- "¿Qué va a pasar a ahora? A lo peor viene alguien y"* **Preocupado.**
- ¡Ojalá lo podamos conseguir!..... **Esperanzado.**
- "Eso no lo vuelvas a hacer porque de lo contrario tendré que"* **Enfado.**

- Una actividad muy atractiva es la de proponerles que observen las señales no verbales en los personajes de algún programa de TV después de suprimir el volumen, con el propósito de adivinar los estados de ánimo que expresan en su comunicación gestual.
- Utilizar fotos de caras (revistas, cuentos, anuncios...) para identificar qué estado de ánimo expresan.

■ 4. Expresar las emociones de modo adecuado

Las emociones deben expresarse de modo adecuado, sin embargo, con frecuencia puede resultar difícil hacerlo. Una cita de Aristóteles en su *Ética a Nicómano* ejemplifica muy certeramente esta dificultad expresiva. *Enfadarse es muy fácil, pero hacerlo con la persona indicada, en el momento oportuno y con la intensidad adecuada, eso es más difícil.*

La adecuación expresiva está referida a las limitaciones explícitas o implícitas de las normas que regulan la interacción social. Así, por ejemplo, podemos expresar enfado, pero, ¿Cómo sería más inteligente hacerlo: verbalizando con firmeza frases de disgusto o reproche dirigidas al interlocutor o mostrando una elevada exaltación con vehementes gritos o, incluso, agresivamente con fuerte repercusión de la alteración emocional en nuestro cuerpo?

El respeto a los derechos básicos de todos es el marco o límite de la expresión emocional, en el sentido de que la comunicación del estado de ánimo personal no debe violentar los derechos de los demás. Defenderse de una crítica debe realizarse de modo asertivo y no agresivo, teniendo en cuenta necesidades emocionales de uno mismo y del interlocutor.

Cómo desarrollarla en los hijos

A los hijos les podemos transmitir el siguiente mensaje:

“Es bueno que expreses cómo te sientes. Si estás enfadado debes expresarlo con palabras. Por ejemplo. Si te enfadas con un amigo por algún comentario suyo le puedes decir: Quiero que sepas que eso que has dicho me ha molestado porque.....

Si tienes alguna preocupación o estás nervioso por algún motivo es bueno que lo comuniques a tus padres, a tu hermano, a tu mejor amigo. Así te podrás sentir mejor y seguro que te podrán ayudar.

Cuando te sientes contento y lo expresas, los demás también se sienten bien por tu alegría.

Si acaso te sientes triste por algún motivo es bueno que lo digas, que hables con tus padres o con quien tengas confianza para que puedan ayudarte a sentirte mejor. Solamente con comunicarlo ya se produce un gran alivio”.

5. Identificar la sinceridad de los estados emocionales manifestados por los demás

Esta habilidad consiste en identificar la honestidad emocional a través de la expresividad gestual y el análisis del mensaje verbal. Existen algunos indicadores expresivos, especialmente en la sonrisa, que pueden denotar falta de sinceridad en la emoción que comunica la otra persona, tales como una mayor duración, escasa espontaneidad, asimetría en los labios, aparición retardada, etc. Es una habilidad ciertamente difícil en la edad infantil, pero que progresivamente los niños van aprendiendo a través de las incongruencias que observan entre los gestos y el contenido verbal de las personas que fingen su estado emocional.

Cómo desarrollarla en los hijos

- Fíjate en lo que digo y en los gestos que hago: (Se dramatiza una situación en la que el mensaje verbal es incongruente o contradictorio con los gestos faciales).
¿Qué indican? ¿Quién dice la verdad? ¿Las palabras o los gestos?
- Observa mi manera de sonreír. (Se produce una sonrisa genuina y natural y después una sonrisa forzada/prolongada).
- ¿Cuál de las dos sonrisas es la verdadera?

6. Valorar la información emocional propia y ajena

La habilidad consiste en obtener información de las situaciones emocionales para adecuar la respuesta. La valoración debe considerar los siguientes aspectos:

- a) Las normas sociales.
- b) El modo en que se expresa la emoción (la propia y la ajena).
- c) Los derechos y los deberes de cada uno.
- d) Las necesidades emocionales de los protagonistas.
- e) El grado de bienestar-malestar que produce la emoción.

La información obtenida permite tener una mayor conciencia emocional de uno mismo y mayor conocimiento de las emociones y reacciones de los demás

Cómo desarrollarla en los hijos

- Proponerle al niño que observe una conversación informal entre dos personas y preguntarle posteriormente. ¿Qué persona estaba enfadada? ¿Cuál de ellas se sentía decepcionada?
- Se puede realizar incluso una conversación simulada a modo de juego en la que el niño observa a los participantes y después informa de los estados de ánimo que ha observado.