

7

Las habilidades de la Inteligencia Emocional - III: *Comprensión y análisis de emociones*

Comprensión y análisis de emociones

Identificar los pensamientos que se asocian a las emociones y estados de ánimo

Identificar qué estados emocionales son propios de determinados pensamientos (positivos y negativos)

Identificar las consecuencias emocionales de los pensamientos positivos y negativos

Identificar emociones y estados de ánimo de acuerdo con indicadores verbales, cognitivos y fisiológicos

Asociar situaciones y circunstancias personales e interpersonales a los diversos estados emocionales

Comprender las emociones y estados emocionales complejos

Reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros

Reconocer la aparición de sentimientos ambivalentes simultáneos

Comprensión y análisis de emociones

Esta competencia de la Inteligencia Emocional está referida al conocimiento emocional y supone conocer las emociones, sentimientos, estados de ánimo y demás afectos, así como entender como estos pueden evolucionar o transformarse. Implica también identificar cuales son las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales.

La comprensión y el análisis de las emociones contribuye (al igual que la competencia 1) a desarrollar la **conciencia emocional**. Se la ha denominado también *Metabumor*, entendida como la capacidad de ser consciente de los estados de ánimo, lo cual exige, como habilidades emocionales más concretas las siguientes:

- a) Etiquetar correctamente las emociones y los diferentes estados afectivos.
- b) Reconocer las relaciones existentes entre las palabras y las emociones (disponer de un buen vocabulario emocional).
- c) Interpretar el significado de las emociones.
- d) Entender los sentimientos complejos: *amor y odio*, mezcla de *sorpresa y miedo*.
- e) Reconocer las transiciones entre emociones. Por ejemplo, cómo se puede pasar del *enojo* a la *satisfacción*; del *amor* al *odio*, del *enfado* a la *lástima*.

Estas habilidades permiten concluir que cuanto mayor y mejor sea la percepción que tengamos de los estados afectivos y sentimentales propios y ajenos (Si sabemos identificar los diferentes estados emocionales, podremos describirlos y etiquetarlos) mejor podremos comprenderlos y analizarlos. Del mismo modo, cuanto mejor sepamos expresar nuestras emociones mejor podrán los demás comprendernos y empatizar con nuestro estado de ánimo. La consecuencia de esta mayor comprensión contribuye a regular la vivencia y expresión emocional.

Las habilidades que desarrollan esta competencia de la Inteligencia Emocional son las siguientes:

■ **1. Identificar los pensamientos que se asocian a las emociones y estados de ánimo**

Cuando nos emocionamos o tenemos algún sentimiento tenemos determinados pensamientos que son quienes lo mantienen o modifican. Los pensamientos están asociados a los sentimientos y estos a lo que pensamos, de tal modo que se produce una circularidad en la que ambos (sentimiento-pensamiento) se retroalimentan.

Conocer los pensamientos que están asociados a nuestros estados de ánimo constituye un grado de conciencia emocional deseable, porque, de este modo, se podrá intentar el cambio de unos pensamientos inadecuados por otros más adaptados que mejoren el bienestar personal.

Cómo desarrollarla en los hijos

Les podemos plantear preguntas a modo de juego relacionadas con estados de ánimo y los pensamientos que les corresponden. Por ejemplo:

¿Qué piensa un niño que está **triste**?

Tengo muchas ganas de divertirme.

No quiero hacer nada, no me gusta nada.

- ¿Qué piensa un niño que se siente **esperanzado**?

Esto soy capaz de hacerlo bien.

No seré capaz de aprenderlo.

- ¿Qué piensa un niño que se siente **tranquilo**?

¡Vaya lío!, ¿y ahora qué hago?

¡Qué bien se está así! Me sale mejor esta tarea si lo hago despacio y fijándome bien.

- Asocia estos pensamientos a su estado de ánimo.

¡Siempre me salen mal las cosas!

Tristeza

¡Qué bien! ¡Eso me gusta mucho!

Alegría

¡Cómo le vea se va a enterar!

Enfado

No me lo esperaba.

Sorpresa

Seguro que me sale mal

Miedo,

Preocupación,

Ansiedad...

- En sentido inverso también se puede realizar la siguiente actividad:

Cuando tú estás triste, ¿qué piensas?

Cuando te sientes feliz, ¿qué piensas?

Cuanto estás asustado, ¿qué piensas?

■ 2. Identificar qué estados emocionales son propios de determinados pensamientos (positivos y negativos)

Esta habilidad está asociada a la anterior. Está redactada en forma inversa para asociar pensamiento a emoción/sentimiento y viceversa. Consiste en identificar cómo nos podemos sentir cuando estamos pensando de determinado modo, tanto con contenidos de carácter positivo como negativo. Los pensamientos distorsionados o sesgados son causantes de malestar emocional. Los errores de interpretación de los acontecimientos

producen estados emocionales negativos. Saber diferenciarlos con respecto al estado de ánimo que nos producen es una habilidad de la IE.

Cómo desarrollarla en los hijos

Un niño que dice esto.... ¿Cómo se siente?
¡Qué lástima! Ha tenido muy mala suerte, pobrecito.....
Me ha insultado a propósito. Me tiene manía
¡Qué susto! Fue horrible. Ya no voy más allí.....
Yo creo que lo haré bien.....
¡Vaya, no me lo esperaba!.....
No sé si lo habré hecho bien. Menudo problema si me sale mal.

COMPASIVO ENFADADO ASUSTADO
ESPERANZADO SORPRENDIDO PREOCUPADO

3. Identificar las consecuencias emocionales de los pensamientos positivos y negativos

La habilidad cognitiva consiste en ser consciente del estado de ánimo que se provocará con los pensamientos que analizan/interpretan las situaciones afectivas. Se trata de conocer bien la relación existente entre lo que se piensa y lo que se siente y viceversa, es decir, qué se siente cuando se piensa de un modo o de otro. La habilidad respondería a la siguiente cuestión: *Si sigo pensando de este modo me sentiré* Por ejemplo: *Me lo merezco por descuidado. Siempre soy yo quien se equivoca.* Con estos pensamientos es fácil prever que se experimente el sentimiento de culpa.

Cómo desarrollarla en los hijos

Si tú piensas muchas veces esto.... ¿Cómo te sentirás?
Yo soy capaz de hacerlo bien.....

Ya verás como sale bien
Ya verás como sale mal.....
¡Qué bien me lo paso contigo!.....
¡Siempre soy yo el que hace las cosas mal!
No lo he podido conseguir pero no pasa nada, lo intentaré de nuevo....

**ILUSIONADO OPTIMISTA FELIZ CULPABLE
RESIGNADO**

¿Qué pensamiento es más INTELIGENTE?



*Ya lo sabía yo, si
es que no sirvo
para nada.
Soy un desastre
para las
Matemáticas.
Nunca podré
aprobarlas.*

*El profesor me dirá
cuáles
son las
equivocaciones
que he tenido.
Intentaré repasar
de nuevo y fijarme
mejor.
Debo aprobar*

¿Por qué?

■ 4. Identificar emociones y estados de ánimo de acuerdo con indicadores verbales, cognitivos y fisiológicos

Disponer de un amplio vocabulario emocional permite identificar más certeramente sentimientos, de acuerdo con los indicadores observables del lenguaje y de las repercusiones corporales. El conocimiento emocional se adquiere por discriminación entre las emociones secundarias de la diferente gradación entre ellas. Así, por ejemplo, debe distinguirse entre la *ira* y el *enfado*; la *tristeza* debe diferenciarse del *desánimo* o *abatimiento*. Para reconocer emociones en los demás empleamos el **metalenguaje** mediante autpreguntas del tipo: *¿Qué digo yo cuando me siento ...? ¿Comunico bien mi estado de ánimo con mis palabras?* Las respuestas nos ofrecen un conocimiento metaemocional o lo que es lo mismo, la conciencia de qué emoción tenemos y cuales provocamos con nuestros comentarios.

Cómo desarrollarla en los hijos

¿Cómo podemos saber que alguien está?

Tranquilo: Porque No está preocupado, respira bien, habla despacio y claro, está calmado....

Amargado: Porque está triste y enfadado a la vez con alguien porque le ha tratado mal.

Nostálgico: Porque está triste por la lejanía de una persona querida.

Decepcionado: Porque no se ha cumplido lo que esperaba.

Esperanzado: Porque cree que podrá conseguir lo que quería.

■ 5. Asociar situaciones y circunstancias personales e interpersonales a los diversos estados emocionales

En las relaciones con los demás se producen circunstancias que suelen ocasionar determinados estados de ánimo. Por ejem-

plo, relacionarnos con una determinada persona implica que vamos a acabar enfadados por las características de nuestro interlocutor. Estar sólo durante unas horas nos puede provocar, o bien una serena satisfacción de poder obviar el estrés cotidiano o bien nos puede provocar un sentimiento de soledad. La habilidad consiste en saber que, por lo general, a un tipo de situación habitual le corresponderá determinada emoción o sentimiento.

Cómo desarrollarla en los hijos

Repasar con nuestro hijo las situaciones diarias (con las personas que intervienen, las acciones, los lugares) como, por ejemplo, la hora de la comida, de hacer los deberes, del tiempo de juego, de las relaciones con los amigos, etc., para analizar las emociones que se viven en cada una de ellas.

- *¿En qué situaciones te sientes.....?* **tranquilo, feliz, enfadado, decepcionado, asustado, animado, optimista, pesimista, molesto, ilusionado,.....**

6. Comprender las emociones y estados emocionales complejos

Algunas emociones o estados emocionales como la empatía, el altruismo, el odio, la gratitud, las pasiones... son complejos por los diferentes sentimientos (en algunos de ellos contrapuestos) que los constituyen, por su ambivalencia o por su transición, y también por la concurrencia de valores y actitudes personales. La habilidad consiste en analizar y comprender esta complejidad emocional.

Cómo desarrollarla en los hijos

Textos para comentar:

La empatía

Explicar a nuestro hijo el bienestar que produce la ayuda a los demás (compañeros, amigos y familiares) cuando la otra persona se siente mal y nosotros le escuchamos, le decimos que comprendemos cómo se siente, le calmamos y le ayudamos a sentirse mejor.

Los celos

A veces tenemos celos de personas que queremos, como los hermanos. Nos sentimos mal porque creemos que les hacen caso a ellos y a nosotros no. Es una creencia equivocada. Los padres quieren a todos sus hijos y lo expresan continuamente, pero puede ocurrir que nos fijemos solo en algunas cosas concretas y no en otras, y por eso podemos creer que no nos prestan atención.

También podemos sentir celos con algún compañero o compañera cuando se "junta" con otros y no nos hace caso a nosotros. Es normal que todos tengamos muchos amigos y queramos estar con ellos. No deberíamos preocuparnos porque un amigo prefiera un día jugar con otro.

7. Reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros

Las emociones y los sentimientos sufren un proceso de transformación en su naturaleza, intensidad y duración. Unas emociones pueden ir asociadas con otras, al igual que los sentimientos y pueden transformarse mediante reconceptualizaciones o interpretaciones sobre los estímulos que las han provocado. Se puede tener la emoción de tristeza por determinadas circunstancias que puede evolucionar hasta un enfado si es alimentada por las correspondientes interpretaciones personales. La valencia afectiva producida por un estímulo desencadenante puede cambiar de sentido (emoción negativa *versus* emoción positiva; por ejemplo, ante una frustración transitar del *enfado* a la *aceptación*: "No hay mal que por bien no venga") o de intensidad (reducción gradual de la vivencia o reacción psicofisiológica, por ejemplo, pasar de la *rabia* al *enfado*, del *miedo* extremo al *temor* cauteloso).

Cómo desarrollarla en los hijos

Texto para explicar:

A veces cuando no conseguimos lo que queríamos nos sentimos mal, estamos decepcionados, enfadados... pero al cabo de unos instantes podemos cambiar nuestro estado de ánimo y estar menos enfadados y entender que no pasa nada. Podemos cambiar nuestro estado de ánimo si pensamos bien en las cosas que han ocurrido y queremos tranquilizarnos porque... *¿Para qué sirve estar tan enfadado, tan decepcionado, tan irritado...? No sirve para sentirse bien, y nosotros queremos estar a gusto y tranquilos.*

8. Reconocer la aparición de sentimientos ambivalentes simultáneos

Experimentar una emoción o tener un determinado sentimiento no es incompatible con vivir simultáneamente otras emociones y sentimientos que puedan tener un significado contrapuesto o antagónico. Por ejemplo, se puede sentir *amor* y *odio* a la vez hacia una misma persona. Sentir *rabia* y *lástima* por el comportamiento negligente de alguien que nos ofende. Podemos experimentar emociones afectivamente opuestas ante una misma persona o situación por algo que ha ocurrido. Algunas personas a las que queremos (amigos, hermanos, compañeros...) muestran unos comportamientos que son inadecuados y nos pueden provocar una reacción emocional negativa, sin embargo, y de manera casi inmediata podemos sentir la emoción contraria debido al afecto positivo que nos une a ella. Esta habilidad consiste en comprender la coexistencia de sentimientos contradictorios hacia una persona en una misma situación (*amor* y *odio* hacia una misma persona, *alegría* y *tristeza* ante un determinado suceso, etc.).

La vida afectiva está impregnada de emocionalidad que puede ser cambiante para una mejor adaptación humana.

Cómo desarrollarla en los hijos

Texto para explicar:

Algunas personas a las que queremos (amigos, hermanos, compañeros...) muestran unos comportamientos que son inadecuados y nos pueden provocar emociones que son negativas, que no nos gustan; sin embargo, y de manera casi inmediata podemos sentir la emoción contraria debido al afecto positivo que nos une a ella. Por ejemplo: podemos mostrar cariño y enfado hacia una persona querida a la vez cuando lo que ha ocurrido nos molesta, pero nos une a ella un afecto y sentimientos de amistad, de compañerismo, de hermandad, ...