

11

La Inteligencia Emocional en la familia

¿Cómo resolver una situación emocional conflictiva en la familia?

Las necesidades emocionales de los hijos

La vida familiar, en sus relaciones padres e hijos, es la que debe proporcionar a todos los miembros el necesario equilibrio y seguridad emocional. El desarrollo de los vínculos afectivos y de la Inteligencia Emocional tiene su origen en la naturaleza de las relaciones afectivas establecidas en su seno. Una familia con un clima emocional caracterizado por la tolerancia, el afecto, el respeto, la comprensión, el cariño, la empatía, el equilibrio, las normas y otros valores morales permite un buen desarrollo de la emocionalidad de todos, de los padres y de los hijos. Así como el apoyo, ayuda, solidaridad y unión afectiva en las situaciones emocionalmente difíciles permiten compartir el estado de ánimo de cada uno de sus miembros. Todos necesitamos a alguien afectivamente próximo a quien comunicar nuestro estado de ánimo, tanto los negativos como los positivos. Los padres desarrollan un papel fundamental en el desarrollo de las competencias emocionales de los hijos, y ello se consigue a través del propio desarrollo de la Inteligencia Emocional de los padres y de la aplicación educativa de estos a sus hijos.

La educación emocional de los hijos forma parte del proceso educativo general que los padres desarrollan en su atención diaria. Los padres atienden las necesidades básicas de alimentación, higiene, socialización, aprendizaje, ocio..., con el estilo educativo propio (flexible, rígido, democrático, sobreprotector,

etc.) y procuran que todas las necesidades del desarrollo integral del hijo estén felizmente resueltas. En dicho desarrollo hemos de considerar sus necesidades emocionales como las de sentirse queridos, percibir afecto, sentir autocompetencias en sus capacidades, ser admirado, recabar atención, ser escuchado, ser comprendido, ser valorado...., los padres son quienes mejor conocen la emocionalidad de los hijos y la educación emocional debe estar dirigida a satisfacer adecuadamente esas necesidades, y a enseñarles cuáles son los comportamientos adecuados para ello.

Esta tarea educativa de la emocionalidad no resulta tan fácil. Cada niño tiene un temperamento o disposición biológica que le caracteriza; así, cuando un niño es impulsivo es más complejo que aprenda a ser reflexivo en su comportamiento, cuando el niño tiene una tendencia a estar ansioso es más difícil habituarle a tranquilizarse; pero la acción educativa de los padres debe estar dirigida a enseñarle con serenidad (cualidad emocional muy importante para los progenitores), con flexibilidad pero con firmeza, a ser reflexivo, a saber tranquilizarse y a aprender todas aquellas conductas emocionales que sean inteligentes para su propio bienestar y el de la familia.

¿Cómo resolver una situación emocional conflictiva en la familia?

Con frecuencia se producen pequeños problemas cotidianos de convivencia en el seno familiar. Unas veces son problemas ocasionados por las relaciones entre los hermanos que manifiestan sus diferencias en forma de enfrentamientos. En otras ocasiones se trata de incumplimientos de las normas de funcionamiento o disciplina establecidas en las relaciones familiares. En otras ocasiones se producen problemas de comunicación y de incomprensión, especialmente con los hijos adolescentes.

Son numerosas las situaciones conflictivas que poseen una carga emocional y que ponen a prueba la Inteligencia Emocional de los padres. En primer lugar para mantener ellos mismos la necesaria serenidad y, en segundo, por la alteración del estado de ánimo de los propios hijos.

Un procedimiento empleado habitualmente para la solución de conflictos consiste en analizar las situaciones problemáticas con el hijo, y reflexionar sobre cada uno de los pasos que componen una situación problemática:

1. IDENTIFICACIÓN DEL CONFLICTO

- A. Las causas. ¿Cuál es la interpretación de los padres? ¿Cuál es la interpretación de los hijos?
- B. Los estados de ánimo o emociones producidas en cada uno. ¿Qué sienten los padres en esta situación? ¿Qué sienten los hijos?
- C. Los propósitos u objetivos que pretende cada parte en conflicto

2. PROPUESTA DE SOLUCIONES

- A. ¿Han habido anteriormente situaciones semejantes?
- B. Aportar numerosas soluciones para elegir posteriormente la que sería más adecuada.

3. PREVISIÓN DE CONSECUENCIAS

- A. Prever qué consecuencias tendría si se aplica cada solución: (La solución 1, la solución 2, etc.)

4. ELECCIÓN DE LA MEJOR SOLUCIÓN

- A. Elegir entre las partes lo que podría ser la mejor solución, teniendo en cuenta que sea justa, razonable, que permita resolver las diferencias, que produzca el mejor estado de ánimo posible para todos.

5. APLICACIÓN Y REVISIÓN

- A. Puesta en práctica o prueba de la solución adoptada.
- B. Cambio de solución si no resuelve satisfactoriamente el conflicto.

Este esquema de resolución de conflictos, en el que se producen estados emocionales negativos, es válido para los problemas cotidianos de comportamiento, y es especialmente útil que los hijos lo aprendan para que lo pongan en práctica a la hora de resolver las diferencias entre los propios hermanos y con los amigos y compañeros del colegio.

Las necesidades emocionales de los hijos

El ser humano tiene unas necesidades emocionales básicas que deben ser adecuadamente atendidas, tales como la aceptación, la aprobación, el reconocimiento, el elogio, la admiración, la diversión, la atención, la competencia (sentirse capaz), la valoración, la seguridad, el afecto, la satisfacción, el respeto, el apoyo, la dignidad, etc. Estas necesidades son expresadas frecuentemente en términos de sensaciones y son comunes para todos, existiendo diferencias de grado. Una persona puede necesitar más o menos cariño, más o menos valoración de los demás, etc. No todas requieren el mismo nivel de satisfacción de las necesidades emocionales; mientras que unas aceptan un determinado nivel de satisfacción, otras se sienten satisfechas con un nivel inferior. Y esas necesidades deben ser resueltas en los diferentes contextos de la vida diaria.

En el ámbito familiar se satisfacen esas necesidades emocionales. Sin embargo, es muy importante que los padres sean conscientes de que existen, las tienen sus hijos y es propósito educativo atenderlas debidamente para garantizar su desarrollo psicológico. También hay otros escenarios como el escolar, en

donde es fundamental también atenderlas para el desarrollo integral de su personalidad, según rezan las grandes metas del Sistema Educativo.

En ocasiones, para la satisfacción de estas necesidades, los niños optan por manifestar comportamientos inadecuados porque les reportan el beneficio de lograr sus propósitos. Tal es el caso de las rabietas de los niños pequeños por las que consiguen la atención de los padres, las conductas agresivas de algunos escolares para lograr la admiración de sus iguales, el comportamiento de celos para recabar el afecto de los padres, etc. Estos comportamientos son perjudiciales para los demás y no están debidamente socializados. Esto es frecuente encontrarlo en el escenario escolar. Así por ejemplo, cuando un alumno realiza conductas disruptivas (interrumpir, molestar, enfrentarse al profesor...) en clase para recibir atención y reconocimiento social de los demás, no es capaz de tener la perspectiva de que ese modo concreto por el que busca su satisfacción emocional es lesivo para otros compañeros del aula que quieren aprender, y para el profesor que pretende enseñar, provocándoles a éstos emociones y sentimientos negativos de enfado, indignación, etc. En el ámbito familiar los problemas cotidianos de conducta pueden tener en su base un componente similar: La búsqueda de la satisfacción de las necesidades emocionales que no son debidamente atendidas.

Siendo esto así, ¿no sería conveniente que los padres nos formulásemos la siguiente pregunta?:

¿Qué hacemos nosotros para que nuestro hijo o hija se sienta aceptado, perciba que se reconoce su valía personal, se sienta afectivamente seguro, reciba atención, se sienta satisfecho consigo mismo y con sus propios familiares, se sienta respetado,.....?

Sin lugar a dudas que los padres siempre intentan educar a sus hijos del mejor modo posible. Sin embargo, toda labor educativa como toda actividad humana es perfectible, y reflexionar

en torno a cómo podemos dar buenas respuestas a las necesidades emocionales de nuestros hijos, con toda seguridad que nos arrojará luz acerca de cómo podemos mejorar, qué debemos modificar y en qué aspectos podemos profundizar.

Algunos consejos

- 1.** No olvide que sus hijos tienen emociones y sentimientos. Tienen necesidades emocionales y sus pequeños problemas pueden esconder grandes demandas de afecto, cariño, comprensión, empatía, reconocimiento ...
- 2.** Favorezca la expresión de sus emociones. Si las emociones son de enfado excesivo se le debe enseñar a expresarlas de modo inteligente: Verbalmente, con firmeza pero sin pérdida del control personal.
- 3.** Revise algunos comportamientos propios y de los hijos. Es posible que los padres tengan creencias distintas sobre como ayudan a los hijos o sobre como estos la perciben.
- 4.** Sea un modelo emocional de equilibrio para sus hijos. Ello no significa que se haya de inhibir la propia emocionalidad, al contrario, debe expresarse, debe comprenderse y debe regularse para el bienestar personal y familiar. Es decir, la inteligencia al servicio del bienestar de los padres y de los hijos.