

13

**¿Cuál es la
Inteligencia Emocional
de mi hijo?**

Cuestionario de Observación de habilidades emocionales
Para ayudarle a observar
Indicadores de Inteligencia Emocional

Es muy común saber cuál es el nivel de Inteligencia de los niños, y se conoce por la aplicación de un Test de Inteligencia General. Así, podemos saber su Cociente Intelectual y por ello la capacidad mental que posee, la cual le será de gran utilidad para el aprendizaje escolar, siempre y cuando se esfuerce, estudie, se prepare y esté motivado para las actividades académicas. Sin embargo, el hecho de disponer de un buen Cociente Intelectual no es suficiente para que el niño tenga capacidad para ser feliz. Es necesario disponer de una Inteligencia Emocional que le permita conocer, expresar y regular bien sus emociones, sentimientos y estados de ánimo, que modulan su Inteligencia General y le permitirán adaptarse con más éxito a la vida.

En la actualidad existen tests o cuestionarios que sirven para conocer el grado de Inteligencia Emocional de los niños y adolescentes (también de los adultos), que son aplicados por los psicólogos y permiten conocer el llamado Cociente Emocional que consiste en una puntuación que clasifica el grado de desarrollo de la capacidad para manejar las emociones y sentimientos.

Los padres podemos realizar una valoración estimativa del desarrollo emocional de los hijos en el nivel que nos corresponde: El educativo-familiar, es decir, obtener un conocimiento aproximativo de cuáles son las habilidades que poseen en las

diferentes características o componentes de la IE. Una evaluación rigurosa es la que realizan los profesionales de la psicología, sin embargo, como observadores diarios del comportamiento de los hijos sí podemos obtener una información básica y fundamental sobre cómo se desenvuelven emocionalmente. Esta información la podemos conseguir a través de un sencillo cuestionario de evaluación informal que consiste en observar si la conducta que se expresa en la lista de habilidades existe o no, en qué grado y en qué circunstancias. No se trata de obtener solamente una puntuación, sino de observar lo que hasta ahora no le hemos podido prestar la suficiente atención: Sus competencias emocionales. Para ello le proponemos el siguiente cuestionario.

Cuestionario de Observación de habilidades emocionales

Observe en su hijo estos comportamientos y registre la frecuencia y las circunstancias en las que ocurren. Es probable que algunas de las preguntas no se adecuen a la edad de su hijo, en este caso, o bien las puede adaptar a sus características o bien puede omitir la respuesta si no es el caso.

CASI NUNCA: 0 A VECES: 1 CON FRECUENCIA: 2

I. PERCEPCIÓN DE EMOCIONES

	0	1	2
1. Sabe cuando está emocionado.			
2. Reconoce las emociones básicas: Alegría, miedo, tristeza, ira, sorpresa y asco.			
3. Reconoce otras emociones secundarias como la pena, culpa, celos, indignación, desánimo....			
4. Nota en su cuerpo las señales de sus emociones (palidez de la cara, en caso de miedo, enrojecimiento de la cara en caso de vergüenza, etc.).			
5. Sabe que lo que dice se debe a la emoción que tiene.			
6. Se da cuenta cuando los demás están emocionados.			

- 7. Expresa sus emociones y sentimientos de forma adecuada, sin alteraciones y con claridad.
- 8. Se da cuenta cuando los demás fingen su estado de ánimo.
- 9. Se da cuenta del contenido emocional que tienen sus vivencias con los demás.

0	1	2

TOTAL PUNTOS.....

II. LA EMOCIÓN FACILITADORA DEL PENSAMIENTO

- 1. Es capaz de cambiar su estado de ánimo negativo; se le pasa rápido su enfado, miedo, tristeza y se anima con facilidad.
- 2. Se fija más en los aspectos positivos de sus experiencias o vivencias con amigos, familiares... que en los aspectos negativos.
- 3. Sabe que cuando está enfadado o triste no hace bien las tareas de clase o los deberes.
- 4. Evita las situaciones en las que "lo pasará mal".
- 5. Sabe qué emociones son positivas para sentirse bien y cuáles son negativas para él.

0	1	2

TOTAL PUNTOS.....

III. COMPRENSIÓN DE EMOCIONES

- 1. Distingue que lo que piensa cuando está enfadado es diferente a cuando está tranquilo.
- 2. Distingue que cuando está enfadado lo que dice y piensa es debido a ese enfado.
- 3. Sabe que para sentirse bien y optimista debe tener pensamientos positivos.
- 4. Identifica en sí mismo sus emociones por las palabras que dice, por lo que nota en su cuerpo y por lo que piensa.

0	1	2

5. Identifica las emociones de los demás por las palabras que escucha y por las señales no verbales que observa.
6. Sabe distinguir qué situaciones familiares o escolares son las que le provocan emociones positivas o negativas.
7. Se esfuerza en reconocer que puede tener celos de alguien.
8. Se le pasa pronto el enfado.
9. Se enfada con su hermano/a pero a continuación le expresa su afecto y se da cuenta de este cambio.

0	1	2

TOTAL PUNTOS.....

IV. REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Sabe cuando es posible que se enfade, se alegre, se desanime, se en las diferentes situaciones cotidianas.
2. Aprende de sus emociones, es decir, cuando se da cuenta de que está nervioso intenta tranquilizarse, cuando se siente triste se dice a sí mismo que debe alegrarse.
3. Cuando se enfada lo expresa sin perder el control.
4. Es capaz de tranquilizarse cuando se da cuenta de que está nervioso.
5. Cuando ve a un amigo triste, enfadado, asustado, ... le ayuda a sentirse mejor.
6. Es una persona feliz y optimista, a sus amigos les gusta estar con él/ella por su alegría habitual.
7. Hace esfuerzos por superar sus miedos cuando los tiene, de tranquilizarse cuando está nervioso, de alegrarse cuando está triste.
8. Consigue superar sus miedos, sus desánimos y otros sentimientos negativos cuando se lo propone.

0	1	2

- 9. Es capaz de acordarse de los buenos momentos vividos para sentirse bien.
- 10. Aprovecha los estados de ánimo de sus amigos para ayudarles si lo necesitan.

0	1	2
○		

TOTAL PUNTOS.....

PUNTUACIÓN TOTAL

- I. PERCEPCIÓN DE EMOCIONES.....
- II. LA EMOCIÓN FACILITADORA DEL PENSAMIENTO.....
- III. COMPRENSIÓN DE EMOCIONES.....
- IV. REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.....

TOTAL PUNTOS.....

CIRCUNSTANCIAS

Puede hacer anotaciones sobre cada una de las preguntas del Cuestionario, respondiendo a estas preguntas:

¿Cómo?, ¿Por qué?, ¿Con quién?, ¿Para qué?, ¿Qué consigue?, ¿Cuáles son sus dificultades?, ¿Cuáles son sus progresos?, etc.

EJEMPLO:

Ítem:

8. Se le pasa pronto el enfado.

¿Cómo? *Se calma poco a poco hasta que deja de gritar.*

¿Con quien? *Con su hermano tarda más en calmarse. Con sus amigos se autocontrola mejor.*

¿Para qué? *Se da cuenta de que se altera demasiado y quiere tranquilizarse.*

¿Qué consigue? *Puede quedarse tranquilo como si no hubiese ocurrido nada.*

¿Cuáles son sus dificultades? *Algunos enfados le duran mucho tiempo (más de 30 minutos), sobre todo cuando alguien le ha molestado u ofendido. Le cuesta olvidarlo.*

¿Cuáles son sus progresos? *Está aprendiendo a autocontrolarse contando hasta 5 antes de responder airado.*

Es probable que no haya respuestas claras u observadas a alguna de estas preguntas, del mismo modo puede darse el caso de que Ud. considere oportuno formular otras preguntas. Esto es importante, ya que las respuestas que se anoten le permitirán disponer de un conocimiento emocional cualitativo que con anterioridad no haya reflejado de modo tan analítico ni detallado como en esta ocasión.

La lectura posterior de sus anotaciones a cada ítem del cuestionario le ayudará a centrar mejor el tipo de ayuda que su hijo necesita en la educación emocional. En el capítulo 14 del libro (*Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional*) encontrará **actividades prácticas** para trabajar conjuntamente, las cuales podrá adaptar en función de las características y circunstancias de las situaciones, de su edad, de sus reacciones y de la personalidad de su hijo.

Para ayudarle a observar

Es probable que en la contestación a algunas de las preguntas del cuestionario a los padres se les planteen algunas dudas referidas a conductas que no se han observado con detalle hasta el momento actual. Para ayudar a observar la “emocionalidad” de nuestros hijos podemos emplear estas actividades lúdicas:

1. Observar las expresiones faciales y los cambios corporales en cada una de las emociones y sentimientos.
2. Prestar atención a la narración de sus vivencias emocionales para identificar aspectos como:
 - a. Entonación, pausas, ritmo y claridad del habla, volumen de la voz, etc., como indicadores del grado de afectación emocional.
 - b. Palabras empleadas con carga emocional. Etiquetas emocionales que emplea para describir sus estados de ánimo. Vocabulario emocional.
3. Fijarse en cómo identifica que los demás tienen emociones.
4. Cuáles son las emociones o sentimientos que más dificultades tiene para expresarlas.
5. Los cambios bruscos de humor sin causa aparente.
6. Lo que hace después de sentirse enfadado, asustado, decepcionado, pesimista... y el tiempo que le duran dichos sentimientos. Los esfuerzos o habilidades que posee para que se le “pase rápido” el enfado, la tristeza, el miedo...
7. Observar sus estados de ánimo en diferentes situaciones-tareas diarias: La ayuda doméstica, la realización de los deberes de clase, en las relaciones con los hermanos, las visitas, los juegos, los amigos, etc.
8. Las preocupaciones que expresa o no expresa. En qué circunstancias se muestra comunicativo y en cuáles no. ¿Hay algún estado de ánimo que lo impida? Por ejemplo: Estar enfadado sin haberlo expresado impide una comunicación efectiva de

los hijos con los padres.

9. Observar sus comentarios sobre sí mismo: Se valora, se infravalora, se valora en exceso, se muestra humilde o excesivamente vanidoso, se percibe como competente o torpe en qué tareas o habilidades, etc.

Puntuaciones

Sume los puntos obtenidos en cada una de las **Competencias Emocionales** y compare con los siguientes niveles:

I. PERCEPCIÓN DE EMOCIONES

Nivel **ALTO**: Entre 13 y 18 puntos

Nivel **MEDIO**: Entre 9 y 12 puntos

Nivel **BAJO**: Entre 1 y 8 puntos

II. LA EMOCIÓN FACILITADORA DEL PENSAMIENTO

Nivel **ALTO**: Entre 8 y 10 puntos

Nivel **MEDIO**: Entre 5 y 7 puntos

Nivel **BAJO**: Entre 1 y 4 puntos

III. COMPRENSIÓN DE EMOCIONES

Nivel **ALTO**: Entre 13 y 18 puntos

Nivel **MEDIO**: Entre 9 y 12 puntos

Nivel **BAJO**: Entre 1 y 8 puntos

IV. REGULACION DE EMOCIONES

Nivel **ALTO**: Entre 16 y 20 puntos

Nivel **MEDIO**: Entre 11 y 15 puntos

Nivel **BAJO**: Entre 1 y 10 puntos

PUNTUACIÓN TOTAL DE LAS 4 COMPETENCIAS EMOCIONALES

Nivel **ALTO**: Entre 50 y 66 puntos

Nivel **MEDIO**: Entre 34 y 49 puntos

Nivel **BAJO**: Hasta 33 puntos

Indicadores de Inteligencia Emocional

Otro elemento de evaluación para identificar el grado de desarrollo de la Inteligencia Emocional de nuestro hijo es observar como manifiesta o no estos comportamientos referidos a cada una de las competencias emocionales.

Al niño con un buen desarrollo de su Inteligencia Emocional le caracterizan los siguientes comportamientos:

I. LA PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

- Conoce la mayoría de sus emociones y sentimientos y sabe etiquetarlas, asignándole su correspondiente denominación.
- Se da cuenta de que está emocionado cuando observa las reacciones de su cuerpo.
- Sabe¹ qué pensamientos tiene cuando está asustado, alegre, nervioso, enfadado...
- Sabe cuando los demás están emocionados por los indicadores externos: Su voz, sus gestos, sus reacciones...
- Adecua la expresión de sus emociones a las características de la situación.
- Tiene en cuenta las normas y derechos de todos para expresar adecuadamente su estado de ánimo.
- Se da cuenta cuando los demás fingen algunas emociones.

II. LA EMOCIÓN FACILITADORA DEL PENSAMIENTO

- Cuando está triste intenta y consigue cambiar su estado de ánimo para pensar de modo más objetivo y adecuado.
- Fija más su atención en los aspectos positivos de los acontecimientos que en los negativos.

¹ Entiéndase la palabra «sabe» no solamente como conocimiento de un contenido aprendido, sino que muestra aplicación práctica de lo que «sabe».

- Sabe cuando el comportamiento propio y el de los demás es muy cambiante por los cambios de humor.
- Es cauteloso y se guarda bien de las situaciones que le pueden desagradar emocionalmente.
- Sabe que para aprender bien en el colegio debe tener un buen estado de ánimo.

III. COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES

- Sabe que cuando su emoción es negativa (celos, ansiedad, miedo, enfado...) sus pensamientos no son objetivos ni adecuados.
- Sabe que pensar negativamente le puede producir un estado de ánimo desagradable.
- Tiene un amplio vocabulario emocional. Además de las emociones básicas de alegría, enfado, miedo, sorpresa, ira y asco, conoce otros sentimientos más secundarios.
- Es capaz de darse cuenta de cuando sus palabras han podido molestar (causar emociones o estados de ánimo negativo) a los demás y pide disculpas por ello.
- Sabe bien qué situaciones de juego o de relación con los demás le resultan emocionalmente agradables o desagradables.
- Es una persona altruista, ayuda a quien lo necesita sin esperar nada a cambio.
- Es una persona empática. Comprende y ayuda a sus amigos cuando lo necesitan.
- Sabe que las emociones casi siempre van unidas unas con otras. Que se pueden transformar, cambiar, modificar...
- Sabe que puede sentir varias emociones a la vez: Amor-odio, alegría-disgusto, etc.

IV. REGULACIÓN REFLEXIVA DE LAS EMOCIONES PARA PROMOVER EL CRECIMIENTO PERSONAL E

INTELECTUAL

- Es consciente que en la vida se producen emociones de todo tipo y que hay que hacerles frente.
- Sabe sacar provecho para el futuro de las cosas que le afectan emocionalmente.
- Sabe modular su reacción emocional, adecuándola a las situaciones. Regula su enfado y su tristeza sin alterarse demasiado.
- Cuando está nervioso es capaz de calmarse a sí mismo. Se autotranquiliza.
- Es capaz de animar a quien está a su alrededor. Es una persona que contagia su buen estado de ánimo.
- Afronta bien las situaciones difíciles como un suspenso, el enfado de un amigo, la regañina de los padres...
- Intenta y consigue hacer frente a sus temores y ansiedades.
- Evoca muy a menudo recuerdos emocionalmente positivos, experiencias y vivencias que ha tenido y que le sirven para prolongar su estado de ánimo positivo.

Todos estos comportamientos son considerados como emocionalmente inteligentes. Indudablemente están condicionados por las circunstancias, el temperamento y la personalidad de los hijos. No obstante, si tratamos de observarlos como rasgos habituales fijándonos en su frecuencia, en la intensidad y la duración con que aparecen podremos obtener una buena impresión evaluativa de cual es la competencia emocional de nuestro hijo. Podremos identificar que comportamientos son más deficitarios frente a otros que son más favorables. Con ello podremos obtener un perfil para poder ayudarle a mejorar aquellos aspectos en los que necesite comportarse de modo más adaptado, en beneficio de su bienestar personal y en beneficio de la propia convivencia familiar y satisfacción de los padres.

Después de haber observado estos comportamientos emocionales en su hijo, ¿estaría en condiciones de escribir una lista

de aquellos en los que necesita ayuda? Si es así, se habría conseguido una primera valoración práctica de los aspectos educativos que debemos desarrollar para que mejore su competencia emocional. Recordemos que los hijos aprenden por imitación, de los padres, por lo que cabría preguntarnos, ¿en qué aspectos deberíamos realizar cambios para que ellos nos puedan imitar como modelos emocionalmente inteligentes, teniendo en cuenta que somos observados diariamente en nuestras reacciones?

En el capítulo siguiente, relativo a *Cómo Desarrollar la Inteligencia Emocional*, se aportan sugerencias de actividades dirigidas a la educación de los hijos para que éstos aprendan a desarrollar sus capacidades afectivas.