

Presentación

El mundo de las emociones, los sentimientos, los afectos y los estados de ánimo es una faceta de la condición humana que siempre ha suscitado una gran curiosidad en quienes desean conocerse mejor a sí mismos. En los padres, el conocimiento del comportamiento de sus hijos se ha buscado con más frecuencia en forma de normas de conducta y disciplina, de programas de modificación del comportamiento, de instrucciones claras y concisas acerca de cómo actuar correctamente. Sin embargo, el conocimiento de la emocionalidad de los propios padres y de los hijos puede arrojar luz para la comprensión de uno mismo y, como consecuencia, de los motivos de la conducta de los hijos.

Cuando se producen desajustes emocionales se altera el comportamiento infantil y juvenil afectando a la convivencia familiar, social, escolar y a su bienestar psicológico. Estos desajustes se producen cuando el niño no expresa sus emociones o lo hace de modo inadecuado debido, entre otras causas, a interpretaciones equivocadas de sus propias reacciones y de las conductas o emociones de los demás. Así, se producen rabietas y berrinches cuando no se consigue lo que uno quiere, se producen temores excesivos ante situaciones, personas, animales u objetos o reacciona con enfado por detalles intrascendentes.

Para comprender bien el comportamiento de los hijos es necesario conocer cuáles son sus emociones y sentimientos, ya que estos tienen un papel muy importante en la motivación y en su adaptación social y personal. A todo este cuerpo de conocimientos, capacidades, habilidades y competencias emocionales que son necesarias disponer para vivir felices y adaptados se le ha denominado **Inteligencia Emocional (IE)**, definida como la «*Capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia: percibir emociones, valorarlas, expresarlas, comprenderlas y regularlas para lograr el crecimiento y el bienestar personal*».

Desde hace ya una década llama poderosamente la atención la presencia de una inteligencia denominada “emocional”, visible en numerosos escenarios de la vida diaria. Si se teclea la expresión “inteligencia emocional” en un buscador de Internet nos aparece una cifra aproximada de 1.390.000 citas que recogen información sobre este tipo de inteligencia; cifra que aumenta día a día constantemente. Si se visita una librería se observará la gran cantidad de libros de autoayuda dirigidos a desarrollar esta nueva inteligencia. Si obtiene información acerca de cómo debe funcionar eficazmente una empresa, observará como la inteligencia emocional es fundamental para el trabajo en equipo. Si rastrea las ofertas de formación podrá identificar numerosos cursos y cursillos dirigidos a ser emocionalmente más inteligente. Si el rastreo se realiza en las investigaciones universitarias se podrá observar también como han proliferado los estudios que buscan las relaciones existentes entre la “gestión inteligente de las emociones” y numerosas parcelas de la vida en diferentes niveles de edad: el rendimiento académico de los estudiantes, el grado de satisfacción vital, el comportamiento vial, la personalidad, las relaciones sociales y laborales, etc.

Y, así, se podrían citar muchos más ejemplos de cómo la expresión *Inteligencia Emocional* está tan presente en todos los escenarios cotidianos, hasta el punto que se ha convertido en

una inteligencia necesaria para conocer y, sobre todo, para desarrollarla, puesto que, de acuerdo con los resultados de numerosas investigaciones realizadas, conocer la emocionalidad propia y ajena, expresarla, comprenderla y saber gestionarla inteligentemente, son factores de bienestar personal, y permiten obtener mayores niveles de felicidad si somos capaces de desarrollar nuestras competencias emocionales.

Disponer de una buena Inteligencia Emocional es importante para el desarrollo integral de nuestros hijos, pero también lo es para nosotros los padres. De modo que, el grado de desarrollo que podamos conseguir de esta capacidad revertirá en una mejor educación de ellos. Se diría que lo que aprendamos como desarrollo personal será de gran utilidad para comprender la emocionalidad de los hijos y fomentar este tipo de inteligencia.

Inevitablemente, la expresión “Inteligencia emocional” va asociada al psicólogo y periodista Daniel Goleman, quién en 1995 publicó un libro con idéntico título convirtiéndose rápidamente en un *bestseller* que ha producido un gran impacto mundial en la divulgación de los conocimientos emocionales que hasta la fecha estaban más restringidos a ámbitos profesionales y académicos. Sin embargo, y en honor a las contribuciones de las diferentes disciplinas sobre el tema, debe mencionarse que esta inteligencia no surge de la nada, sino de numerosas y valiosas aportaciones de psicólogos y neurólogos que han ido ofreciendo a la comunidad científica y a la sociedad conocimientos sobre las emociones, sobre las relaciones interpersonales, sobre los sentimientos y otros afectos, sobre las habilidades necesarias para gestionar estos fenómenos afectivos y sobre la localización cerebral de las emociones. Así por ejemplo, ha sido necesario que un autor como BarOn desarrollara su tesis doctoral sobre el tema, que los psicólogos John Mayer y Peter Salovey aportaran evidencias sobre las habilida-

des cognitivas para procesar la información de tipo emocional, la formulación de las Inteligencias Múltiples de Gardner (*Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal*), las investigaciones de Paul Ekman sobre la expresión de las emociones, de los estudios neuroanatómicos realizados por Damasio, LeDoux, Rubia, entre otros muchos; de los conocimientos ya existentes sobre el miedo, la tristeza, la alegría, la ira, la sorpresa y el asco (emociones llamadas universales), de las estrategias de afrontamiento emocional (como enfrentarse a situaciones emocionalmente conflictivas) de Albert Ellis y Arnold Lazarus, entre otros muchos autores. Las investigaciones de Hoffman sobre la empatía o capacidad de comprensión emocional del otro, entre numerosas aportaciones. La lista de contribuciones en este campo de la Inteligencia Emocional es extraordinariamente extensa.

Toda esta base de conocimientos y la divulgación del libro de Goleman como fenómeno de gran influencia social han provocado un enorme desarrollo del área emocional, y ha espoleado la investigación universitaria sobre esta emocionalidad inteligente, hasta el punto que, en la actualidad, prácticamente todas las facetas del comportamiento humano están siendo correlacionadas con la Inteligencia Emocional para identificar como esta es capaz de modular, influir, gestionar, intervenir, prevenir... el comportamiento propio. En suma, influir en el desarrollo de nuestra vida diaria, independientemente de la edad que tengamos y de la ocupación profesional a la que dediquemos nuestra actividad diaria: Es necesario ser emocionalmente inteligentes para sobrevivir a las contrariedades, frustraciones, problemas, y demás dificultades que la vida nos presenta.

Como consecuencia de todo este cuerpo de conocimientos emocionales se ha producido un nuevo campo bajo la etiqueta de Inteligencia Emocional, que se conceptúa como la capacidad para conocer, expresar, valorar y gestionar la información emocional. Pero, ¿y la llamada Inteligencia clásica? Cuando ha-

bitualmente aludimos a la inteligencia de una persona se hace referencia implícitamente a unas capacidades cognitivas o mentales, a una capacidad de manejar la información que tiene que ver con el razonamiento, la memoria, el factor verbal, el espacial y el numérico.... Ambas inteligencias son necesarias y complementarias para la adaptación personal y social.