



# La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia  
Año XXII (2018) No. 179



Editorial

## Las cosas pequeñas pueden ser muy importantes



- En un suburbio de Detroit, dos muchachos que normalmente podrían estar golpeándose con los puños en el patio están sentados frente a una mesa en el fondo de su aula poniéndose de acuerdo para resolver sus problemas a través de la mediación de uno de sus pares, otro compañero de clase. Los tres niños tienen siete años.
- En un hospital de Florida, una niña de diez años se ríe histéricamente mientras espera su quimioterapia al haber sido sorprendida en medio de una batalla de pistolas de agua entre su enfermera y un médico residente vestido como un extraño payaso.
- En Los Ángeles, un padre juega a la mancha con sus tres hijos, un juego prescrito por su asesor psicopedagógico. En las dos semanas que han estado jugando juntos, las reyertas familiares han sido virtualmente eliminadas.

Estos niños se están beneficiando con lo que algunos ya denominan una revolución en la psicología infantil: la formación de capacidades emocionales y sociales.

Con actividades como las mencionadas y juegos similares los niños pueden mejorar sus capacidades emocionales y sociales, lo que los psicólogos llaman ahora inteligencia emocional. Ahora estamos comenzando a ver que todos los niños pueden beneficiarse con el aprendizaje de las capacidades de la inteligencia emocional, no solo los niños con problemas específicos.

Tener un coeficiente emocional elevado es por lo menos tan importante como tener un coeficiente intelectual elevado. Numerosos estudios demuestran que los niños con capacidades en el campo de la inteligencia emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela. Igualmente importante es el hecho de que estas capacidades se convierten en la base para que se vuelvan adultos responsables, atentos y productivos.

*Adaptado del Prefacio del libro La inteligencia emocional de los niños  
(Shapiro L. México: Vergara Editores; 1997)*

Editores: Álvaro Posada Díaz • Juan Fernando Gómez Ramírez • Humberto Ramírez Gómez

## La inteligencia emocional en la crianza de los niños, niñas y adolescentes

**Luis Carlos Ochoa Vásquez**

Pediatra puericultor

Profesor titular de la UPB

En la sociedad actual y en los tiempos que corren es necesario más que en otras épocas acabar con el menosprecio y el desconocimiento habitual hacia las emociones y los sentimientos a expensas de dar toda la importancia a la inteligencia cognitiva, a los conocimientos adquiridos, a la lógica matemática, en fin, a todo aquello que es medible mediante el cociente intelectual. De hecho, la adquisición de conocimientos ocupa la mayor parte de los programas académicos, tanto de la educación básica como de los estudios universitarios.

La principal y a veces la única preocupación de los padres que tienen un niño o niña en el colegio es "que vaya ganando todas las materias", es decir, que vaya bien en su desarrollo cognitivo. Poco importa saber si tiene o no amigos, si manifiesta y gestiona sus preocupaciones y frustraciones de manera adecuada, si es capaz de respetar la diferencia y los derechos de los demás, etcétera.

### Emociones y sentimientos

Las **emociones** son un impulso que moviliza a la acción, son una reacción humana que se produce por la información del mundo externo a través de los sentidos: yo reacciono inmediatamente ante un peligro, ante el encuentro con un amigo de verdad, o del mundo interno, cuando recuerdo un maltrato, una ofensa, un recuerdo grato.

Los **sentimientos** son emociones que se vuelven conscientes mediante conexiones con la corteza cerebral. Es decir, una emoción se convierte en un estado afectivo, es el resultado de una emoción más un pensamiento. Al combinarse los sentimientos con la conciencia se logra una mayor flexibilidad de la conducta humana, lo que a su vez significa lograr respuestas más adecuadas ante diferentes situaciones. Por esta razón, una persona sin educación emocional es manejada, manipulada, por los impulsos, por las emociones, sin razonar acerca de ellas, sin gestionarlas.

### Las emociones en la vida diaria

Las emociones acompañan al ser humano durante toda la vida, incluso desde antes de nacer, como se puede entender con el niño o niña deseados y la alegría y ansiedad de los padres ante la gestación. Desde que se levanta hasta cuando se acuesta, toda persona tiene emociones y sentimientos: preocupación por levantarse a tiempo, angustia por llegar tarde a una cita, felicidad por encontrarse con un ser querido, rabia porque alguien le incumplió una promesa, alegría por encontrar un parqueadero en el supermercado, indignación ante una injusticia, etcétera.

No es exagerado afirmar entonces que las emociones

intervienen prácticamente en todos nuestros actos, por lo que es posible afirmar con el cardiólogo argentino Daniel López Rossetti: *No somos seres racionales. Somos seres emocionales que razonan.*



**¿Y para qué sirven las emociones?** Son múltiples sus funciones:

- Ayudan a alejarse de estímulos nocivos y a buscar los que generan bienestar, es decir, mueven a la acción
- Permiten escoger entre varias opciones
- Desencadenan mecanismos fisiológicos que ponen en alerta ante una amenaza o una acción imprevista
- Estimulan la curiosidad, con lo que ayudan al descubrimiento de lo nuevo, a estimular el aprendizaje y la memoria
- Por medio del lenguaje de las emociones (gestos, tonos de voz, abrazos) se logra una vía altamente efectiva para comunicarse con los demás
- Ayudan a evocar y almacenar memorias de manera más efectiva
- Son esenciales en el proceso de pensar, del raciocinio: se consideran los pilares sobre los que descansan prácticamente todas las funciones del cerebro

### Las emociones y la salud

Solamente en los últimos años se identificó el inmenso impacto que las emociones negativas y recurrentes tienen en los niños, niñas y adolescentes especialmente cuando están expuestos a ellas en los primeros años: es el denominado **estrés tóxico**.

Por supuesto que un nivel moderado de estrés es adecuado y necesario para un desarrollo armónico, pero cuando se les somete de manera reiterada a situaciones como maltrato infantil, violencia intrafamiliar, negligencia o abandono se les afecta no solamente su desarrollo ahora, sino en la vida adulta: además de desajustes emocionales (baja autoestima, resentimiento, violencia como medio para resolver conflictos), en la adultez tienen más riesgo de padecer trastornos crónicos como hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares, entre otros.

Es necesario advertir que "la materia prima" de estos problemas está en las emociones y sentimientos y de ahí surge entonces la necesidad de la puesta en práctica del aprendizaje social y emocional, si se quieren reducir los niveles de violencia y de desadaptación social. Hay, entonces una evidente relación entre emociones y salud.

## Las inteligencias

Cuando se habla de inteligencia lo común es que se piense en esa capacidad de pensar racionalmente, de adquirir, recordar y usar conocimientos, comprender las relaciones entre los objetos y los hechos y emplear todo ello en resolver problemas del día a día. Esta es la **inteligencia cognitiva**, que es la que predomina en el estudio, en la asignación de un puesto, en el reconocimiento de méritos: ¿quién sacó el primer puesto? Es la que se trata de medir mediante el cociente intelectual.

Pero lo que apenas se está valorando es que hay otras inteligencias, entre ellas la **inteligencia emocional**, entendida como la habilidad de percibir, valorar y expresar las emociones propias y las de los demás con la capacidad de gestionarlas para promover el crecimiento emocional e intelectual y la sana convivencia, como un asunto primordial de la salud mental. Para su ponderación se habla del cociente emocional.

## Habilidades que requiere la inteligencia emocional

Para ejercer plenamente la inteligencia emocional es necesario construir y reconstruir, con avances y retrocesos, entre otras, las siguientes habilidades sociales:



- **Autocontrol:** entendido como el gobierno de sí mismo, la capacidad de contener el exceso emocional
- **Entusiasmo:** es la expresión y vivencia del optimismo, de afrontar dificultades y fracasos con actitud positiva. Va de la mano con la esperanza
- **Empatía:** es la capacidad de percibir las emociones y sentimientos del otro, de su situación particular y, obrar en consecuencia. Es *sentipensar* como el otro, "ponerse" en sus zapatos y ser solidario de hecho
- **Gratificación postergada:** se refiere a adquirir la capacidad de postergar impulsos y deseos, de diferirlos para otro tiempo y obtener así mejores resultados
- **Gestión de la angustia:** gestión fundamental, pues la angustia y preocupación excesivas pueden obnubilar la capacidad de raciocinio y de tomar las mejores decisiones

## Educación emocional

La educación emocional se refiere a una "materia" o "asignatura" que no aparece de manera explícita en las pautas de crianza educación socialización ni en

el hogar, ni en la escuela, ni en el ámbito social. Es un proceso permanente y continuo que busca potenciar el crecimiento de las competencias emocionales necesarias para la vida, para incrementar el bienestar personal y social. Entre dichas competencias sobresalen las siguientes:



- **La conciencia emocional:** ser conscientes de las emociones propias y de las de los demás, comprender sus causas y consecuencias: es la íntima interrelación entre la inteligencia cognitiva y la inteligencia emocional
- **La gestión de las emociones:** dar una respuesta adecuada a las mismas
- **La autonomía emocional:** la capacidad de no verse afectado por estímulos externos, de ser sensibles pero no dejarse afectar por el entorno, de depender cada vez de sí mismo en la gestión de las emociones
- **Las habilidades socioemocionales:** facilitan las relaciones interpersonales

Se trata, pues, de una educación para la vida que busca dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal y que, por su integralidad (comprende los componentes físico, intelectual, moral, social, emocional), es una verdadera prevención primaria que busca atenuar la vulnerabilidad del ser humano a situaciones como el estrés tóxico, la depresión, la impulsividad, la violencia, la drogadicción...

## Los objetivos de la educación emocional

Los objetivos básicos de la educación emocional son los siguientes:

- Aprender a identificar, a conocer mejor las emociones propias, y las de los demás
- Saber denominar las emociones de manera correcta, llamarlas por su nombre
- Desarrollar la habilidad para gestionar (es decir, medir, moderar y a veces modificar) las emociones propias
- Aumentar el umbral de tolerancia a la frustración
- Prevenir los efectos dañinos de las emociones negativas
- Desarrollar la capacidad de generar emociones positivas
- Ser capaz de automotivarse
- Tener una actitud positiva ante la vida

## Función del acompañamiento en la crianza en la educación emocional

La falta de capacidad de gestionar las emociones es un

grave riesgo en los tiempos actuales, por lo que es un imperativo social que los cuidadores adultos acompañen a niños, niñas y adolescentes desde la perspectiva de la inteligencia emocional, pues cuando se aprende a gestionar las emociones propias y las del otro se logra la sana convivencia, el respeto, la capacidad de compartir y de trabajar en equipo.

De lo anterior se desprende un concepto trascendental: **la gestión de las emociones es fundamento necesario para la activación de la empatía y la construcción y reconstrucción de la solidaridad y, por lo tanto, para una buena salud emocional y social.**

Como en otras habilidades y competencias, para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen un buen cociente emocional deben experimentar que viven con adultos emocionalmente inteligentes, por lo que el ejemplo es requisito esencial en la crianza educación socialización.

Si los cuidadores adultos verbalizan sus sentimientos cuando están tristes, alegres, enojados y no responden a los mismos de manera impulsiva, en la niñez y la adolescencia se va enriqueciendo el vocabulario emocional y se va aprendiendo a controlar impulsos. Se aprenderá que las emociones son legítimas, que no son ni malas ni buenas en sí mismas, que lo reprochable es el comportamiento exclusivamente impulsivo, la respuesta incorrecta que se origina de ellas.

A manera de una guía general se presentan para uso de los cuidadores adultos algunas estrategias prácticas en el proceso de acompañamiento a niños, niñas y adolescentes en el hogar, la escuela y la sociedad, en lo relacionado con la educación emocional, útiles para:

- Reconocer en cada momento de la vida las emociones básicas: miedo, alegría, tristeza, ira (rabia), asco (aversión) y sorpresa, así como a expresar sus sentimientos. El mejor modo para este logro es el ejemplo de lo que hacen los adultos
- Saber afrontar las emociones con ejemplos (es mejor decir qué

le molesta que gritar, pegar), de tal modo que se sientan seguros ante sus emociones y sentimientos, que los mismos no son ni buenos ni malos y que van a acompañarnos durante toda la vida

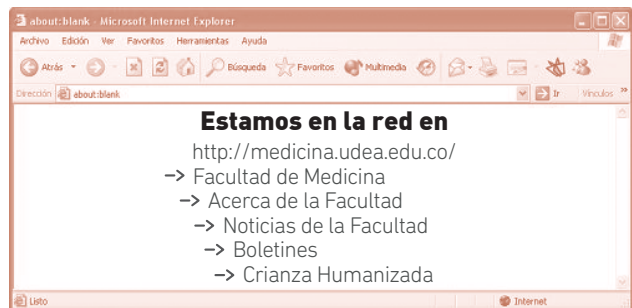
- Gestionar la ira, la frustración, la gratificación inmediata, para lo que es necesaria la aplicación gradual de límites y normas
- Activar la empatía con ejemplos sencillos: ¿cómo crees que se siente tu amigo después de que le pegaste? ¿Por qué crees que tu hermana está llorando?
- Saber escuchar de verdad, que el niño, niña o adolescente sienta que lo que dice u opina sí es valioso, que sí se le tiene en cuenta, que en la casa siempre habrá un diálogo democrático, justo, sin abuso de autoridad
- Tener toda la confianza y oportunidades para expresar libremente los sentimientos, sin el temor a retaliaciones ni reproches
- Vivir sentimientos de toda clase y así acabar comprendiendo que siempre hay una luz al final del túnel, para lo cual es muy útil practicar la lectura en voz alta de cuentos e historias

### Lecturas recomendadas

Bisquerra R (coordinador), Punset E, Mora F, García E et al. ¿Cómo educar las emociones? *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Hospital San Joan de Déu; 2012.

Goleman D. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos; 2016.

Shapiro L. *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editores; 1997.



*El aprendizaje emocional dura toda la vida*

**Daniel Goleman**

la felicidad  
está en ti

Comfenaalco  
Antioquia