

FAMILIA CON EMOCIONES

Guía para padres, madres y formadores



1ª edición: mayo de 2016

© De los autores:

Carmen Bustillo Fernández (Psicóloga sanitaria y pedagoga, Acción Familiar)

Sandra Jimeno Lumeras (Psicóloga, Acción Familiar)

Gabriel González Ortiz (Psicólogo, terapeuta familiar)

© De esta edición:

Asociación Acción Familiar

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Diseño, producción editorial,
coordinación técnica
e impresión:

Grupo Editorial Cinca, S.A.

General Ibáñez Ibero, 5-A

28003 Madrid

Tel.: 91 553 22 72

Fax: 91 554 37 90

grupoeditorial@edicionescinca.com

www.edicionescinca.com

Depósito Legal: M-18597-2016

ISBN: 978-84-16668-14-4

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
DESCRIPCIÓN Y USO DE LA GUÍA	7
1. CONCEPTOS BÁSICOS	9
1.1. Introducción	
1.2. Emociones, sentimientos y sensaciones	
1.3. Poniendo nombre a las emociones: una clasificación psicopedagógica	
1.4. Relación entre necesidades personales y emociones	
1.5. Emociones y atribuciones	
1.6. Las inteligencias múltiples	
1.7. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?	
1.8. Practicando la Inteligencia Emocional	
2. COMUNICAR LAS EMOCIONES	42
2.1. Introducción	
2.2. La comunicación de emociones	
2.3. La escucha activa	
2.4. Ponerse en la “piel del otro”: empatizar	

3. COMPARTIR EMOCIONES EN FAMILIA ----- 66

3.1. Introducción

3.2. Emociones en nuestros hijos pequeños (hasta los 12 años)

3.3. Emociones en nuestros hijos adolescentes

3.4. ¿Qué tipo de familia somos?

4. FAMILIAS POSITIVAS-FAMILIAS FELICES----- 107

4.1. Introducción

4.2. Psicología positiva y felicidad

4.3. Familias positivas e Inteligencia Emocional

4.4. Las fortalezas personales

4.5. Desarrollo moral y emociones positivas para favorecer las

fortalezas, capacidades, talentos y pasiones de nuestros hijos

4.6. Resiliencia y empoderamiento de la familia

BIBLIOGRAFÍA----- 145

PRESENTACIÓN

Acción Familiar ofrece un nuevo programa para ayudar a las familias a establecer vínculos afectivos atendiendo a sus emociones, sentimientos y necesidades, mediante el desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE).

Elaborado por el equipo de psicólogos de Acción Familiar trata de desarrollar capacidades emocionales en la familia tales como identificar lo que sentimos, conocer nuestras reacciones e interpretar sus causas, escuchar las del otro, empatizar, etc. De esta manera se lograrán unas relaciones profundas y auténticas, que permitirán alcanzar un mayor bienestar y libertad.

Todos tenemos emociones que apenas consideramos y debemos reconocer y gestionar, lo que no es tarea de un día sino que requiere: esfuerzo, dedicación e incluso ilusión a lo largo de toda la vida.

“La Inteligencia Emocional se considera una habilidad que permite utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional.”¹

La familia es la primera escuela para el aprendizaje de estas competencias emocionales, que debe iniciarse desde la infancia, y la formación resulta esencial, para avanzar en este proceso.

Numerosos estudios vinculan la Inteligencia Emocional con un mejor rendimiento escolar, mayor bienestar y ajuste psicológico y mejores relaciones interpersonales. La contemplan como elemento de prevención de conductas agresivas, estrés, ansiedad, depresión, consumo de sustancias y otras conductas adictivas.

¹ Mayer y Salovey, 1997

La presencia del trato afectivo positivo, la comunicación y el apoyo familiar emocional e instrumental, son también factores de protección frente al consumo de drogas en adolescentes. Aunque también se comprueba que las dificultades de control emocional de los padres se relacionan con un mayor consumo de sustancias adictivas en los hijos².

Estas cuestiones han sido abordadas desde numerosos enfoques, por tener grandes implicaciones en la calidad de las relaciones afectivas y en el papel de los padres y/o educadores.

El contenido de esta guía se apoya en sólidos argumentos tomados de las investigaciones realizadas sobre las materias tratadas, pero se presenta de una manera eminentemente práctica, con actividades y ejercicios, que facilitan su lectura.

Se estructura en cuatro temas que tratan los aspectos básicos de la IE en relación a la familia. En primer lugar los conceptos básicos, esenciales para poder aprender a gestionar las emociones. En segundo lugar se hace referencia a la necesidad de trabajar la comunicación de dichas emociones. La familia que las comparte en sus distintas fases del ciclo vital, se aborda en el tercer capítulo. También se trabaja la importancia de aprender a educar emocionalmente, lo que supone una ayuda para la pareja y los hijos. Por último se incluyen algunas cuestiones relativas a lo que se ha llamado las familias positivas, en las que la gestión de las emociones positivas mejora el bienestar y felicidad de todos sus miembros.

Ponemos a tu disposición esta guía con un sentimiento de satisfacción y agradecimiento a cuantos han colaborado en ella y la esperanza de que, a todos los que os dispongáis a leerla y a trabajar sus contenidos, os resulte útil.

***“Educar la mente sin educar el corazón,
no es educar en absoluto.”³***

² Brook, Whiteman, Finch y Cohen, 1998

³ Aristóteles, 384 a. C.

DESCRIPCIÓN Y USO DE LA GUÍA

1. OBJETIVOS

Acción Familiar ha elaborado esta guía didáctica, "FAMILIA CON EMOCIONES", con el fin de ofrecer un material a parejas, padres, madres y educadores, que les ayude a construir unos vínculos afectivos sólidos y profundos, a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional personal y familiar. Para ello ofrece pautas que nos permitirán mejorar la gestión de las emociones.

Su contenido, especialmente sustentado en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, posibilita avanzar, entre otros muchos aspectos, en aquellos relacionados con:

- La identificación y reconocimiento de las emociones, tanto a nivel personal como familiar.
- El aprecio de lo que significa la verdadera comunicación, tanto en la pareja como en las relaciones con los hijos.
- El conocimiento del valor educativo que tiene una correcta gestión de las emociones.
- La transmisión de valores y estilos de vida saludables.
- La identificación de la relación entre vínculos afectivos y la comunicación, el perdón y la reconciliación.

Nuestro objetivo es sensibilizar a padres, madres y formadores en la importancia de educar emocionalmente a lo largo del ciclo vital y capacitar a los más jóvenes para ejercer sus responsabilidades.

2. DESTINATARIOS

El contenido de esta guía está dirigido a familias, padres y madres y otros educadores.

Es una herramienta de trabajo tanto para quienes desean construir una relación sólida y estable en pareja, como para cuantos trabajan en la educación integral de niños y adolescentes.



3. METODOLOGÍA

Diseñada con carácter eminentemente práctico se basa en una metodología activa y participativa, centrada en dinámicas y actividades, proponiendo tiempos de reflexión, expresión y aprendizaje personal y en familia.

Está estructurada en cuatro temas que combinan conceptos teóricos con ejemplos, actividades y dinámicas. Incluye cuadros con información relevante y curiosidades que facilitan su asimilación y comprensión. Asimismo ofrece las claves y herramientas necesarias para cuantos lo trabajen.⁴

Si el lector desea ampliar sus contenidos, dispone también de una bibliografía.



⁴ Con el fin de agilizar su lectura, no se utilizarán los términos masculino y femenino para referirnos a niño/niña; padre/madre; hijo/hija, etc., sino los genéricos (niños, padres, hijos, etc.)

CAPITULO 1

CONCEPTOS BÁSICOS



1.1. INTRODUCCIÓN

La familia puede utilizar con eficacia la Inteligencia Emocional (IE) si aprende a reconocer, identificar y diferenciar las emociones, determinar sus componentes y las necesidades personales a las que responden. Ello se logra a través de un mayor conocimiento y gestión de la IE.

1.2. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y SENSACIONES

Analizar las diferencias que existen entre emociones, sentimientos y sensaciones exige considerar que estamos ante realidades distintas que con frecuencia pueden confundirse, por lo que conviene saber lo qué significa y caracteriza a cada una de ellas y la información que proporcionan.

a) La Emoción: Es una reacción intensa que comprende procesos físicos, mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos, culturales, básicos y complejos.

- Es breve y de aparición brusca.
- Presenta manifestaciones físicas, como: rubor, palpitaciones, temblor, palidez, etc.
- La suscita un recuerdo, pensamiento o acontecimiento exterior.
- Tiene un carácter adaptativo.

Ejemplo: Son emociones básicas: la alegría, el miedo, la tristeza, la ira o el asco.

Las emociones nos proporcionan información acerca de lo que nos resulta agradable o desagradable.

b) El Sentimiento: Es un estado psicológico complejo en el que se combinan aspectos emotivos e imaginativos.

- Es estable y duradero.
- Persiste sin estímulo.
- Surge tras una emoción, a partir de una mezcla de ellas o de forma independiente.
- Produce abundantes interpretaciones, atribuciones y razonamientos.

Ej.: El sentimiento de culpa se compone de emociones de miedo y cólera dirigidas contra uno mismo.

Un conjunto prolongado de sentimientos de la misma familia da lugar a un estado de ánimo positivo o negativo⁵.

La siguiente tabla de las cinco emociones básicas, muestra los sentimientos que se pueden experimentar fruto de la combinación de diferentes emociones. Así por ejemplo, ante una emoción de Alegría y Tristeza podemos sentir Melancolía.

Emociones y Sentimientos. Figura 1

	ALEGRÍA	TRISTEZA	ASCO	MIEDO	IRA
ALEGRÍA	ÉXTASIS	MELANCOLÍA	INTRIGA	SORPRESA	JUSTICIA
TRISTEZA	MELANCOLÍA	DESPERACIÓN	AUTO-DESPRECIO	ANSIEDAD	TRAICIÓN
ASCO	INTRIGA	AUTO-DESPRECIO	PREJUICIO	REVULSIÓN	ABORRECIMIENTO
MIEDO	SORPRESA	ANSIEDAD	REVULSIÓN	TERROR	ODIO
IRA	JUSTICIA	TRAICIÓN	ABORRECIMIENTO	ODIO	RABIA

Fuente: Elaboración propia, a partir de Disney/Pixar

⁵ Vallés, 2008

c) La Sensación: Es un cambio corporal interno que se produce tras una emoción.

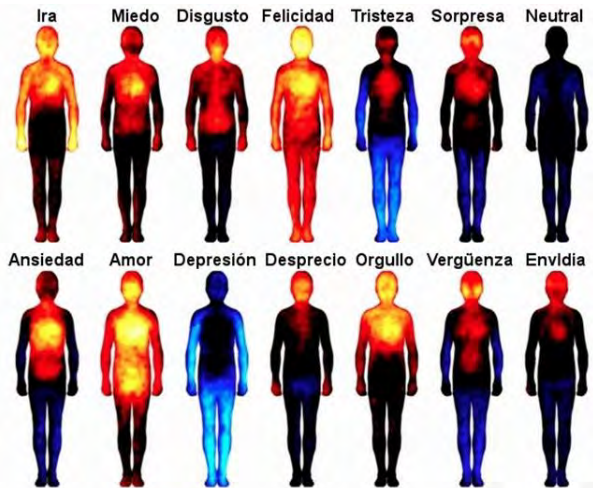
- Dura el mismo tiempo que la estimulación.
- No es necesariamente consciente.

Ej.: Sentir un nudo en el estómago.

Las sensaciones nos informan sobre nuestras emociones.

Observemos las diferentes reacciones fisiológicas (sensaciones) que se producen en el cuerpo con cada emoción. Si por ejemplo estamos deprimidos o tristes, nuestras extremidades se enfrían, mientras que los sentimientos de amor y felicidad generan calor y abarcan prácticamente todo el cuerpo.

Emociones y sensaciones. Figura 2



Fuente: Filliozart, 2003

Sensaciones asociadas a las emociones. Figura 3

Alegría	Se ralentiza la frecuencia cardíaca, calor en el pecho, respiración profunda...
Tristeza	Se acelera la frecuencia cardíaca, opresión en el pecho, baja el tono muscular...
Asco	Se ralentiza la frecuencia cardíaca, baja la temperatura de la piel, náuseas y sensación desagradable...
Miedo	Se acelera la frecuencia cardíaca, baja la temperatura de la piel y se eriza el vello, palidez en el rostro...
Ira	Fuerte aceleración cardíaca, serio aumento de la temperatura de la piel, puños apretados, deseos de golpear...

Fuente: Elaboración propia

Las emociones producen reacciones, acciones, gestos o expresiones faciales, que conviene conocer para entender nuestros comportamientos ante determinadas situaciones.

El estudio de las expresiones faciales⁶ en personas de diversas culturas, permite observar gestos de carácter universal que se expresan en cada una de las emociones básicas.

⁶ Ekman, 1979

Microexpresiones. Figura 4

Alegría		Miedo	
Tristeza		Ira	
Asco			

Fuente: Ekman, 1979

CURIOSIDAD...

- Los humanos tenemos en la cara 42 músculos que movemos dependiendo de nuestras emociones.
- Se han realizado estudios sobre las expresiones faciales, consistentes en detectar la mentira por las micro reacciones fisiológicas e inconscientes ante determinadas emociones.
- Hay dos tipos de sonrisa: la espontánea (auténtica) cuya contracción eleva las mejillas y produce arrugas alrededor de los ojos y la forzada (falsa). La razón de que ambas sean tan distintas radica en las diferencias neurológicas que se activan al expresarlas.

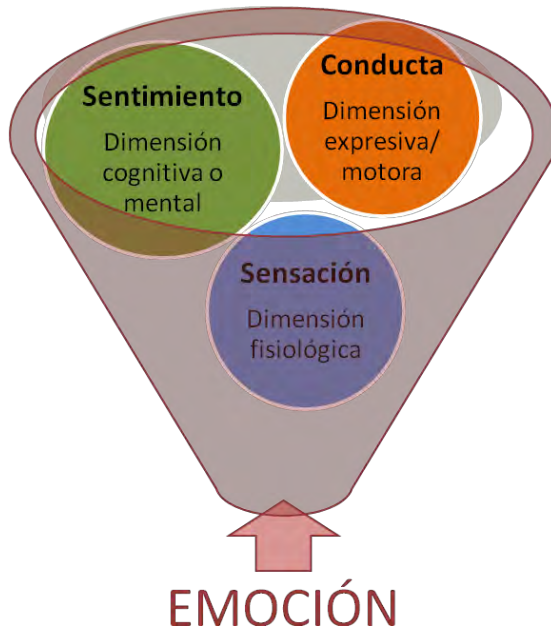
La sonrisa de Duchenne Figura 5



Fuente: <http://depsicologia.com/la-sonrisa-duchenne/>

Una emoción abarca tres ámbitos:

- **Cognitivo o mental**, en el que podemos situar los sentimientos.
- **Fisiológico**, donde acontecen las sensaciones.
- **Expresivo/motor**, identificado con la conducta.



Componentes de la emoción Figura 6

Fuente: Elaboración propia

RECUERDA ...

- Las emociones son reacciones a los estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones de nuestras emociones. Se experimentan dependiendo de experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y/o situación concreta.
- Los sentimientos son más duraderos y las emociones, más intensas. Siguen a la emoción, aunque no son necesarias para generar el sentimiento.

1.3. PONIENDO NOMBRE A LAS EMOCIONES: UNA CLASIFICACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

Aunque existen numerosas clasificaciones nos centramos en las cinco básicas.⁷

- **Alegría:** Felicidad, entusiasmo, euforia, diversión, placer, estremecimiento, satisfacción, éxtasis, alivio, regocijo, aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, adoración, enamoramiento, gratitud, compasión, bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, serenidad.
- **Tristeza:** Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación, desgana, abatimiento, disgusto, preocupación.
- **Asco:** Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio, aprensión, aborrecimiento.
- **Miedo:** Temor, horror, pánico, pavor, desasosiego, susto, fobia.
- **Ira:** Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, exasperación, tensión, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio.

ACTIVIDAD...

Conectando con nuestras emociones

- Dediquemos unos minutos, varias veces al día para observarnos y hacernos las siguientes preguntas.
 - ¿Cómo me siento?

⁷ Bisquerra, 2009

- ¿Por qué?
- ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?
- ¿Esta emoción me ayuda en la situación actual?

IMPORTANTE ...

- Entendemos el asco como la emoción que se experimenta ante alimentos en mal estado, que conlleva matices como repugnancia y aversión. Puede producirse también en las relaciones sociales y al referirlo a las personas “me das asco” se asimila a la ira.
- El miedo y la ansiedad pueden confundirse. El primero se experimenta ante un peligro real que puede ser grave y con consecuencias para la supervivencia. Por su parte, la ansiedad es más difusa, responde a la suposición de un peligro, poco probable.
- Autores como Goleman (1996) y Bisquerra (2009) hablan de emociones sociales, entre las que incluyen principalmente: vergüenza, culpabilidad y timidez.

1.3.1. Emociones positivas y negativas

Las emociones no son buenas ni malas, no tienen moral. Sin embargo los comportamientos que de ellas se derivan podrían valorarse en términos morales.

- **Negativas:** cumplen una función de supervivencia, y se caracterizan por limitar las opciones que se pueden llevar a cabo en una determinada situación. Por ejemplo, el miedo, la ira o la ansiedad, preparan para una reacción inmediata ante un peligro.
- **Positivas:** amplían las alternativas para afrontar una situación concreta, incrementando pensamientos y acciones.

Sentir alegría impulsa la creatividad, la curiosidad y fomenta la exploración y el aprendizaje.

Las positivas producen beneficios a largo plazo que se pueden concretar en:

- Amplían las tendencias de pensamiento y acción.
- Favorecen la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles
- Transforman a la persona, dotándola de creatividad, más conocimiento, resistencia a las dificultades y mayor integración social.
- Producen una "espiral ascendente" que impulsa nuevas emociones positivas.

1.4. RELACIÓN ENTRE NECESIDADES PERSONALES Y EMOCIONES

Las emociones muestran nuestras necesidades en cada momento.

Aprender a poner nombre a las emociones, e identificar con que necesidades están relacionadas es muy importante.

EJEMPLO ...

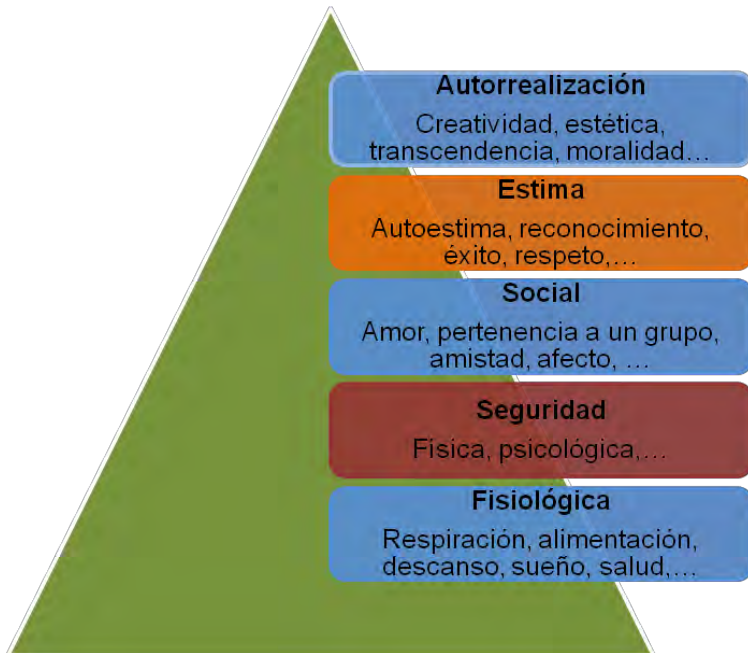
Emoción	Sentimiento	Necesidad
Tristeza	Soledad "Me siento solo"	Pertenencia a un grupo

Ser inteligente emocionalmente, precisa reconocer lo que mueve nuestros comportamientos y permite entender las razones y motivaciones de nuestros actos.

Podemos distinguir dos tipos de necesidades:

- **Básicas:** Son innatas y esenciales para la supervivencia. Fundamentalmente, son necesidades fisiológicas vinculadas con funciones vitales; hambre, sed, sueño, etc.
- **Secundarias:** Se aprenden y relacionan con el proceso de crecimiento y autorrealización. Si no están cubiertas crean carencias; necesidad de seguridad, autoestima, etc.

Pirámide de necesidades personales de Maslow. Figura 7



Fuente: Elaboración propia, a partir de Maslow, 1943

Algunos autores⁸ también mencionan las necesidades sustitutivas que son las generadas por la falta de satisfacción de las básicas. Su objeto es reducir la sensación de insatisfacción: búsqueda de valoración excesiva de la imagen física, escasez de estima ante el éxito o reconocimiento, etc.

⁸ Entre otros Ryan y Deci, 2001

Su aparición conlleva consecuencias negativas a largo plazo, si se prima la satisfacción de las necesidades sustitutivas frente a las básicas y secundarias. Ello puede aumentar la insatisfacción y retroalimentarla, creando repeticiones de las que resulta difícil salir.

Responsabilizarse de las propias necesidades conseguirá que éstas se satisfagan, pero buscar que otro nos las cubra, es un error frecuente, que puede provocar crisis.

EJEMPLO ...

- Pedir que mi pareja llene mi necesidad de estima corporal.
- Si no pudiera identificar las causas de la mirada negativa sobre mi propio cuerpo, a menudo asociada a mi vida familiar y personal, me puede faltar estima corporal, a pesar del aprecio de los demás. Quizá busque entonces cosas o personas que me refuercen y sosieguen: compras compulsivas, dietas, ejercicio físico exagerado, etc., reforzando así una permanente insatisfacción.

IMPORTANTE ...

- El equilibrio en la satisfacción de necesidades personales es más importante que un alto nivel en alguna de ellas⁹.
- Las personas con metas coherentes con sus intereses y valores alcanzan niveles superiores de bienestar¹⁰.
- Algunas creencias o ideas impiden una adecuada satisfacción de dichas necesidades, produciendo en ciertas personas una insatisfacción crónica que convendría eliminar¹¹.

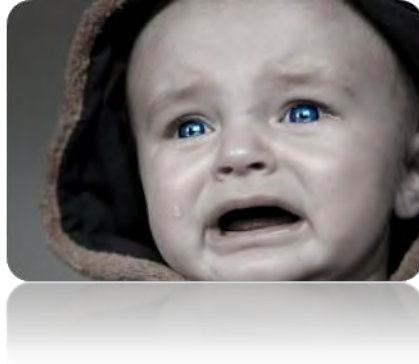
⁹ Sheldon y Niemiec, 2006

¹⁰ Véase, entre otros autores: Kasser y Ryan, 1996; Brunstein, Schultheiss y Grassman, 1998; Sheldon y Elliot, 1999; Sheldon y Kasser, 1995

¹¹ Véase, entre otros autores: Vázquez, Nieto, Hernangómez y Hervás, 2005

1.5. EMOCIONES Y ATRIBUCIONES

Las emociones son el motor de nuestro comportamiento¹², pero también los pensamientos afectan a nuestros actos y sentimientos. Ambos condicionan aquello que experimentamos: “¿Estamos tristes porque lloramos o lloramos porque estamos tristes?”



El modo de afrontar nuestra vida diaria, está relacionado con las causas a las que adjudicamos nuestros éxitos y fracasos. Entendemos por atribuciones causales la interpretación de los hechos que nos suceden y de las propias creencias, valores y sentimientos.

Dependen, fundamentalmente, de tres dimensiones:¹³

- **Localización o “locus de control”:** Es el grado en que las personas piensan que pueden controlar una situación.
 - **Atribuciones internas:** Se interpretan como el resultado del propio comportamiento. Ejemplo: *“He aprobado el examen porque he estudiado lo suficiente.”*
 - **Atribuciones externas:** Se interpretan como resultado del comportamiento de los demás, de la suerte o de sucesos

¹² Bisquerra, 2015

¹³ Weiner, 1974, 1985, 1986

externos a uno mismo. Ejemplo: *“He aprobado el examen porque le caigo bien al profesor.”*

- **Estabilidad:** Es el grado de estabilidad entre las causas y las situaciones.
 - **Atribuciones estables:** Se considera que situaciones similares siempre se producen por la misma causa. Generan sentimientos de esperanza ante experiencias previas de éxito, pero también de indefensión ante el fracaso. Ejemplo: *“He aprobado el examen porque soy inteligente.”*
 - **Atribuciones inestables:** Consideran que las causas de una determinada situación pueden cambiar y ello provoca sentimientos de incertidumbre o inseguridad. Ejemplo: *“He aprobado el examen porque ese día no me dolía la cabeza.”*
- **Capacidad de control:** Es el grado en que las personas piensan que pueden controlar una situación.
 - **Atribuciones controlables:** Se puede controlar las causas y, por tanto, modificar. Ejemplo: *“He aprobado el examen porque me he esforzado mucho.”*
 - **Atribuciones incontrolables:** No se ejerce control sobre las causas de un hecho concreto y, por tanto, no se pueden modificar. Ejemplo: *“He aprobado el examen porque he tenido mucha suerte.”*

Emociones asociadas a cada atribución. Figura 8

		Locus de control			
		Éxito		Fracaso	
		Interno	Externo	Interno	Externo
Estabilidad	Inestable	Relajación Alivio Satisfacción	Sorpresa Alivio Gratitud Culpa	Culpa Ira Decepción Miedo	Sorpresa Aturdimiento Tristeza Decepción
	Estable	Competencia Orgullo Confianza Optimismo Satisfacción	Seguridad Esperanza	Incompetencia Vergüenza Decepción Resignación Tristeza Pesimismo	Desesperanza Inseguridad Ira

Fuente: Elaboración propia, a partir de Bisquerra, Pérez y García, 2015

RECUERDA ...

- Si asignas tus éxitos a causas internas, estables y controlables, es decir atribuciones positivas, tendrás una continua sensación de esperanza.
- Si aplicas tus fracasos a causas externas, inestables y no controlables, es decir atribuciones negativas, tendrás una sensación de indefensión constante, desánimo e incluso depresión.
- Las primeras influyen positivamente en el éxito y sus consecuencias y las segundas afectan tanto a lo que se realiza, como a todas las cosas que no llegamos a hacer por temor a fracasar.

1.6. LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

El concepto de inteligencia ha cambiado a lo largo de los años y son muchas las teorías que han surgido. Su conocimiento ha avanzado significativamente al unir los términos inteligencia y emoción, que tradicionalmente se habían entendido como aspectos separados.

Gardner (1983) en su teoría sobre las inteligencias múltiples, las señala como un conjunto de capacidades, entre las que identifica un total de siete:

- **Lógico-matemática:** Clasificar, resolver enigmas, adivinanzas, rompecabezas, experimentar, etc.
- **Lingüístico-verbal:** Leer, escribir, hablar, jugar con palabras o letras, memorizar, etc.
- **Espacial:** Dibujar, fotografiar, mirar cuentos, vídeos o animaciones, etc.
- **Musical:** Cantar, seguir el ritmo con pies/manos, disfrutar la música, etc.
- **Cinestésica-corporal:** Correr, saltar, hacer deporte, construir, modelar, trabajo manual, etc.
- **Interpersonal:** Intercambiar ideas, relacionarse, realizar actividades sociales, trabajar en grupo, etc.
- **Intrapersonal:** Soñar, imaginar, pensar, reflexionar, autoevaluarse, trabajar en solitario, etc.

Una persona inteligente emocionalmente sobresale por su capacidad de resolución de conflictos, relación con terceros, comprensión del otro y capacidad de entenderse a sí mismo.

No existe una sola inteligencia que pueda ser medida por un Cociente Intelectual. Descubrir aquella que nos define y nos caracteriza se convierte en una labor esencial.

Inteligencias múltiples. Figura 9



Fuente: Elaboración propia, a partir de Gardner, 1983

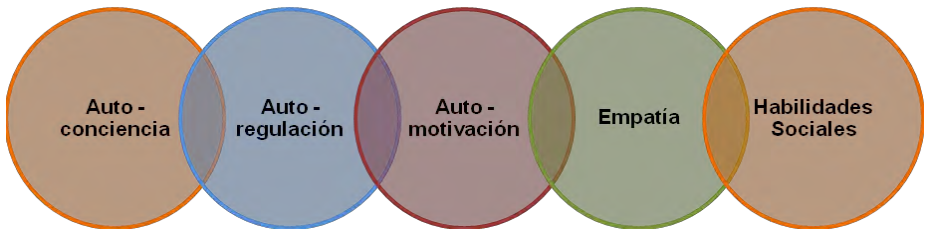
IMPORTANTE ...

- Gardner (2001) añadió dos nuevas inteligencias:
 - **Existencial:** Se inicia cuando la persona se pregunta acerca del sentido de la vida, el más allá, etc.
 - **Naturalista:** Referida a la conciencia ecológica de una persona.

1.7. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Son muchas las definiciones que se han aplicado a la inteligencia emocional (IE) pero podemos afirmar que la persona que la posee es aquella que conoce sus emociones y entiende qué función cumplen en su vida diaria.

Componentes de la Inteligencia emocional. Figura 10



Fuente: Elaboración propia, adaptado de Goleman, 1996

Goleman (1998) diferencia entre:

- **Inteligencia emocional:** Antecedente que determina las competencias emocionales de cada persona.
- **Competencia emocional:** Capacidad que se aprende basada en dicha inteligencia y que da lugar a un desempeño con éxito.

Mayer y Salovey (1997) definen la IE como:

"La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual".

Entendemos la IE como una habilidad, una faceta susceptible de aprenderse, desarrollarse y mejorarse personalmente, en pareja, en familia, en la escuela, en el trabajo, etc.

1.7.1. ¿Dónde se localiza la IE?

Está en el cerebro humano en las áreas concretas encargadas de la gestión de las emociones:

- **Sistema límbico:** En él se producen las emociones de manera inconsciente y su respuesta aparece a partir de cambios a nivel endocrino, neuroquímico y fisiológico promovidos por este sistema.
- **Amígdala:** Lugar donde encontramos el miedo y las fobias. Su función es vigilar los estímulos emocionales para dar una respuesta automática, generando una reacción inconsciente. También la expresión súbita de alegría es guiada por la amígdala.
- **Hipocampo:** Almacena los recuerdos de tipo emocional, así como aquellas situaciones que nos han producido una emoción positiva o negativa.
- **Neocórtex prefrontal:** Es el área encargada de decidir la forma de actuar más correcta ante cuanto nos afecta y suscita una emoción. En ella se lleva a cabo una reflexión consciente de lo que nos acontece.

En esta área se desarrolla:

- El examen de la información emocional.
- La búsqueda de la respuesta adecuada.
- El análisis de estrategias correctas de resistencia.
- La reflexión acerca de la réplica del sistema límbico.
- El control para rectificar y modular las respuestas de la amígdala.

El cerebro y las emociones. Figura 11

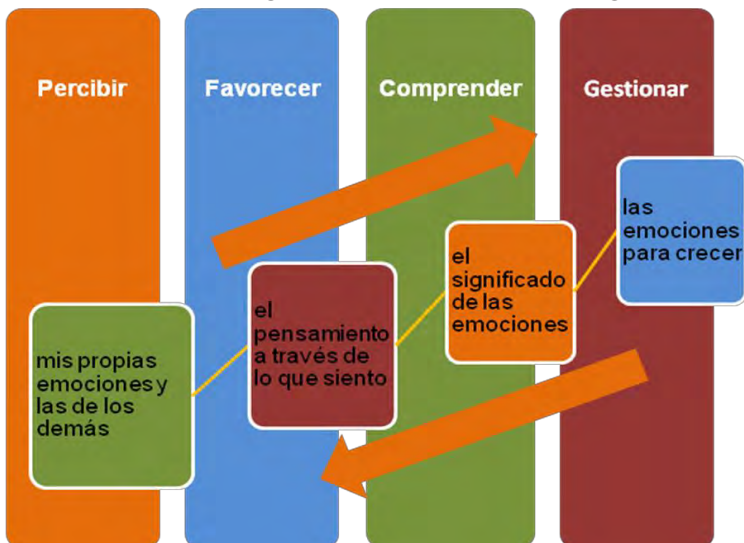


Fuente: www.realizacionplena.com

1.8. PRACTICANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es importante que aprendamos a percibir cómo manejar nuestras emociones y cómo actuar para que no se produzcan bloqueos o dificultades.

Pasos para ser inteligente emocionalmente. Figura 12



Fuente: Elaboración propia, a partir de Mayer y Salovey, 1997

La gestión de las emociones integra cuatro pasos en los que se desarrolla:

a) La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.

Consiste en prestar atención y descodificar con precisión nuestra expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Se refiere al grado en el que podemos distinguir nuestras emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que conlleva. Implica la facultad para discernir acertadamente la honestidad y sinceridad de los demás.

Es importante percibir las emociones propias y ajenas y reconocer qué es lo que sentimos.



ACTIVIDAD...

Realizando el test: Aspectos intrapersonales - atención emocional

- Para evaluar nuestra habilidad en este tema realicemos el siguiente test.¹⁴
- Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación: 1: Nada de acuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo.

1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y mi estado de ánimo.					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
Suma total _____ / 40 x 100 = _____						

¹⁴ Extremera y Fernández, 2015

ACTIVIDAD...

Realizando el test: Aspectos interpersonales - percepción de los demás y expresión emocional

- Para percibir y valorar las emociones de los demás con exactitud realizar el siguiente test.
- Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación: 1: Nada de acuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo.

1	Me resulta difícil entender los mensajes no verbales de la gente.*	1	2	3	4	5
2	Algunos acontecimientos de mi vida me han llevado a diferenciar lo que es importante y lo que no.					
3	Soy consciente de mis emociones mientras las experimento.					
4	Me gusta compartir mis emociones con otros.					
5	Organizo actividades que le gustan a la gente.					
6	Soy consciente de los mensajes no verbales que envío a los otros.					
7	Me presento de manera que doy buena impresión a la gente.					
8	Mirando la expresión de la cara de la gente sé lo que están sintiendo.					
9	Felicito a los demás cuando hacen algo bien.					

ACTIVIDAD...

Realizando el test: Aspectos interpersonales - percepción de los demás y expresión emocional

10	Soy consciente de los mensajes no verbales de la gente.						
11	Cuando alguien me cuenta algún acontecimiento personal importante casi me siento como si yo lo hubiera experimentado.						
12	Sé lo que la gente siente sólo con mirarlos.						
13	Cuando la gente está deprimida les ayudo a sentirse mejor.						
14	Puedo decir cómo se siente la gente por el tono de su voz.						
15	Me resulta difícil entender por qué la gente siente lo que siente.*						

NOTA: En el caso de ítems negativos, señalizados con asterisco (*) debe darse la vuelta a la puntuación de tal forma que 1-2-3-4-5 se convierta en 5-4-3-2-1. Es decir: si se ha puntuado en un ítem con asterisco un 1 se convierte en un 5; si ha marcado un 2; se transforma en un 4; el 3 se mantiene; el 4 se convierte en 2 y el 5 se convierte en 1.

Suma total _____ / 75 x 100 = _____

b) Habilidad para facilitar y/o generar sentimientos que promuevan el pensamiento

Necesaria para tener en cuenta los sentimientos a la hora de razonar o solucionar problemas. Se centra en la forma en que las emociones afectan al sistema cognitivo y en cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones, a priorizar y focalizar la atención en lo efectivamente importante.

Los sentimientos y la razón no van por caminos distintos por lo que escucharlos nos permite pensar de modo más eficaz. Distintos estudios señalan que las personas en un estado de

ánimo positivo son más capaces de generar un mayor número de alternativas a un mismo problema.

Las emociones afectan a nuestra manera de pensar.

ACTIVIDAD...

Realizando el test: Facilitación de las emociones

- Para evaluar nuestra habilidad de generar sentimientos que promuevan el pensamiento realicemos el siguiente test.
- Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación: 1: Nada de acuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo.

1	Cuando tengo dificultades, recuerdo otras situaciones en que las he superado.	1	2	3	4	5
2	Cuando mi estado de humor cambia, veo nuevas posibilidades.					
3	Las emociones son una de las cosas que hacen que mi vida merezca la pena.					
4	Cuando me siento bien, soy capaz de tener nuevas ideas.					
5	Me motivo imaginando que lo que intento saldrá bien.					
6	Cuando me siento bien, me resulta más fácil solucionar dificultades.					
7	Cuando siento un cambio en mis emociones, suelo tener nuevas ideas.					

Suma total _____ / 35 x 100 = _____



c) Habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional:

Implica entender una serie de emociones y etiquetarlas, así como buscar y conocer las causas generadoras de los estados de ánimo y sus consecuencias en nuestras acciones. Además supone saber combinar dichos estados, reconocer los cambios de unos y otros, interpretar el significado de las emociones complejas y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios.

Entender el significado de las emociones, comprender su complejidad y conocer las situaciones que las provocan es una tarea necesaria en nuestro día a día.

ACTIVIDAD...

Realizando el test: Aspectos intrapersonales - claridad emocional

- Para valorar nuestra comprensión de las emociones y el conocimiento emocional trabajemos este test.
- Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación: 1: Nada de acuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo.

		1	2	3	4	5
1	Tengo claros mis sentimientos.					
2	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
3	Casi siempre sé cómo me siento.					
4	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
5	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
6	Siempre puedo decir cómo me siento.					
7	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
8	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					

Suma total _____ / 40 x 100 = _____

ACTIVIDAD...

Realizando el test: Aspectos interpersonales - toma de perspectiva

- Test para determinar nuestra comprensión de las emociones de los demás.
- Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación: 1: Nada de acuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo.

1	A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.*	1	2	3	4	5
2	Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.					
3	A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).					
4	Si estoy seguro de que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.*					
5	Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.					
6	Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.					
7	Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.					

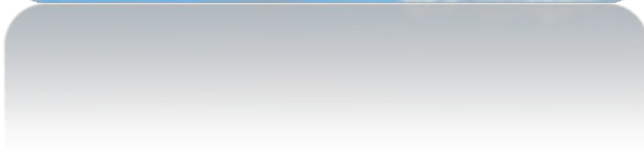
NOTA: En el caso de ítems negativos, señalizados con asterisco (*) debe darse la vuelta a la puntuación de tal forma que 1-2-3-4-5 se convierta en 5-4-3-2-1. Es decir: si se ha puntuado en un ítem con asterisco un 1 se convierte en un 5; si ha marcado un 2; se transforma en un 4; el 3 se mantiene; el 4 se convierte en 2 y el 5 se convierte en 1.

Suma total _____ / 35 x 100 = _____

d) Habilidad para regular las emociones fomentando un crecimiento emocional e intelectual:

Es la más compleja de la IE, pues requiere una autorregulación consciente de las emociones para lograr crecer. Incluye la capacidad de escuchar los sentimientos positivos y negativos, reflexionar para descartar o aprovechar la información en función de su utilidad, regular las emociones propias y ajenas y moderar las negativas e intensificar las positivas.

Las emociones afectan a nuestra manera de actuar.



ACTIVIDAD...

Realizando el test: Aspectos intrapersonales - reparación emocional

- Evaluemos nuestra habilidad para controlar las emociones fomentando el crecimiento emocional e intelectual.
- Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación: 1: Nada de acuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo.

1	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
2	Aunque me sienta mal procuro pensar en cosas agradables.					
3	Cuando estoy triste pienso en todos los placeres de la vida.					
4	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
5	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
6	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
7	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
8	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Suma total _____ / 40 x 100 = _____

ACTIVIDAD...

Realizando el test: Aspectos interpersonales - manejo emocional interpersonal

- Hagamos este test para valorar nuestra capacidad para regular las emociones de los demás.
- Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación: 1: Nada de acuerdo, 2: Algo de acuerdo, 3: Bastante de acuerdo, 4: Muy de acuerdo, 5: Totalmente de acuerdo.

1	Cuando alguien que conozco está de mal humor puedo ayudarle a calmarse y sentirse mejor.	1	2	3	4	5
2	Conozco las estrategias que mejoran el ánimo de las personas.					
3	No soy muy bueno ayudando a los otros a sentirse mejor cuando están tristes o enfadados*.					
4	Soy el tipo de persona a quien otros acuden cuando necesitan ayuda.					

NOTA: En el caso de ítems negativos, señalizados con asterisco (*) debe darse la vuelta a la puntuación de tal forma que 1-2-3-4-5 se convierta en 5-4-3-2-1. Es decir: si se ha puntuado en un ítem con asterisco un 1 se convierte en un 5; si ha marcado un 2; se transforma en un 4; el 3 se mantiene; el 4 se convierte en 2 y el 5 se convierte en 1.

Suma total _____ / 20 x 100 = _____

Las cuatro capacidades descritas forman una jerarquía, de tal modo que la percepción de emociones es la habilidad de nivel más básico y la regulación emocional el componente de mayor nivel y complejidad. Cada una de ellas se construye sobre la base de las anteriores.

Una buena gestión emocional consiste en adecuar correctamente la conducta a las circunstancias.

IMPORTANTE ...

- Una persona con Inteligencia Emocional:
 - Aprende a identificar sus emociones.
 - Maneja sus reacciones emocionales.
 - Identifica maneras adecuadas de expresarse.
 - Desarrolla una aceptación incondicional de sí misma y de los demás.
 - Desarrolla el autocontrol y la empatía.
 - Aprende a solucionar problemas.

CAPITULO 2 COMUNICAR LAS EMOCIONES



2.1. INTRODUCCIÓN

La comunicación es un espacio ideal para trabajar la gestión de las emociones, tanto con nuestra pareja como con hijos y familiares. Estamos ante una cuestión clave en el ámbito de la Inteligencia Emocional, que resulta imprescindible para una relación estable y duradera.

Para fortalecer los vínculos afectivos es necesario aprender a escuchar de manera activa, lo que nos lleva a ponernos en la piel del otro, es decir, *empatizar* con él, y ésto es lo que queremos trabajar en este capítulo.

Si logramos completar el círculo que muestra las habilidades en la gestión de emociones (Figura 13) será una clara señal de que sabemos gestionarlas.

Habilidades en la gestión de emociones. Figura 13



Fuente: Elaboración propia

2.2 LA COMUNICACIÓN DE EMOCIONES

Relacionarnos y expresar lo que somos, conocer y darnos a conocer, son necesidades básicas.

No podemos dejar de comunicar, puesto que de hecho lo hacemos constantemente de manera verbal y no verbal.

Pero ¿Qué es exactamente la comunicación? ¿Cómo la llevamos a cabo? ¿En cuál de sus niveles nos movemos realmente? ¿Qué compartimos: sentimientos, ideas? ¿Conectamos con el otro y fomentamos la intimidad personal?

“Somos tan felices como lo sean nuestras relaciones con los demás.”¹⁵

Podríamos afirmar que nuestra felicidad y bienestar dependen, en gran medida, de cómo experimentamos y comunicamos nuestras emociones, sentimientos, necesidades, etc. y de cómo acogemos y mostramos nuestra intimidad a los demás, especialmente en las relaciones personales, de pareja, con nuestros hijos, familia y amistades y, cada vez más, en las profesionales.

Por ello es importante trabajar la comunicación, porque no se trata de promover diálogos esporádicos, sino de practicar diariamente y porque el diálogo no es un fin en sí mismo, sino una herramienta que permite alcanzar metas conjuntas tales como: compartir la intimidad, comprender al otro o llegar a acuerdos. Esto exige que se desarrolle en una doble dirección, es decir, resulte recíproco.

Además, en el ámbito de la familia la comunicación ayuda y hace posible otro tipo de actuaciones y comportamientos como conocer, acompañar, consolar, agradecer, en definitiva, amar.

¹⁵ Powell , 1993

Pero no hay que dar por supuesto que la comunicación surja siempre de forma espontánea. En muchas situaciones, requiere aprendizaje, esfuerzo, flexibilidad, tolerancia, precisa de apertura y cierta curiosidad. Si creemos saber todo sobre el otro, no estaremos abiertos a la comunicación.

2.2.1. Niveles en la comunicación

Podemos identificar cinco, en función de su grado de profundidad:

- **Conversación de ascensor:** Se habla de temas poco relevantes que carecen de implicación personal. Por ejemplo acerca del tiempo.
- **Comentar cosas:** Se realiza sobre hechos de la vida de otros, amigos, vecinos e incluso familiares, que no añaden aportaciones personales por ser meros relatos y anécdotas.
- **Expresar mis ideas y juicios:** Comienza la comunicación desde uno mismo y la apertura al otro. Se transmiten ideas, juicios y decisiones sin esperar respuesta o implicación.
- **Comunicar emociones y sentimientos:** Se alcanza un nivel más alto en la comunicación, donde se comparte aquello que nos hace únicos y diferentes: emociones, estados de ánimo y afectos. Pero ojo, puede ser un diálogo unidireccional que sólo sirva de desahogo.
- **Comunicación máxima:** Aquí es posible la verdadera comunicación interpersonal, basada en la sinceridad, el respeto y la apertura mutua. Se alcanza desde un diálogo íntimo y profundo.

En ocasiones es difícil llegar a este último nivel, pero es esencial lograrlo en las relaciones íntimas, y especialmente en las de pareja. Se trata de una comunicación de corazón a corazón.

ACTIVIDAD ...

Analizando nuestros niveles de comunicación

- Hacer una lista de las personas que conozco.
- Colocarlas en el nivel de comunicación en el que me encuentro en relación a ellas y, en el que pienso están respecto a mí. Valorar si quiero elevarlas a un nivel más profundo y qué puedo hacer para lograrlo.

RECUERDA ...

- Para enriquecer y reforzar la relación de pareja debes realizar ejercicios que favorezcan la expresión de los sentimientos.

2.2.2. Comunicación eficaz

Comunicarse es algo natural aunque, como hemos comentado anteriormente, requiere aprender ciertas técnicas para hacerlo bien. Las personas anhelamos compartir nuestras experiencias, a no ser que estemos demasiado heridas. La comunicación es por tanto el vehículo para el encuentro.

Sin embargo, no es tan fácil conseguir su eficacia ni todos tenemos la misma capacidad de expresión. Como hemos visto, en no pocas ocasiones lo hacemos a nivel superficial, comentando cosas de los demás y sin ahondar en nuestros sentimientos o necesidades y confundiéndola con hablar mucho. Otras veces, ni siquiera llegamos a establecer un diálogo.

El primer paso para avanzar en su mejora es observar nuestros patrones habituales de comportamiento en relación a la comunicación. Por ejemplo, si nos sentimos invadidos por una emoción que no sabemos gestionar solemos defendernos,

atacando verbalmente (agresividad) o bien callando (sumisión), que es otra forma de defensa.



ACTIVIDAD...

Observando nuestro modo de comunicar

- Responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo suelo comunicarme?
 - ¿Qué pienso que funciona?
 - ¿Qué creo que puedo mejorar?
 - ¿Se quejarían las personas que me rodean de que hablo mucho, poco, no escucho, me escudo en el silencio...?

La comunicación más eficaz es la asertiva, frente a otras como la agresiva o pasiva. Cada una de ellas presenta unas características que configuran nuestra comunicación interpersonal.

- **Agresiva:**

- Tiende a generar tensión, lo que no favorece la convivencia positiva.
- Resulta poco eficaz para conseguir colaboración y cooperación aunque en algunos casos puede llegar a serlo por temor a las consecuencias o la imposición verbal.
- Se suele mostrar con una postura erguida, movimientos bruscos de las manos, mirada directa y continuada, expresión facial dura, ceño fruncido, volumen de voz alto, tono fuerte, velocidad al hablar e interrupciones al interlocutor.
- Falta la actitud de escucha y, por tanto, no se utiliza la llamada "escucha activa". Se tiende a ignorar a los otros y a invadir su espacio personal, lo que resulta incómodo y amenazador.

- **Pasiva:**

- No se toman iniciativas de interacción.
- Resulta poco eficaz para las relaciones interpersonales y el fomento de la colaboración y el trabajo compartido.
- Se suele mostrar una postura corporal encogida y retraída, con poco contacto visual, orientando la cabeza y la cara hacia el suelo, con movimientos nerviosos de las manos y pies. Se utiliza un volumen de voz muy bajo, monótono y entrecortado, con muletillas y silencios no controlados.
- La actitud es de escucha, pero no de forma activa, sino para recibir información o instrucciones y hay una tendencia a alejarse del interlocutor.

- **Asertiva:**

- Se emplean adecuadamente las habilidades sociales, para anticipar, prevenir y resolver los problemas de relación interpersonal.
- Es la fórmula mejor para fomentar la colaboración y el trabajo compartido.

- La postura corporal es relajada y la mirada directa, pero no desafiante, expresión facial suave y sonriente; los gestos y tono firmes, con volumen intermedio y velocidad de habla que permite entender bien lo que se dice, haciendo un correcto uso de las pausas y silencios.
- Se utiliza la escucha activa, tanto en lo que respecta a la atención como a la postura corporal, con el tronco inclinado hacia el interlocutor pero sin invadir su espacio personal.

EJEMPLO ...

- Tu marido deja su ropa y la toalla tirada después de ducharse. ¿Qué estilo de comunicación utilizas?:
 - **Pasiva:** No dices nada, lo recoges, mientras protestas internamente.
 - **Agresiva:** Vas a donde está y le recriminas por su falta de consideración, desorden y que estás harta de decirle que recoja sus cosas cuando se ducha.
 - **Aseriva:** Le dices:

Hechos: *“Te has duchado y has dejado tu ropa y la toalla tirada.”*

Sentimientos: *“Me siento como una esclava cuando lo dejas todo por medio.”*

Conducta: *“Procura recogerlo cuando te duches mañana.”*

Consecuencias: *“Así me harás la vida más fácil y me sentiré orgullosa de tenerte a mi lado.”*

Para llevar a cabo una comunicación eficiente es necesario:

- Hablar desde el corazón, siendo sinceros y compartiendo nuestras emociones y sentimientos significativos.
- Ser conscientes de nuestras acciones y reacciones.
- Atender a nuestra comunicación no verbal.
- Mirarse a los ojos.
- Dedicar tiempo al diálogo.
- Evitar el juicio sobre lo que la otra persona nos está diciendo.
- No dañar y evitar sacar los trapos sucios.
- Ser precisos y objetivos en nuestros comentarios.
- Llegar a acuerdos.



RECUERDA ...

- Centrarnos en nuestras propias emociones, nos ayuda a evitar todo juicio y posibilita una comunicación respetuosa y profunda.
- Si no se han cumplido los acuerdos previamente tomados, debemos hablarlo de forma no violenta y expresar nuestra frustración, decepción, etc. diciendo: *"Al no haber hecho lo que habíamos quedado, me he sentido..."*
- De esta manera no insistimos en lo que la otra persona ha hecho o dejado de hacer, sino en nuestras emociones y sentimientos.

2.2.3. Los “4 jinetes” del diálogo conflictivo

En la comunicación también encontramos elementos que debemos de considerar porque pueden dificultarla e incluso impedirla. Destacamos:

- **La crítica:** Consiste en la expresión de nuestro malestar ante la acción o actitudes de la otra persona, el juicio hacia sus comportamientos, ideas, sentimientos, etc. Enfoca la atención en los aspectos negativos, dejando de lado lo positivo. En muchas ocasiones en la pareja o con los hijos se produce la queja o exigencia al otro, lo que genera una dinámica de desagrado continua. Para salir de ella, tenemos que ser conscientes de cuándo se produce y a qué se debe.



- **El menosprecio:** Sucede cuando a través de insultos, miradas, gestos o sarcasmos, etc. descalificamos al otro. Menospreciar va más allá de la crítica y supone no tener en cuenta sus expresiones, decisiones, comportamientos o actitudes.
- **El contraataque:** Se utiliza cuando nos sentimos dolidos y lo expresamos a través del ataque. Esta respuesta hace que el otro continúe “contra-atacando”, lo que nos lleva a una escalada de violencia que puede llegar a la ruptura de la relación.
- **La retirada de la atención:** Se produce cuando no queremos seguir escuchando. Ignoramos, evitamos y negamos los sentimientos del otro. Puede que no nos interese lo que dice,

o que no nos guste lo que estamos oyendo y queramos huir de esa conversación, pero esta respuesta provoca una emoción negativa en el interlocutor.

No hay una gestión adecuada de las emociones, en las dinámicas de relación cuando la agresión es el modo de comunicarse. Conocer nuestras propias emociones antes de establecer un diálogo, es imprescindible para no caer en la comunicación emocional violenta, que no permite la escucha activa, ni la promoción del diálogo, ni el establecimiento de acuerdos.

El conflicto puede surgir en cualquier momento, pero hay que aproximarse a él como una oportunidad para descubrir nuestros patrones de actuación y las capacidades para aprender, así como para establecer nuevas pautas para el diálogo y la comunicación. Todos necesitamos sentirnos reconocidos y escuchados.

ACTIVIDAD...

Compartiendo un problema

- Poner en común un problema que hayamos tenido recientemente.
 - ¿Cómo nos hemos sentido?
 - ¿Qué hacemos cuando nos bloqueamos?
 - ¿Utilizamos alguno de los 4 jinetes del diálogo conflictivo?
 - ¿Por qué en ciertos momentos nos supera el problema?
 - ¿Cómo aprendemos?
 - ¿Qué hacemos para estar serenos?

2.2.4. Comunicación y gestión de las emociones negativas

Ante el conflicto, surge el dolor y otras emociones complicadas, sensaciones y pensamientos que nos producen sufrimiento. Hay

numerosas propuestas que permiten abordar estas situaciones y aprender a gestionar las emociones negativas. Os ofrecemos dos opciones: el modelo RAIN que parte de un enfoque intrapersonal y el modelo OLA-CEE que promueve la citada gestión en la relación interpersonal.

“Irónicamente, el acto de evitar nuestras emociones negativas les otorga el poder de controlar nuestras vidas.”¹⁶

El ejercicio RAIN invita a aprender a liberarse de ciertas emociones a través de zambullirse en ellas. Conlleva los siguientes pasos:

- **Reconocer** lo que está ocurriendo en el momento, identificar las emociones experimentadas en ese instante puntual: qué siento, cómo lo siento y dónde lo siento. El objetivo es estar alerta y poner atención. Ejemplo: *“Cuando te hablo de mis sentimientos y miras el móvil me siento ignorado.”*
- **Aceptar** lo sucedido, lo que no significa que nos guste ni lo quisiéramos pero si entenderlo. Resistirse a la distracción con otras cosas, poner nombre a lo que está pasando. Ejemplo: *“Me siento confuso cuando creo que no me escuchas.”*
- **Investigar** de dónde proviene la emoción o sentimiento. Recordar que esas emociones ya las hemos vivido en otras ocasiones, Identificar cuándo y cómo respondimos y la fórmula que adoptamos, su resultado y, sobre todo, pensar que ahora podemos actuar de manera diferente. Ejemplo: *“Quisiera saber la razón por la que me siento así.”*
- **No identificarse** con esa emoción e ir más allá. No somos nuestras emociones sino que podemos sentir las, observarlas y traspasarlas. Ante un acontecimiento similar responder con ansiedad o con relajación es signo de que podemos gestionarlas y no son ellas las que manejan nuestras vidas. Podemos actuar como actores y no como reactivos, decidiendo nuestra respuesta. Ejemplo: *“No quiero quedarme en sentirme ignorado y voy a hacer frente a este sentimiento”*

¹⁶ Gray, 2015

pidiéndote por favor que dejes el móvil en la mesa cuando quiero compartir contigo mis sentimientos."

El método OLA-CEE¹⁷ propone afrontar los conflictos de forma constructiva y asertiva a partir de los siguientes pasos:

- **Origen:** Dirigirse a la persona con quien hemos tenido el problema.
- **Lugar y momento:** Comunicarnos en un espacio y tiempo propicios, no en cualquiera.
- **Aproximación amistosa:** Iniciar el diálogo de manera sincera y respetuosa, propiciando así que el otro nos escuche.
- **Comportamiento objetivo:** Explicar y describir la conducta o el hecho que motiva nuestra queja o ha generado el conflicto.
"Cuando yo/tú hicimos..."
- **Emoción:** Expresar los hechos seguidos por las emociones que sentimos.
"Cuando dijiste... yo me sentí..."
- **Esperanza frustrada:** Comunicar la necesidad que teníamos y no ha sido satisfecha.
"Necesito sentir que..."

El siguiente ejemplo recoge todos los pasos:

"Juan quiero comentarte algo que sucedió ayer mientras cenábamos. ¿Es buen momento?... Me dolió que me dijeras que estaba comiendo demasiado cuando dijiste - ¡Cómo te estás poniendo!" – (Yo) me sentí despreciada. Necesito notar que me ayudas a cuidar mi peso, que te importo."

¹⁷ Tomado de Shervan-Shreiber, 2004

ACTIVIDAD ...**Practicando el diálogo para aprender**

- Poner en práctica el método OLA-CEE.
- Escribir en un cuaderno varios ejemplos de diálogos con nuestra pareja, o elegir los dos un mismo tema.
- Identificar si seguimos todos los pasos, nos saltamos algunos, fallamos en uno de ellos, etc.
- Compartir en pareja.

2.2.5. Comunicación, perdón y reconciliación, imprescindibles para mejorar los vínculos afectivos

Alcanzar un alto nivel de comunicación, gestionar los conflictos y crecer en nuestras relaciones en familia, en numerosas ocasiones, requiere pedir perdón y perdonar al otro y a nosotros mismos.

“Para amar, entendiendo el amor como la actitud que acoge al otro con sus aciertos y errores, es preciso perdonar.”

Ya sabemos que el hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra, por ello debemos ser conscientes de que el amor requiere respeto así como la importancia de ser sincero, reconocer los propios límites, posibilidades y aquello que podemos ofrecer. Ni más, ni menos.

Perdonar es un acto que tiene estos rasgos¹⁸:

- Ver más allá de los límites de la personalidad del otro y apreciarle en su conjunto.

¹⁸ Monbourquette, 1998

- Cambiar, ya que implica un antes, un durante y un después en la relación.
- Decidir no vengarse y no dejarse llevar por las emociones y sentimientos negativos de odio, violencia, etc., que pueden surgir ante la ofensa.
- Favorecer la empatía, ponerse en el lugar de quien nos ha ofendido, intentar comprender sus motivos e introspección para ser capaces de reconocer los sentimientos que se generan tras sentirse herido.
- Mirar de frente al daño, al dolor y afrontarlo con amor. No se puede perdonar aquello que no se reconoce.
- Liberar resentimientos, culpas, ciclos de violencia, emociones como la ira, cólera, etc.
- Ser libre, gratuito y espontáneo.
- Proporcionar paz y permitir crecer a la persona.
- Demostrar una forma de amar a los demás y a nosotros mismos.

Perdonar permite, vivir sin un resentimiento constante, venganza o el deseo de perpetuar el daño sufrido y permanecer aferrado al pasado.



Existen concepciones falsas del perdón, sobre las que conviene reflexionar para reconocerlas y eliminarlas de nuestros comportamientos y actitudes. Algunas de ellas son¹⁹:

- Identificar perdón con olvido.
- Identificar perdón con la negación de lo ocurrido.
- Pensar que perdonar es un mero acto de la voluntad.
- Considerarlo como una obligación.
- Identificar perdón con renuncia a que se haga justicia.
- Creer que perdonar es volver a la situación anterior a la que se produjo el daño.
- Identificar perdón con justificación.
- Identificar perdón con solución y no cambiar de comportamiento.
- Considerar que el perdón ha de comunicarse verbal y directamente a quien se ha perdonado.

“Perdonar no es olvido del pasado, sino abrirse a la posibilidad de un futuro distinto.”

IMPORTANTE ...

- “Yo *perdono pero no olvido*”, es una expresión frecuente. Efectivamente perdonar no es olvidar, no podemos borrar nuestra memoria, tampoco negar o esconder y no mirar lo ocurrido. Sin embargo perdonar exige aceptar, sanar y cerrar las heridas. De otro modo es frecuente que surja el dolor o el reproche incluso cuando aquello se creía perdonado. Una vez elaborado el proceso de sanación, es necesario tomar la firme decisión de no volver a mirar atrás. Según el grado de profundidad que la herida haya dejado, puede ser conveniente acudir a un profesional especializado.
- La rabia y el rencor son emociones muy fuertes que desgastan nuestra energía y encubren muchos sentimientos y dinámicas

¹⁹ Monbourquette, 1998

ocultas. Cuando nos quedamos en ellas nos volvemos sordos a nuestros sentimientos más profundos.

- Que nos lastimemos es con frecuencia inevitable, sin embargo ante el dolor es posible mostrar nuestra vulnerabilidad y reconocer los errores. Perdonar es la solución para reparar el daño y crecer en familia.

Al perdón puede sucederle un proceso de reconciliación -volver a la relación- y de reparación -hacer algo para restaurar el daño causado- pero no siempre tiene por qué darse.

Al igual que en el duelo o la superación de una herida emocional, el proceso del perdón puede dividirse en cinco etapas:

- Negación: *"En realidad no me molestó."*
- Ira: *"Es su culpa."*
- Regateo: *"Le perdonaré si se disculpa."*
- Depresión: *"Es mi culpa."*
- Aceptación: *"No estoy feliz por lo que pasó, pero sí por lo que hemos aprendido de ello."*

ACTIVIDAD ...

Expresándonos para perdonar

- Escribir una carta que describa lo que me ha herido, sin reprimir, ni controlar mis expresiones, ni pensarlo demasiado como si fuera algo automático, poniendo todo lo que siento.
- Detallar lo que me gustaría que se hiciera para reparar el daño causado.
- Analizar si tengo concepciones falsas del perdón y si he perdonado realmente. En caso de no haberlo hecho, ¿Qué podría hacer para acercarme a la aceptación de lo sucedido?

2.3 LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha es una de las habilidades más importantes en la comunicación. Sin embargo, solemos estar más pendientes de lo que queremos decir, que de lo que la otra persona expresa. Lograrlo exige esfuerzo y salir de uno mismo, para poder ofrecer nuestra disponibilidad y mostrar interés por el que habla.

“Nos han sido dadas dos orejas, pero sólo una boca, para que podamos oír más y hablar menos.”²⁰

Escuchar es comprender y dar sentido a lo que se oye, no es tan solo oír, sino atender a las emociones, sentimientos o pensamientos del otro.



Requiere cierto grado de empatía y una disposición psicológica e identificar lo que se dice, tanto verbal, como no verbalmente.

La destreza de escuchar precisa una serie de pasos²¹:

- Reflexionar acerca de nuestra motivación para escuchar: Cuestionar su importancia para esta situación concreta, cómo ayudar al otro, etc.
No se trata de escuchar porque sabemos que hay que hacerlo, sino de ser conscientes de los significados personales para ello.

²⁰ Zenón de Elea, 490 a.C.

²¹ Alemany, 1984

- Atender al contenido del mensaje que nos transmite el otro: Prestar atención a los detalles, retener los datos esenciales. Preguntas tales como; quién, qué, dónde, cuándo, cómo, por qué, etc. pueden ayudar a entender y clarificar el discurso.
- Evitar el juicio personal: Acoger incondicionalmente al otro, demanda dejar a un lado los prejuicios y mostrar apertura y aceptación. Supone escuchar, no desde mi perspectiva, sino desde la del otro y ponerse en su lugar.
- Oponerse a las distracciones: evitar los estímulos, externos o internos, que nos dispersan y separan de la escucha.
- Tener en cuenta el tono emocional: Escuchar y observar pronunciación, ritmo, tono de voz, etc. que nos transmiten las emociones del otro.
- Recordar internamente los puntos claves del contenido verbal: A mayor atención, mayor retención de la información y menor distorsión de la misma. Estos puntos claves del contenido, tanto por su significado como por la carga emocional que conllevan, serán muy útiles al que escucha para poder responder atendiendo al mensaje y al sentimiento del otro.

RECUERDA ...

- Fomentar la escucha activa en pareja ayuda a que en el futuro podamos ponerlo en práctica con nuestros hijos y es una forma de asegurar una buena comunicación.

Algunas estrategias para escuchar activamente son:

- Repetir con nuestras propias palabras lo que la otra persona nos está diciendo.
- Realizar halagos y reforzar: A través de nuestra comunicación verbal y no verbal podemos crear un ambiente que facilite la comunicación.
- Resumir lo escuchado: Ayuda a generar una comunicación bidireccional, favoreciendo el intercambio entre las personas.
- Aceptar: Demostrar con nuestra actitud que entendemos y apreciamos al otro.

ACTIVIDAD ...**Cuestionario de evaluación de la conducta de escucha ²²**

- El propósito de este cuestionario es evaluar tu nivel de escucha. Responde a cada afirmación poniendo un número del 1 al 5 delante de cada afirmación: 1 siempre falso, 2 normalmente falso, 3 a veces falso, 4 normalmente cierto y 5 siempre cierto.

___1. Me cuesta diferenciar las ideas importantes de las que no lo son cuando escucho a los demás.

___2. Al hacerlo compruebo la información con lo que ya sé.

___3. Suelo tener cierta idea sobre lo que me van a decir cuando escucho.

___4. Presto atención a los sentimientos.

___5. Mientras escucho, suelo pensar en lo que voy a decir a continuación.

___6. Cuando quiero hablar, no puedo esperar a que los demás terminen de hacerlo.

___7. Me centro en ver hasta qué punto he entendido cuando los demás me hablan.

2.4. PONERSE EN LA “PIEL DEL OTRO”: EMPATIZAR

La empatía es la habilidad de ponernos en el lugar del otro, vivenciar y comprender cómo se siente. Supone una capacidad de entrega, disponibilidad de mirar a través de sus ojos.

²² Gudykunst , 1994

Es básica para la comunicación y desempeña un papel fundamental en las relaciones de pareja, especialmente cuando se opta por un compromiso duradero, supone dar un paso más, llegar a hacerse uno con el otro, piel con piel, sin querer cambiarle, respetando su modo de ser, pero deseando querer hacerse "uno".

Es una de las competencias de la IE que nos permite identificar los estados emocionales, comprender mejor las emociones del otro, sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, para poder llegar a compartirlos. Por tanto, guarda una estrecha relación con las destrezas recogidas en el tema anterior.

Requiere la gestión de las propias emociones, para entender y compartir las del otro. Al mismo tiempo reclama la capacidad de no dejarnos inundar por su emoción y así estar disponibles si necesitara que se le ofrezca una manera diferente de ver las cosas.

Apatía, empatía y contagio emocional. Figura 14



Fuente: Elaboración propia, a partir de Del Castillo, 2011

Partiendo de la propuesta de Vallés (2008), ser empático requiere:

- Saber escuchar:
 - Poner el foco de atención en lo que me cuentan, sus explicaciones y argumentos.
 - No interrumpir.
 - Reflexionar sobre el discurso del otro.
 - Mostrar que le escucho, mediante gestos, la mirada, etc.

- Interpretar las señales no verbales:
 - Observar los gestos que expresan el estado de ánimo del otro.
 - Atender a la entonación, volumen, etc.

- Mostrar comprensión:
 - Utilizar frases tales como *“Comprendo cómo te sientes”, “Te entiendo”, etc.*
 - No juzgar al otro.

- Prestar ayuda emocional cuando es necesario:
 - Ofrecer nuestra ayuda si la necesita.

Empatizar supone reconocer que el otro es distinto. Aceptar las diferencias y entenderlas como una fuente de riqueza. Es esencial para una vida en común feliz, ya que posibilita el crecimiento de cada uno de los miembros de la relación.

Las diferencias personales responden a múltiples factores²³: biológicos, genéticos, sociales, psicológicos, etc. Cada persona tiene su propia historia, educación, formas de comunicarse, maneras de sentir y expresar sus estados afectivos, etc. Esta realidad, lejos de ser

²³ López Moratalla, 2007

un obstáculo para la comunicación de las emociones en pareja y en familia, posibilita la unión y complementariedad.

Es importante conocer en qué aspectos se concretan dichas diferencias para poder llegar a escuchar y comprender al otro, en definitiva, para llegar a amar.

En la comunicación y, por tanto, en la relación la incapacidad para experimentar y reconocer las emociones propias y las de los otros (denominada *alexitimia*) genera serias dificultades. Por ello, es esencial trabajar esta destreza de manera personal, en pareja y en familia para así crecer juntos.

IMPORTANTE...

- La empatía se manifiesta en tres niveles:
 - **Cognitivo:** En nuestra actitud y manera de comprender a la otra persona.
 - **Emocional:** En nuestra capacidad de implicarnos afectivamente con ella.
 - **Conductual:** En nuestro comportamiento hacia el otro.

2.4.1. Las neuronas espejo nos ayudan a empatizar

Las neuronas espejo –que todos tenemos- están relacionadas con los comportamientos empáticos, sociales e imitativos y se activan, tanto cuando llevamos a cabo una acción, como cuando observamos como la realiza otra persona.

Su función principal es tratar de comprender el significado de las acciones de los demás y son las responsables de que podamos entender sus estados emocionales. Por ello nos ayudan a

experimentar emociones semejantes a las que el otro siente, es decir posibilitan la empatía.

Del mismo modo, la otra persona capta nuestras propias emociones. Si son negativas, las veremos reflejadas en el otro y, si por el contrario las comunicamos positivamente, las transmitiremos también positivas. Así al ver una expresión de alegría, tristeza, ira, etc., podremos comprender y reconocer esa emoción porque se activan nuestras neuronas espejo.

Son las encargadas de hacernos, por ejemplo, bostezar cuando una persona bosteza, o de que nos encontremos imitando un gesto de otra persona sin saber por qué o de que los bebés que no pueden dormir mejoren significativamente su patrón de sueño si sus padres se ponen a su lado y simulan que duermen.

ACTIVIDAD...

Mirando al otro

- En pareja, nos miramos a los ojos y tomamos conciencia de lo que experimenta cada uno.
- Anotamos nuestros sentimientos y compartimos:
 - Cuando te miro siento que...
 - Cuando te miro me siento...
 - Cuando me miras siento que...

CAPITULO 3

COMPARTIR EMOCIONES EN FAMILIA



3.1. INTRODUCCIÓN

Trabajar las emociones exige comenzar por uno mismo. No podemos pedir a los demás, especialmente a los hijos, actitudes y cambios que nosotros no hemos intentado antes. Para educar hace falta ser coherentes con lo que se quiere transmitir.

La pareja es el lugar donde se expresa el amor, la base en la que los hijos aprenden las emociones. El amor de pareja es la tierra donde crecen los hijos, por ello los padres han de comenzar por cultivar su relación y potenciar su IE, para ayudar a sus hijos a desarrollarse.

Los niños, como los adultos, necesitan atención, afecto, respeto y reconocimiento personal y, por ello, la educación tiene efectos más positivos cuando se desarrolla con cariño, amabilidad y firmeza. Es una tarea compleja que requiere tiempo, dedicación, voluntad y autorregulación emocional.

Hay que comenzar conociendo el desarrollo evolutivo de las habilidades emocionales, así como identificar qué tipo de familia somos. Se trata de adaptar nuestras rutinas y prácticas a lo que más facilite el establecimiento de vínculos afectivos saludables.

Adicionalmente, unas pautas para negociar en familia completará la formación necesaria puesto que una convivencia positiva permite el crecimiento de todos sus miembros.

3.2. EMOCIONES EN NUESTROS HIJOS PEQUEÑOS (HASTA LOS 12 AÑOS)

3.2.1. Desarrollo del vínculo afectivo

Los hijos desde que nacen crean un vínculo afectivo o relación de apego con sus padres, quienes les cuidan, quieren y atienden. El niño manifiesta una aproximación hacia su cuidador principal, generalmente sus padres, para garantizar la satisfacción de sus necesidades, tanto fisiológicas como psicológicas. Es una conducta necesaria para un desarrollo sano y la respuesta de los padres es fundamental. Cuando, ante la búsqueda de protección y/o consuelo de los hijos, se

muestran accesibles, sensibles y proporcionan afecto, se facilita la creación de un apego seguro.



Establecer un vínculo seguro en la primera infancia va a facilitar que sean personas más estables, cálidas, positivas, amistosas, capaces, sociables, empáticas y con mayor confianza en sí mismas y en los demás.

Este proceso se desarrolla en cuatro fases:

- **De 0 a 3 meses:** El niño no sabe distinguir entre las figuras que lo cuidan, no siente preferencia por ninguna aunque identifique la cara, el olor y la voz, especialmente de la madre. Tiene reflejos determinados genéticamente con gran valor para la supervivencia. A través de la sonrisa, el llanto y la mirada, el bebé atrae la atención de los otros y es capaz de responder a los estímulos que llegan.
- **De 3 a 6/8 meses:** El desarrollo de la visión permite al bebé integrar las percepciones de la cara, olor y voz de la figura cuidadora, habiendo una interacción privilegiada con las familiares. Sabe diferenciar a través de los sentidos sus caras, voces, etc., y les sonríe y balbucea aunque no rechaza a los desconocidos. Le molesta quedarse solo.

- **De 6/8 a 12/24 meses:** Se instaura el apego hacia una persona específica y aparece la ansiedad por la separación. Cuando se marcha, el bebé reacciona con llanto o enfado y, por ello, será importante que le explique al niño que que no va a estar, con quién se queda y cuándo regresará. Así, aprenderá a generar nuevos recursos que le tranquilicen ante la separación.
- **A partir de los 18/24 meses:** El apego se ha construido y desarrollará el lenguaje y la capacidad de representar mentalmente a la figura de apego, pudiendo predecir su retorno. Decrecerá, por tanto, la ansiedad de la fase anterior.

La calidad de las relaciones iniciales con los hijos va a ser determinante para sus interacciones sociales futuras.



Este primer encuentro posibilita que el niño llegue a vincularse a otras personas. Ha aprendido que las que para él son significativas son afectuosas y disponibles cuando las necesita lo que influirá en aspectos tales como: el desarrollo de su empatía, la modulación de sus impulsos y deseos, la construcción de un sentimiento de pertenencia, el desarrollo de sus capacidades de dar y recibir, la formación de una conciencia ética y el desarrollo de recursos para manejar situaciones emocionalmente difíciles.

ACTIVIDAD...

Reflexionando sobre nuestro primer vínculo

- Pensar, e investigar si fuera necesario, sobre si:
 - ¿Hubo alguna circunstancia especial durante el embarazo de mi madre que pudiera afectarme? ¿Qué me han contado respecto al momento de mi nacimiento?
 - ¿Creo que fui recibido con amor?
 - ¿Quién fue mi figura de apego y cómo pienso fue la vinculación afectiva con ella?
 - ¿Cómo ha podido afectarme esto en la relación afectiva con mi pareja e hijos?
- Comentar con mi pareja, o con alguna persona de confianza que me pueda comprender bien, cómo me hacen sentir y qué me lleva a pensar estas preguntas.

Para fortalecer el establecimiento de vínculos afectivos con los hijos podemos seguir las siguientes pautas:

- Jugar e interaccionar con ellos.
- Escuchar lo que nos tengan que decir.
- Comprender lo que quieren decir, aunque no siempre estemos de acuerdo con ello.

- Hablarles en tono amable, respetuoso y firme especialmente cuando se trate de temas que no les guste oír.
- Acariciar a los hijos, sobre todo cuando son pequeños.
- Pedirles que contribuyan a hacer algo que les gusta y que, a la vez, es positivo para todos.
- Agradecer su ayuda y esfuerzo.

3.2.2. Habilidades emocionales en nuestros hijos de los 0 a los 12 años.

La capacidad de expresar emociones comienza en el primer año de vida, siendo una manifestación de ellas los diferentes tipos de llanto. Permiten saber lo que el bebé está experimentando hambre, miedo, asco, alegría, enfado... Se observan a partir del 4º mes y se consolidan hacia el segundo año.

Entre los 6 y 9 meses de edad, comienza la capacidad para percibir las emociones de los demás, distinguiendo el enfado y la alegría, por el tono de voz y los gestos.

A partir del segundo año el niño puede comenzar a expresar emociones más complejas (vergüenza, culpa, etc.). La autoconciencia de las mismas aflora más adelante, ya que percibir las propias emociones y ponerles nombre necesita cierto desarrollo cognitivo.

La capacidad de reflexión del niño sobre sí, y de lo que está sintiendo, surgirá en un período que puede abarcar de los 6 a los 10 años. También a esta edad aprenderá a regular la intensidad con la que vive ciertos acontecimientos y entenderá que no todas las personas sienten emociones parecidas ante situaciones similares.

Desarrollo de las habilidades emocionales. Figura 15

Habilidades emocionales	Edad
<p>Expresar las emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión de las emociones de miedo, enfado, alegría y disgusto. • Expresión de las emociones denominadas secundarias o sociales como orgullo, satisfacción personal, culpa, celos y vergüenza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer año de vida • Segundo año de vida
<p>Autoaceptación de emociones en sí mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primeras habilidades autoperceptivas. • Entender que las emociones no se producen aisladamente, sino que pueden convivir unas con otras y que incluso, pueden ser contradictorias como el amor y el odio. • Reflexionar sobre sus emociones (metacognición). 	<ul style="list-style-type: none"> • A los 2 y 3 años • Entorno a los 7-8 años • En torno a los 9-10 años
<p>Percibir las emociones en los demás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discriminación en los demás de las expresiones sonrientes o enfadadas, distinguiendo la alegría del enfado. • Denominación de estas emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entre los 6 y los 9 meses • Entre los 5 y 6 años

<p>Habilidades empáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imitación de la expresión sonriente de la madre. • Empatía diferenciada. • Individualización empática. • Verbalizar historias acerca de lo que significa cada expresión emocional observada. • Empatía cognoscitiva. • Empatía abstracta. 	<ul style="list-style-type: none"> • A los 3 meses de edad • Entre el primer y el segundo año de vida • Entre los 2 y 3 años • Entre los 3 y los 4 años • De los 6 a los 10 años • De los 10 a los 12 años
<p>Habilidades de afrontamiento y regulación emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autotranquilizarse. • Cierta autocontrol emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • En torno a los 12 meses • Inicio entre los 2-3 años y consolidación a los 5 años

Fuente: Vallés, 2015



La conciencia de los propios sentimientos y su expresión mediante la verbalización ayuda a producir una clara individualidad, una aceptación de sí, una seguridad y autoestima adecuadas al nivel de desarrollo.

El niño debe expresar y experimentar sus sentimientos de forma completa y consciente, si no se expone a ser vulnerable a la presión de sus pares y de los adultos, aceptando influencias negativas. Aprender determinadas habilidades emocionales en los primeros años de vida es una garantía de éxito en el futuro escolar y social.

Conocer el desarrollo emocional de los hijos nos ayudará a entenderlos y a saber qué hacer en cada etapa. Para poder identificar sus emociones hemos de observar cuáles son sus reacciones ante lo que acontece: expresión facial, gestos, voz, tensión o relajación muscular, respiración y otras señales corporales.

De igual modo, el niño observa a las personas que lo rodean, lo que le informa de lo adecuado o inadecuado de su conducta y, aprende por imitación, a modular la expresión de sus emociones.

IMPORTANTE ...

- El desarrollo emocional influye directamente en la evolución intelectual del niño; su atrofia durante la infancia puede repercutir en su capacidad de abstracción. Sin embargo un desarrollo correcto de las capacidades emocionales produce un aumento en la motivación, la curiosidad y las ganas de aprender. El desarrollo emocional satisfactorio supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de involucrarse con otras personas relacionándose positivamente.

ACTIVIDAD ...**Compartiendo nuestras primeras emociones y las de nuestros hijos**

- Recordar mis primeras emociones intensas y las causas que las provocaron.
- Ver fotos de mi infancia y reflexionar sobre la emoción que más se repite en mi rostro. Pedir a otros que me digan lo que ven.
- Una vez realizados ambos ejercicios, comentar con mi pareja las emociones observadas en nuestros hijos y, si en nosotros, se dan las mismas.

ACTIVIDAD ...**Mirando a nuestros hijos**

- Identifica cómo se emociona tu hijo y cómo expresa cada una de las emociones: alegría, tristeza, asco, miedo, ira²⁴.

3.2.3. Regulación de las emociones en nuestros hijos de los 2 a los 12 años.

Regular las emociones es un proceso que presenta varias fases en función de la edad:

- **De 2 a 6 años:**
 - Comienza a utilizar el lenguaje con fines específicos, lo cual es importante para que pueda expresar cómo siente, asimilar emociones y aprender a usarlas en los momentos y lugares adecuados.
 - Utiliza determinadas reglas de discurso para hablar sobre emociones y sentimientos.
 - Intercambia ideas en una conversación.

²⁴ Ver tema 1: Clasificación de las emociones, página 18.

- **De 6 a 8 años:**
 - Cobra importancia el contexto social y familiar, siendo los modelos de cómo gestionar las emociones.
 - Reflexiona sobre emociones y conductas, lo que facilita la comunicación de actitudes y su modificación.
 - Aparecen sentimientos de orgullo y vergüenza que ayudan a gestionar las que no le son gratas.
- **De 8 a 12 años:**
 - Aparece la capacidad de autocontrol y el manejo de emociones y sentimientos, siendo el momento adecuado para que se responsabilice de sus emociones.
 - Durante la pre-adolescencia predominan sentimientos opuestos que tendrán que aprender a integrar.
 - Las emociones y sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad, y el ánimo y desánimo se hacen más presentes, lo que supone una gran riqueza al mismo tiempo que un reto.

3.2.4. ¿Qué tienen que aprender nuestros hijos sobre las emociones?

Una buena educación al respecto será enseñar a nuestros hijos que las emociones:

- Son innatas y naturales.
- No son buenas ni malas moralmente en sí mismas, pero sí lo son las reacciones y conductas ante ellas.
- Las necesitamos todas ya que cumplen funciones complementarias adaptativas y amplificadoras.
- Nos avisan de cómo estamos por dentro: alegres, enfadados, tristes, etc.
- No hay que evitarlas sino que hay que conocerlas y aprender de ellas.
- Durante los primeros años, las destrezas emocionales que deben trabajar los padres son:

- Conocimiento de uno mismo.
- Control de comportamiento impulsivo.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales de cooperación y respeto.

Para que el niño aprenda a gestionar sus emociones, éstas deben ser aceptadas y correspondidas por sus padres. Lo que supone no mostrar indiferencia, ya que esto sólo conseguiría que no expresen lo que sienten. Cuando se les dice: *“No tienes que llorar, ya está bien, no tienes por qué enfadarte...”*, estamos negando las emociones. Tenemos que respetarles, escucharles y decirle que les entendemos.



También hemos de aprender a poner límites. Ejemplo: *“Está bien que llores pero no es el momento de hacerlo, cuando logres calmarte podemos hablar un rato sobre lo ocurrido...”*

Algunas estrategias para enseñar a nuestros hijos a gestionar las emociones son:

- Reconocerlas y ponerles nombre (alegría, miedo, tristeza).

- Relacionar gestos con emociones.
- Contar cuentos que las muestren.
- Enseñar a afrontar emociones como ira, enfado, rabia.
- Explicar lo que sí debe de hacerse.
- Enseñar a relajarse cuando esté nervioso.
- Actuar con empatía, poniéndose en el lugar del otro.
- Felicitarle cada vez que se enfrente de manera adecuada a las emociones.
- Enseñar a pedir ayuda.
- Dejar de preguntar: “¿Qué ha pasado?” “¿Por qué has hecho esto o aquello?”
- Aprender a preguntar: “¿Cómo te has sentido?”

ACTIVIDAD...

Poniendo nombre a las emociones

- Hacer con nuestro hijo dibujos de caras con diferentes emociones.
- Ponerle a cada cara el nombre de la emoción que representa.
- Colocar el dibujo en un sitio visible de casa.
- Acudir al dibujo cuando lo necesitemos para señalar cómo nos sentimos.

ACTIVIDAD...

Jugando a las emociones

- Frente a un espejo jugar a poner caras que expresen diferentes emociones.
- Observar cómo cambia el rostro.
- Aprender a identificar cada expresión con una determinada emoción.

Para facilitar el desarrollo emocional de los hijos, resulta imprescindible tratarles de forma individual y dedicarles tiempo.

ACTIVIDAD ...

Desarrollando la conciencia emocional de nuestros hijos pequeños

- Comenzar a identificar y a nombrar las emociones, respondiendo a estas cuestiones:
 - ¿Dónde sientes lo que sientes?
 - ¿Qué forma tiene?
 - ¿Le pondrías algún color?
 - ¿Podrías describirlo?
- Dedicar tiempo durante la semana a leer juntos un libro relacionado con las emociones que dé pie a la conversación y exteriorización de las mismas. Un buen ejemplo es el Emocionario.²⁵

3.3. EMOCIONES EN NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES

Durante la adolescencia se produce mucho estrés y ansiedad. Afloran numerosas emociones negativas, en los hijos y también en la familia. Por ello aprender a gestionarlas durante esta etapa es una labor compleja pero muy importante y necesaria.

Conocer las claves de la comunicación positiva, los principios de la negociación y controlar nuestras propias emociones como padres, se convierte en tarea prioritaria.

²⁵ Núñez y Romero, 2013

Los adolescentes pueden desarrollar sus competencias para efectuar los cambios necesarios de esta edad, y debemos dejarles intentarlo y mostrarles nuestra confianza en sus capacidades.

3.3.1. Las emociones durante la adolescencia

En la adolescencia resultan evidentes los cambios corporales y emocionales, siendo los más significativos:

- Búsqueda del yo.
- Independencia y rebeldía.
- Crisis de identidad.
- Alejamiento o distanciamiento de la familia.
- Deseo de pertenencia a un grupo de iguales.
- Necesidad de altos ideales.
- Oscilaciones en su comportamiento.
- Llantos, risas inapropiadas, o en general, respuestas emocionales desproporcionadas.

Lo más característico son los cambios de humor y los sentimientos convulsos y confusos. Se enfrentan por primera vez a sentimientos que no habían experimentado y tienen que aprender a gestionarlos.

Entre los 12 y los 17 años las emociones son muy intensas, reactivas y con gran desequilibrio, pasando de la alegría, al enfado por lo que se sienten en contradicción constante. La ira y la tristeza son las más habituales, aunque cada uno las expresa de forma diferente.



Ante ello, los padres presentan sentimientos contradictorios y creen que son los hijos los que tienen que cambiar. *“Él se ha equivocado es quien tiene que rectificar...”*, *“Él tiene que pedir perdón...”*, *“Hasta que no haga lo que tiene que hacer yo no le ayudaré...”*, *“Ya tiene que empezar a madurar...”*, *“A veces actúa como un crío...”*, *“Parece más infantil de la edad que tiene...”*.

Estas frases son frecuentes en este período, pero provocan distanciamiento. Como padres hemos de intentar conectar emocionalmente con ellos, aprender a gestionar lo que las emociones de nuestros hijos nos muestran. Éste será el primer paso para ayudarles a entender y gestionar las suyas.

ACTIVIDAD ...

Entendiendo a nuestros hijos adolescentes

- De manera personal, en pareja o en grupo junto a otros padres, reflexionar sobre las emociones que nos generan las conductas de nuestros hijos.
- Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es lo que más rabia me da de mi hijo adolescente?
 - ¿Qué hago cuando me enfado con él y cómo reacciono?
 - ¿Qué provoca en mi relación de pareja?
 - ¿Cómo restauro la relación y qué hago para cambiarla?

3.3.2. La comunicación con el adolescente

El ejemplo y acompañamiento del adulto en esta etapa son muy importantes. Hay que crear un clima que fomente la comunicación emocional desde la tranquilidad y la escucha activa. De lo contrario, lo que surge es un círculo de conflicto y control:²⁶

Círculo del conflicto y el control. Figura 16



Fuente: Elaboración propia

²⁶ Macuca, 2006

Para ayudar a un diálogo positivo y reforzar la relación con los hijos es necesario:

- Entender que los hijos son personas con opiniones y capacidad comunicativa plena.
- Crear espacios de comunicación, favoreciendo aquellos momentos en que se expresen mejor, se sientan más cómodos, etc.
- Interesarse por lo que comunican, por sus necesidades y preferencias.
- Manifestar los sentimientos propios con palabras y gestos.
- Comunicar las críticas con transparencia y sinceridad y recibirlas de la misma manera.
- Realizar elogios oportunos, valorando lo positivo. El elogio es central para la autoestima.
- No utilizar la impulsividad, indiferencia, represión de sentimientos o la descalificación.

ACTIVIDAD...

Hablando de emociones con nuestros hijos adolescentes

- Queda con tu hijo una vez a la semana para compartir y dialogar. Podéis ir a tomar algo, dar un paseo o simplemente charlar los dos en casa. Hazlo con cada uno de tus hijos individualmente, aunque haya otros momentos en familia.
- Comenta las emociones positivas, vuestros sentimientos, etc., poniendo énfasis en la pregunta: "¿Cómo te has sentido?"
- Ayúdale a identificar y comprender sus emociones con ejemplos concretos vividos por ti, sin entrar en confidencias que no les correspondan. No olvides que es tu hijo, no un amigo, ni tampoco un objeto que se puede manipular.

También nos pueden ayudar las siguientes estrategias:

- Cuando nuestro hijo está pasando un mal momento no preguntar qué le ocurre sino estar atentos. Observar cómo se está expresando.
- En su momento comenzar a dar señales de que nos preocupa. No insistamos en que nos lo cuente, sino hagámonos presentes: "*Sé que te puede estar ocurriendo algo, cuando necesites y quieras aquí me tienes.*"
- Cuando él se acerca, no dará señales directas de que quiere hablar, así que tendremos que estar alerta a su comunicación no verbal. Es entonces cuando le preguntaremos qué le sucede. Sobre todo, utilizando la pregunta: "*¿Cómo te sientes?*"
- Es importante no interrumpirle, utilizar la escucha activa. Esperar a que sea él quien nos consulte: "*¿Cómo lo puedo hacer?... ¿Tú qué piensas?*" etc. Hasta entonces nuestro papel es presencial, disponible y usando gestos que le muestren que le estamos escuchando.
- No juzgar lo que nos está diciendo. No se trata de decirle si lo hace bien o mal; sino ayudarle a que llegue a conclusiones por sí mismo.
- Cuando haya acabado y nos pregunte qué puede hacer no imponer nuestros criterios ni aconsejar si no lo solicita.
- Transmitirle, sin culpabilizarle, cómo nos sentimos con lo que nos cuenta. Mientras ejercemos la escucha activa también debemos atender a cómo nos sentimos.

RECUERDA ...

- No se trata de pedir a nuestros hijos que dejen su personalidad al margen, sino de cómo podemos ayudarles a que actúen usando sus propios recursos y reaccionando de la forma adecuada para ser más felices.

Por tanto, la mejor forma de promover una gestión emocional con los adolescentes es a través de:

- La aceptación mutua entre padres e hijos. Todos somos genuinos, únicos e irrepetibles.
- El respeto: Reflejado en las conductas y los comportamientos hacia el otro.
- La curiosidad: Desear conocer sus emociones, sentimientos, pensamientos, etc.
- La sinceridad: Manifestar y promover una opinión honesta por ambas partes.
- La equidad: No hay un hijo igual a otro. Cada hijo es diferente. Hay que tratarle como corresponde.



3.3.3. Programa de habilidades emocionales para nuestros hijos adolescentes²⁷

Para mejorar el desarrollo de las habilidades emocionales, se recoge una propuesta para trabajar en casa con estrategias concretas. En particular se potenciarán las destrezas de conciencia emocional, control de la ira, del estrés, de los sesgos de pensamiento y se ofrecen técnicas de cambio de cogniciones.

- **Desarrollo de la conciencia emocional:** Una manera de hacer consciente el estado emocional es expresarlo a través de la escritura. Resulta idónea en situaciones de ausencia de alguien que nos escuche o de desconfianza en el otro y permite analizar con mayor detalle las reacciones.

²⁷ A partir del programa de Vallés, 2003

ACTIVIDAD ...

Practicando la escritura emocional

- Invita a tu hijo a que escriba un diario de emociones.
- Sigue estos pasos para practicar la escritura emocional:
 - Tema: Elegir situaciones estresantes recientes.
 - Modo y lugar: Sin prestar atención a la calidad de la letra, ortografía, etc. elegir un ambiente agradable.
 - Tiempo y duración: Escribir una vez a la semana durante un mes en sesiones de 15-20 minutos.
 - Orientaciones: Centrarse en emociones, sentimientos, sensaciones personales, etc. Ser sincero con uno mismo, reflexivo, analizar datos, explicaciones, consecuencias, etc. Terminar el relato con algo positivo. Releer el escrito (corregir errores para no repetirlos y buscar estrategias para afrontar el futuro, etc.).
- **Control de la ira:** Una de las emociones negativas más frecuentes en la adolescente es la ira. Para gestionarla proponemos:
 - Explicar que la ira se activa ante un hecho que se percibe injusto.
 - Discriminar qué situaciones provocan dicha emoción.
 - Identificar aspectos positivos y negativos de la ira, hasta qué nivel la podemos tolerar y cómo expresarla de modo adecuado.
 - Emplear técnicas para gestionarla lo mejor posible y que no produzca un daño. Entre ellas destacan las auto-verbalizaciones y las auto-instrucciones.
 - Impulsar la auto- evaluación: consiste en valorar si ha sido capaz de controlar el enfado y gestionarlo internamente, así como en su expresión corporal.

ACTIVIDAD ...**Controlando la ira de nuestros hijos adolescentes**

- Ayudarles a generar auto-verbalizaciones, facilitando indicaciones de qué puede decirse a sí mismo en situaciones de gran enfado.
- Ayudarles a elaborar auto-instrucciones a modo de pautas o instrucciones concretas que se administren a sí mismos.

Ejemplo: *"Debo calmarme", " Debo escuchar y esperar", "Contaré hasta 10 antes de responder", etc.*

Una secuencia de pensamientos que puede ayudar es:

- *"Estoy furioso, irritado, enfadado... ¿por qué me siento así?"*
- *"Estar enfadado/a no me ayuda a nada, no es positivo, no me sirve."*
- *"Voy a intentar tranquilizarme. Respiraré despacio durante unos minutos."*
- *"Estoy muy alterado: ¡Fuera pensamientos inútiles! ¡No podrán conmigo!"*
- *"Me voy encontrando mejor, puedo controlar mi enfado."*
- *"Ahora estoy menos furioso y empiezo a poderlo controlar."*
- *"Pensándolo bien el problema no era tan gordo."*
- *"Ahora estoy en mejores condiciones para dialogar. Estoy más tranquilo."*

- **Control del estrés:** El estrés puede trabajarse mediante técnicas de relajación ya que ayudan a afrontar la excitación emocional de enfado, rabia, indignación, etc. También puede utilizarse la visualización positiva, que consiste en aprender a imaginarse a sí mismo actuando con un buen control emocional y en base a los propios deseos y necesidades. Ejemplo de visualización positiva: El adolescente se imagina con cierta tranquilidad mientras expone un trabajo oral ante sus compañeros de clase o se imagina respondiendo asertivamente ante las críticas injustas.

ACTIVIDAD...

Practicando la visualización positiva

- Sigue estos pasos:
 - Imaginar el comportamiento deseado, resolviendo satisfactoriamente el problema, actuando con serenidad, etc.
 - Repetir esta imagen una y otra vez.
 - Confiar en que se está haciendo bien.
 - Fijar objetivos alcanzables y que dependan de uno mismo.
- **Control de los sesgos y cambio de pensamiento:** En situaciones de tensión emocional se puede producir una distorsión perceptiva de la realidad y mantenerse una visión negativa y equivocada de la misma. Los esquemas de pensamiento distorsionado pueden convertirse en un hábito que debe ser objeto de reaprendizaje.

IMPORTANTE ...

- Son numerosos los sesgos de pensamiento que se producen en las personas y de un modo especial en la etapa de la adolescencia. Entre los principales destacamos:
 - **Pensamiento polarizado o dicotómico (todo o nada):** supone interpretar los eventos y personas en términos absolutos, sin grados intermedios, utilizando términos como; siempre, nunca o todos cuando no está justificado por los acontecimientos.
 - **Sobregeneralización:** Tomar casos aislados y generar una conclusión válida para todo.
 - **Abstracción selectiva o filtro mental:** Enfocarse exclusivamente en ciertos aspectos, generalmente negativos y perturbadores de un evento, hecho, circunstancia o persona con exclusión de otras características.
 - **Descalificar lo positivo:** Desconsiderar experiencias positivas, por razones arbitrarias.
 - **Sacar conclusiones precipitadas:** Asumir que algo es negativo cuando no hay evidencia de ello. Por ejemplo presuponiendo las intenciones, actitudes o pensamientos de otros, o bien adivinando el resultado de eventos antes de que sucedan.
 - **Proyección:** Atribuir al otro nuestros pensamientos no sentidos como propios porque nos generan angustia o ansiedad.
 - **Magnificación y minimización:** Sobreestimar y subestimar la manera de ser de una situación o personas. Ello puede realizarse por ejemplo a través de una visión catastrófica de la realidad; la negación de problemas, debilidades o errores; y una actitud negativa ante los acontecimientos.

- **Razonamiento emocional:** Formular argumentos basados en cómo uno se siente sin tomar en cuenta la realidad objetiva.
- **Deberías y tendrías:** Concentrarse en lo que uno piensa que debería o tendría que hacer, estableciendo reglas rígidas.
- **Etiquetado:** Asignar etiquetas globales a algo o alguien, en general en términos absolutos, inalterables o con fuertes connotaciones preconcebidas.
- **Personalización:** Adjudicar a uno mismo u a otro que han sido causa directa de algo, cuando muy posiblemente no ha sido así.
- **Culpabilidad:** Culpabilizar a los demás de los problemas propios, o por el contrario culparse a sí mismo de los ajenos.
- **Sesgo confirmatorio:** Sesgar la realidad para que encaje con nuestras ideas preconcebidas.

ACTIVIDAD ...

Cuestionando el pensamiento erróneo

- Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué pruebas tenemos de que nuestra manera de pensar ante un hecho concreto, nos beneficia?
 - ¿Cómo sabemos que lo que pensamos es correcto?

ACTIVIDAD...**Generando pensamiento alternativo**

- Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Podríamos pensar de otro modo?
 - ¿Qué podría pensar otra persona sobre nuestro pensamiento?
 - Imaginamos que la situación por la que estamos pasando le está ocurriendo a un amigo, ¿Qué le aconsejaríamos?
 - ¿Qué ventajas tiene pensar de un modo alternativo?

3.4. ¿QUÉ TIPO DE FAMILIA SOMOS? ²⁸

Para crecer como familia, debemos saber cómo somos y funcionamos. Plantearnos las siguientes cuestiones puede ayudarnos:

- ¿Somos una familia en la que se comparten sentimientos y estados de ánimo?
- ¿Nos preocupamos por identificar qué le ocurre a cada uno de sus miembros?
- ¿Nos gusta escuchar a los demás, conocer cuáles son sus opiniones, inquietudes, emociones, sentimientos...?
- ¿Cómo se acuerdan las normas en casa para que todo funcione?
- ¿Concedemos más importancia a lo espiritual, lo relacional, el compromiso, que a los bienes materiales?
- ¿Nos respetamos los miembros de la familia unos a otros?
- Cuando hay una adversidad en la familia, ¿Se afronta de manera solidaria, sin ocultarla?

²⁸ Vallés, 2015

- ¿Nuestra filosofía de vida es la de no hacerle daño físico o emocional a nadie? ¿Se cuidan las palabras para que no ofendan?
- ¿Empleamos el diálogo tranquilo, sereno y el deseo de no alterarnos emocionalmente?
- ¿Somos una familia que damos una gran importancia a la sinceridad?
- ¿Es importante que todos sus miembros nos desarrollemos felizmente, que tengamos salud física y salud emocional?
- ¿Somos una familia que busca tiempo para comunicarse entre sí?

Y si damos un paso más, preguntarnos:

- ¿Nuestra familia es abierta y acogedora con otros (amigos de nuestros hijos, tíos, primos, abuelos, otras familias...)?
- ¿Nos preocupamos como grupo humano que somos por los demás o somos cerrados tratando de ser feliz sólo internamente?
- ¿Sabemos acompañar a otros miembros de nuestra familia extensa, o a los amigos de la familia en los momentos de dolor, o sólo en las fiestas y celebraciones?



IMPORTANTE ...

- El papel de los educadores es poner límites, por ello en ocasiones son sólo ellos –los padres– quienes deciden las normas.
- Cuanto más pequeños son los hijos más necesitan que éstas les vengan dadas. A medida que van creciendo, se les irá enseñando progresivamente a hacerse responsables de sus cosas, y a reflexionar sobre el sentido de las normas. Su opinión se tomará en cuenta, pero no siempre tendrá que coincidir con la decisión de los padres. En la edad adulta, los hijos tomarán sus propias decisiones y habrán aprendido a autorregularse, sin dejarse llevar por la inseguridad que puede producir un estilo parental permisivo o excesivamente autoritario en etapas anteriores.

3.4.1. Prácticas y estilos parentales

Las respuestas dadas a las preguntas previas pueden arrojar luz acerca de nuestras prácticas parentales, que son estrategias para transmitir emociones y pautas de comportamiento.

Existe un amplio consenso en los métodos más efectivos para que los niños acepten las normas de los padres:

- **Refuerzo positivo:** Trata de aumentar una conducta deseable mediante un premio material o un reconocimiento positivo.
- **Técnicas inductivas:** Consisten en poner límites, demostrar las consecuencias de una acción determinada, dar explicaciones y establecer un diálogo razonado con el hijo.
- **Castigo,** entendido como la retirada de algo deseado por el niño, también es eficaz en algunas situaciones, pero siempre bajo ciertas premisas: debe ser consistente, inmediato y claramente vinculado al comportamiento que se desea eliminar, debe aplicarse de manera calmada,

en privado y estar dirigido a producir obediencia, no culpa; además, es recomendable que vaya acompañado de una explicación breve y sencilla.

Estas estrategias forman parte de un conjunto más amplio de actitudes y pautas educativas, que configuran nuestro estilo parental, es decir, el modo en que solemos relacionarnos con nuestros hijos.

Nuestro estilo educativo condicionará mucho las habilidades emocionales de nuestros hijos.

Dicho estilo, incluye dos dimensiones que lo definen:

- **Apoyo:** Abarca las conductas de los padres orientadas a que los hijos se sientan aceptados. Se manifiesta en la expresión de afecto, satisfacción y ayuda emocional y material. Algunos ejemplos son las alabanzas, elogios y expresiones físicas de cariño y ternura.
- **Control:** Es la actitud de los padres hacia los hijos con el objetivo de dirigir su comportamiento. Se expresa en orientaciones como dar consejos o sugerencias y también en actitudes y conductas más coactivas como amenazar con castigos, castigar directamente u obligar a cumplir determinadas normas.

En función de estos dos factores, se han descrito cuatro tipos de estilos parentales:

- **Cooperativo:** Caracterizado por un alto grado de afecto y de control. Los padres muestran apoyo, respeto y estimulan la autonomía y la comunicación familiar, a la vez que establecen normas y límites claros. Orientan a sus hijos y para ello establecen ciertas restricciones, pero respetan los intereses y opiniones de éstos. Son cariñosos, receptivos, explican las razones de su postura, pero también exigen un buen comportamiento y mantienen las normas con firmeza.

- **Permisivo:** Se caracteriza por un alto grado de afecto y bajo grado de control. Los padres responden a las demandas de sus hijos, pero evitan regular su conducta, siendo éstos quienes supervisen sus comportamientos y elecciones. Imponen pocas reglas, son poco exigentes y evitan la utilización del castigo. Tienden a ser tolerantes y conceden gran libertad de acción. Son muy sensibles y cariñosos.
- **Autoritario:** Caracterizado por un alto grado de control y bajo grado de afecto. Los padres utilizan el poder y control de manera unilateral y el establecimiento de normas rígidas. Enfatizan la obediencia a las reglas y el respeto a la autoridad y no permiten a los hijos hacer demandas ni participar en la toma de decisiones familiares. Proporcionan poco afecto y apoyo y es más probable que utilicen el castigo físico.
- **Negligente o indiferente:** Se caracteriza por unos bajos niveles de control y afecto. Los padres tienden a limitar el tiempo que invierten en las tareas parentales y se centran exclusivamente en sus propios intereses y problemas. Proporcionan poco apoyo y afecto y establecen escasos límites de conducta a sus hijos.

Las familias con estilos poco saludables, en las que falta conciencia de lo que cada miembro -especialmente los padres- hace o deja de hacer para capacitar a la familia en habilidades emocionales, suelen tener las siguientes características²⁹

- Controladoras.
- Perfeccionistas.
- Culpabilizadoras.
- No fluye el diálogo abierto y transparente.
- No permiten errores.
- No se puede confiar.

²⁹ Barnetche, 2010

ACTIVIDAD...

Reflexionando sobre nuestro estilo de educar

- Preguntarnos acerca del estilo parental con que fuimos educados por nuestros padres.
- Preguntarnos cuál es el que utilizamos en nuestra familia.
- Tomar conciencia de qué podemos mejorar personalmente para que mejoren las relaciones familiares.

3.4.2. Familias emocionalmente inteligentes

Los hijos necesitan que haya un equilibrio entre afecto y control para crecer de una manera saludable, de modo que el estilo parental que mejor define a una familia inteligente emocionalmente es el cooperativo. Algunas de las consecuencias positivas que se observan en los hijos de este tipo de familia son:

- Mejor ajuste psicológico y conductual.
- Competencia y madurez psicosocial.
- Elevada autoestima.
- Éxito académico.
- Capacidad empática.
- Altruismo.
- Bienestar emocional.

El principal objetivo de una familia inteligente es fomentar el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad de sus hijos.

RECUERDA ...

- El éxito del estilo y prácticas parentales también puede depender del grado de entendimiento y aceptación de los hijos, tanto a nivel cognitivo como emocional. Es más probable que un hijo acepte el mensaje de sus padres si éstos son cálidos, sensibles, ecuanímenes..., y si despiertan en él la empatía.
- El grado de armonía y estabilidad de las interacciones familiares es un aspecto importante en el desarrollo de los hijos, siendo óptimas aquellas en las que: los padres practican una comunicación abierta y empática; saben manejar los conflictos familiares; muestran calidez afectiva y apoyo a sus hijos y comparten un proyecto común para su educación y crianza.
- La forma de interactuar con los hijos y los valores y normas que se les transmiten son un modelo de cómo afrontar la vida, que les servirá para relacionarse con el resto de personas.

Cuando nos referimos a la educación no siempre funciona lo mismo para todas las familias, e incluso para cada hijo. Pero hay ciertas pautas que favorecen la educación emocional. Podemos identificar familias saludables y no saludables, teniendo en cuenta aquellas prácticas que mejoran nuestro bienestar y salud emocional y física.

Tipos de familias. Figura 17

Familias saludables	Familias no saludables
Comunicación abierta	No se hablan las cosas
Expresión libre de sentimientos	Represión de sentimientos
Reglas establecidas	Expectativas indefinidas
Respeto a cada persona	Relaciones viciadas
Respeto a la libertad de cada miembro de la familia	Manipulación y control
Sistema consistente de valores	Sistema caótico de valores
Flexibilidad de criterios	Actitudes rígidas
Adaptación al cambio	Tradiciones inamovibles
Atmósfera agradable	Atmósfera desagradable
Gente sana	Enfermedades frecuentes
Independencia y crecimiento	Relaciones dependientes
Confianza y amor	Envidia y desconfianza

Fuente: Pirante, 2010



Se recoge a continuación un decálogo de los buenos padres, que nos puede ayudar a ver qué aspectos están presentes en nuestra familia y cuáles debemos mejorar o introducir.³⁰

Decálogo de los buenos padres. Figura 18

Decálogo de los buenos padres
1. Buscar nuestro espacio. Oxigenarnos. Para cuidar tenemos que cuidarnos a nosotros mismos. Ser padres pero también ser otras cosas.
2. Tener coherencia en los planteamientos educativos, entre lo que pensamos, decimos o hacemos. Esto nos dará credibilidad frente a nuestros hijos y a ellos seguridad para crecer.
3. Repartir protagonismo, tareas, responsabilidades. Tenemos que hacer equipo con nuestra pareja. Buscar apoyos y delegar.
4. Llevarse bien con los cambios. Educar a un niño es un proceso cambiante. El crecimiento es cambio, el cambio conflicto y el conflicto oportunidades para crecer.
5. Educar es algo elegido y deseado. Mostrar una actitud positiva y utilizar el humor.
6. Respetar y confiar en sus capacidades y evitar los grandes sermones y los castigos. Les hace sentir incompetentes.
7. Aceptar nuestras limitaciones y posibilidades. Aprender a controlar las emociones.
8. Ofrecer apoyo incondicional a nuestros hijos. Darles abrazos, besos y decirles que les queremos y lo orgullosos que estamos de ellos.
9. Buscar el equilibrio entre sus deseos, el disfrute y sus obligaciones. Lo que pueden hacer que lo hagan.
10. Todo lo que aprendan en casa, lo aplicarán fuera. Hemos de ser un modelo amable y coherente.

Fuente: Elaboración propia, a partir de Ortuño, 2014

³⁰ Ortuño, 2014

A modo de resumen, proponemos las siguientes ideas³¹:

Propuestas para ser un padre emocionalmente más inteligente	Propuestas para trabajar la inteligencia emocional con tus hijos
<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntate cómo estás • Cultiva la empatía • Gestiona tus emociones • Cuídate para poder cuidar • Vive en positivo y contagia positividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntale cómo se siente • Legítima sus emociones • Valora sus cualidades • Focaliza sus fortalezas • Transmite un modelo positivo de gestión emocional • Desarrolla su tolerancia a la frustración • Apórtale estrategias para resolver sus propios problemas

3.4.3. Estrategias para ayudar a nuestros hijos a expresar las emociones

Para favorecer la relación con nuestros hijos es necesario expresarles nuestros propios sentimientos con los mensajes en primera persona o Mensajes-Yo, lo que posibilita que puedan entendernos mejor, empatizar, establecer y mantener vínculos afectivos.

Los padres podemos comentar con los hijos tanto nuestras cualidades y potencialidades como los errores, defectos, limitaciones, etc. Esta comunicación abierta y sincera, permite que puedan entender nuestras reacciones y comportamientos en determinados momentos.

³¹ Bisquerra, 2015

MENSAJES-YO Y MENSAJES-TÚ

- La estructura gramatical de los mensajes-yo contiene los siguientes elementos:
 - “**Cuando**.....(las circunstancias que rodean a una situación o acción) **me siento**.....(el sentimiento que tiene el padre o la madre), **porque**.....(las consecuencias de esa situación o acción).
 - Por ejemplo: *“Cuando te tiras al suelo mamá se pone nerviosa porque te ensucias la ropa y luego tiene que lavar y trabajar más.”*
“Cuando me dices tú que sabrás”, me siento humillado/a porque veo que no me valoras.”
 - Al utilizar los mensaje-yo hemos de hacerlo tranquilos, seguros y sosegados, porque si lo decimos tensos y enfadados se podría interpretar como un mensaje-tú ofensivo y culpabilizador.
- Los mensajes-yo se diferencian de los mensajes en segunda persona o mensajes-tú:
 - No suelen resultar ofensivos, ni amenazadores, ni culpabilizadores para quien los escucha.
 - No se basan en el reproche.
 - No provocan, ni hacen ponerse a la defensiva.
 - Ayudan a la persona que los escucha a reflexionar sobre sus actos, a empatizar y a ponerse en el lugar del otro.
 - Ejemplo de mensajes-tú:
“(Tú) estás continuamente faltándome al respeto.”
“(Tú) no haces tus tareas esperando que te las haga yo.”

No hemos de considerar una debilidad reconocer nuestros errores ante ellos, porque les puede ayudar a entendernos mejor, a ponerse en nuestro lugar y a ser más cooperativos. Aunque utilizar los mensajes-yo con los hijos no garantiza que corrijan o cambien sus comportamientos de inmediato, pero sí les proporciona un modelo y estilo de comunicación basado en el respeto y la asertividad, que poco a poco pueden imitar y utilizar ellos también con nosotros y con otras personas, contribuyendo así a mejorar la convivencia familiar.

ACTIVIDAD ...

Transmitiendo mensajes-yo y mensajes-tú

- Escribir algunos mensajes-tú que hayamos utilizado con nuestros hijos.
- Convertir esos mensajes-tú en mensajes-yo que expresen la misma idea pero dicho desde mí.
- Reflexionar acerca del tipo de mensajes que transmitimos a nuestros hijos.

3.4.4. La negociación en familia

Cuando surge el conflicto o situaciones difíciles, la capacidad de negociación de una familia es una herramienta útil y necesaria. Desde que son pequeños es necesario enseñarles esta habilidad, ya que su falta ocasiona estrés y ansiedad frente a los problemas, afecta a la relación de familia y recrudece los conflictos.

No siempre es posible solucionar los problemas y no tenemos que empeñarnos en lograrlo de manera inmediata. Lo importante no es tanto la solución como el proceso para tratar de encontrarla, muchas veces el simple hecho de hablar de las dificultades es suficiente.

El proceso de negociación puede ser difícil, debido a que nos enfrentamos a diferentes opiniones, necesidades, etc. Por ello, la empatía se vuelve crucial para garantizar el éxito de las negociaciones.

La técnica del semáforo inteligente³² es una buena estrategia para aprender a negociar. Presenta una estructura clara y fácil de entender tanto para los padres como para los hijos. No obstante requiere entrenamiento y práctica.

El semáforo inteligente

SEMÁFORO ROJO:

Hay que decir NO de manera amable y firme. Hay situaciones en las que los hijos no tienen capacidad para elegir y necesitan que los padres decidamos, por su protección y bienestar.

Ejemplo: *“No hay dibujos porque hay que irse a la cama, cariño.”*

SEMÁFORO AMARILLO:

El control de la situación se puede y debe compartir. Nuestro hijo ya puede ser protagonista, ya tiene recursos para participar y asumir responsabilidades. Se negocia.

Ejemplo: *“Puedes ver los dibujos si recogemos antes estos lápices ¿vale?”*

SEMÁFORO VERDE:

Nuestro hijo puede asumir el control y la responsabilidad de la situación. Nosotros acompañamos, nos mostramos disponibles, con confianza y respeto.

Ejemplo: *“Disfruta de los dibujos, cielo”*

Fuente: Elaboración propia, a partir de Ortuño, 2014

³² Ortuño, 2012



El semáforo inteligente. Figura 19

Con los adolescentes, las negociaciones se vuelven más complejas, y exigen unas condiciones básicas:

- **Disposición para negociar:** Debemos estar en relación con la otra persona y pensar en las ventajas de la negociación para ambas partes, la satisfacción de los intereses ha de ser mutua.
- **Imprevisibilidad del resultado:** No hay que tener ideas preconcebidas, porque no hay certezas de a dónde se va a llegar.
- **Establecimiento de límites:** Partir de unos límites que tengan en cuenta el respeto a mí mismo y mis intereses, así como el respeto a la otra persona y los suyos.
- **Voluntad de acuerdo:** Tener el compromiso de llegar a algún acuerdo y consenso.
- **Ausencia de obstáculos psicológicos:** Ser conscientes de que, aunque haya disposición a negociar, inconscientemente puede haber barreras que lo impiden.



Pasos para la negociación con los hijos:

- **Preparar la situación:** Crear un clima que invite al diálogo, mediante verbalizaciones que muestren una comunicación en positivo. El enemigo no es la otra persona sino que lo es el problema.
- **Definir el conflicto:** A través de la escucha activa, empatía, retroalimentación, mensajes yo, etc., ver nuestros intereses y objetivos.
- **Ofrecer alternativas:** Fijar unas reglas de comunicación que permitan aportar alternativas a la situación actual.
- **Valorar las alternativas:** Ver ventajas e inconvenientes.
- **Tomar decisiones:** Dejar claro que tiene qué hacer cada parte para la solución del problema.
- **Hacer un seguimiento:** Tras la toma de decisión, observar cómo se están llevando a cabo las soluciones fijadas.

ACTIVIDAD ...

Resolviendo una situación emocional conflictiva en la familia

- Ante un conflicto, siéntate con tu hijo a hablarlo juntos.
- Primero valorar la situación, respondiendo padres e hijos, a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué creo que pasa y cómo interpreto la situación?
 - ¿Qué siento?
 - ¿Qué me gustaría conseguir?
- Proponer posibles soluciones.
- Prevenir futuras consecuencias de cada una de las opciones.
- Elegir entre todos la que consideráis que es la mejor solución.
- Poner en práctica la solución elegida.
- Revisar si se ha resuelto el conflicto o necesitamos cambiar la estrategia.

CAPITULO 4

FAMILIAS POSITIVAS – FAMILIAS FELICES



4.1. INTRODUCCIÓN

Este capítulo trata de ayudar a las familias a conocer sus capacidades y talentos utilizando para ello los instrumentos que nos proporciona el estudio de la IE.

En primer lugar se describen las fortalezas personales, según ofrece la Psicología Positiva, diferenciándolas de dichas capacidades o talentos naturales. Una serie de test permitirán identificarlas mejor, tanto las personales como las de la pareja o los hijos. Se proponen también distintas actividades que muestran a padres y madres la necesidad de una educación positiva que las valore con una mirada apreciativa.

El capítulo termina con una referencia a la resiliencia y el empoderamiento familiar como estrategia de prevención que permite intervenir a las familias en las estructuras sociales.

4.2. PSICOLOGÍA POSITIVA Y FELICIDAD

La psicología positiva en los últimos 20 años se ha centrado especialmente en avanzar en el conocimiento de lo que más nos ayuda a ser felices a la vez que mejor protege frente a conductas de riesgo, como el consumo de drogas, alcohol, pornografía, redes sociales...

El concepto de felicidad se define como un “estado de grata satisfacción espiritual y física”³³ que está enlazado principalmente con las relaciones personales, familiares y sociales.

Cuando se pregunta a los españoles³⁴ cuál es su mayor fuente de felicidad, responden mayoritariamente que es la familia y las buenas relaciones familiares y sociales. Se constata además que las personas que se sintieron queridas en la infancia, la experimentan en mayor grado, como también las que viven en compañía, forman parte de

³³ Diccionario de la Real Academia Española

³⁴ Encuesta. Informe Coca-Cola de la Felicidad del Instituto Coca-Cola, 2013

un núcleo familiar y disfrutan de su familia de origen. Así mismo se pone de manifiesto que la felicidad es mayor entre quienes se relacionan asiduamente con sus amistades.

La Psicología Positiva considera que la felicidad está determinada por la combinación de tres factores principales³⁵:

- **Genéticos:** Estables y no modificables.
- **Circunstanciales:** Los acontecimientos que nos suceden en el día a día.
- **Intencionales:** Acciones concretas en las que nos implicamos de forma voluntaria.

Los tres factores principales relacionados con el nivel crónico de bienestar. Figura 19



Fuente: Elaboración propia, a partir de Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005

Los genéticos tienen un carácter estable y fijo en cada persona y las circunstancias, con frecuencia, son poco controlables. En cuanto a los factores intencionales se puede ejercer un cierto control, lo que permite mejorar el bienestar personal y nuestra felicidad. En esta última área está incluida la gestión de las emociones.

El uso inteligente de las emociones en diferentes contextos, es una habilidad imprescindible para descubrir y potenciar nuestra felicidad.

³⁵ Lyubomirsky, 2005

Aunque la felicidad es un estado subjetivo, parece haber un cierto consenso en considerar que para ser felices necesitamos³⁶:

- **Experiencias de afecto positivo frecuentes:** alegría, placer, amor, etc.
- **Experiencias de afecto negativo infrecuentes:** tristeza, ansiedad, dolor, etc.
- **Percepción de altos niveles de satisfacción vital.**

Sin embargo, todos conocemos personas y familias que consiguen ser felices incluso en circunstancias adversas ¿Qué les caracteriza? ¿Existen pautas o comportamientos que permitan encontrar la felicidad? La lista de opciones, consejos, pautas, etc., es interminable. A continuación se recogen algunas de diferentes autores.

Seligman (2003) propone un modelo de tres vías en el que considera que podemos ser felices siguiendo diferentes caminos o formas de vida:

- **Placentera:** Consiste en aumentar las emociones positivas sobre nuestro pasado, presente y futuro.
- **Comprometida:** Se relaciona con la puesta en práctica de fortalezas personales, para lograr un mayor número de experiencias óptimas.
- **Significativa:** Incluye el sentido vital y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo.

Aunque las tres son complementarias, es la significativa la que lleva a la auténtica felicidad.

³⁶ Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999

IMPORTANTE...

- Existen dos tipos de bienestar, el eudaimónico y el hedónico. El primero tiene que ver con la autorrealización, el desarrollo, el sentido de la vida y crecimiento personal, mientras el segundo con sentimientos positivos de felicidad y satisfacción.

ACTIVIDAD...

Reflexionando sobre hechos positivos del día a día

- Para aumentar las emociones positivas en el presente, anota a diario tres hechos positivos que te hayan ocurrido y sus causas.
- Antes de dormir o en la cama de tus hijos, si son pequeños, haz memoria de otros tres vividos por cada uno.

Fordyce (1977, 1983) destaca un conjunto de acciones que ayudan a aumentar la felicidad de las personas, tales como:

- Mantenerse más activo y ocupado en temas placenteros, físicamente demandantes y novedosos.
- Emplear más tiempo en actividades sociales.
- Fomentar y conservar relaciones íntimas.
- Ser productivo en trabajos a los que se dé un significado.
- Organizar bien el tiempo.
- Estar más centrado en el presente que en el pasado o el futuro.
- Ajustar expectativas y aspiraciones.
- Desarrollar un estilo de pensamiento optimista y positivo.
- Trabajar para adquirir una personalidad saludable.
- Ser auténtico.
- Minimizar las preocupaciones.
- Eliminar sentimientos negativos y problemas.
- Dar valor a la felicidad y a su mantenimiento.

Por su parte, Ben-Shahar (2011), experto en Psicología Positiva, recomienda:

- Realizar algún ejercicio.
- Ser agradecido.
- Ser asertivo.
- Gastar el dinero en experiencias, no en cosas.
- Afronta tus retos.
- Pegar recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados.
- Saludar siempre y ser amable con las personas.
- Cuidar la postura corporal, arreglarse y sentirse atractivo(a).
- Escuchar música.
- Alimentarse bien.



4.3. FAMILIAS POSITIVAS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuando hablamos de Familias Positivas nos referimos al enfoque de la Psicología Positiva y de la Inteligencia Emocional (IE). La primera se centra únicamente en las emociones positivas y se fija en analizar y estudiar:

- Las fortalezas, virtudes y destrezas, para comprender los mecanismos relacionados con la mejora del bienestar.
- El bienestar subjetivo o las emociones positivas alcanzadas por el individuo, tras poner en práctica sus fortalezas y virtudes.
- Las emociones positivas como un resultado final.

Por su parte la IE considera las emociones como un proceso y lleva a cabo un estudio del bienestar en sentido más amplio, desde perspectivas diferentes, centrándose en:

- Asociar el bienestar a la interacción emoción-cognición, que facilita nuestro funcionamiento a nivel personal y social.
- Analizar la habilidad de procesar la información afectiva, utilizándola para guiar nuestras actividades, centrar nuestra atención o focalizar nuestra energía en la solución de problemas.
- Atender a todas las emociones: básicas o complejas, positivas y negativas, considerando la función y utilidad de éstas últimas.

A pesar de sus diferentes orientaciones, en ambos casos las positivas se vinculan a beneficios en la persona, al haberse demostrado que éstas y los estados de ánimo, tienen efectos significativos en sus comportamientos³⁷:

- El juicio hacia los demás y hacia uno mismo es más indulgente.
- Hacen codificar y recuperar mejor recuerdos positivos.
- Amplían el campo visual (se ve más allá de lo inmediato).
- Suscitan un pensamiento más flexible y creativo.
- Generan más repertorios de conducta.
- Permiten el cambio por razones positivas y no como huida.
- Reducen la duda.
- Propician conductas altruistas.
- Permiten contrarrestar afectos negativos.

³⁷ Entre otros: Avia y Vázquez, 1998, Isen, 1993, 1999; Aspinwall y Staudinger, 2003; Fredrickson, 2001

- Toleran mejor el dolor físico.
- Propician la resistencia ante las adversidades.

Por todo ello resulta muy importante reflexionar sobre cómo podemos favorecer los niveles de felicidad personalmente, pero también en familia.



Sheldrake (2004) señala la importancia de aprender a mirar, tener una mirada que proporcione afecto y un reconocimiento a nosotros mismos y a los que nos rodean. Hablamos de una mirada apreciativa que se pone en marcha cuando observamos lo que funciona en el otro, en nosotros mismos y hacemos que eso crezca a nuestro alrededor.

La mirada apreciativa significa tener en cuenta al otro, reconocerlo y valorarlo. Para ello, los padres hemos de alimentar las necesidades de reconocimiento de nuestros hijos. Lo importante es el tipo de relación que establecemos con ellos, que exige un ejercicio diario y constante y nos compromete a ser genuinos en nuestras acciones, teniendo en cuenta que cada uno de nuestros hijos es único e irrepetible.

Esta forma de mirar a los hijos, nos ayudará a estar atentos y a “*estar encima de ellos*” no corrigiéndoles continuamente, lo que implicaría agobiarles, condicionarles y exigirles. Mirarles con amor, significa

utilizar el respeto para conocerles bien y ayudarles cuando lo necesiten. Darles seguridad, favoreciendo sus logros y motivaciones. Hemos de potenciarlos, valorarlos y reconocerlos. Es más efectivo estimular desde lo positivo y decirles lo que hacen bien, lo que no significa que no haya que corregir con firmeza, pero desde el amor.

ACTIVIDAD...

Aumentando las emociones positivas en el presente

- Sawabona es una tribu africana que tiene una buena costumbre.

Cuando alguien hace algo errado, llevan a la persona al centro de la aldea. Toda la tribu acude y lo rodea. Durante dos días, le dicen todas las cosas buenas que él ha hecho bien antes de cometer ese error.

Creen que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno, que desea seguridad, amor, paz y felicidad. Pero a veces en la búsqueda de esas cosas, las personas cometen errores y la comunidad ve en dichos errores un grito de socorro.

Se unen entonces para ayudarle a decir "Yo soy bueno".

SAWABONA, es un saludo usado en África del Sur y quiere decir: "Te respeto, te valoro. Eres importante para mí." En respuesta las personas contestan SHIKOBA, que significa: "Entonces yo existo para ti."

- Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué nos sugiere esta historia en relación a nuestros hijos?
 - ¿Qué hacemos nosotros para proporcionar reconocimiento a nuestros hijos?
 - ¿Cómo crees que se sienten ellos cuando lo reciben? ¿y nosotros cuando se lo damos?
 - ¿Qué nos hace centrarnos en las cosas que nos gustan de nuestros hijos?

4.4. LAS FORTALEZAS PERSONALES

Seligman (2002) acuñó el concepto de fortalezas como sinónimo de “buen carácter”. Las describe como el conjunto de rasgos positivos individuales, que se manifiestan de manera variable en sentimientos, comportamientos y acciones. Se pueden modificar a lo largo de la vida, son medibles y sujetas a factores contextuales.

Son diferentes a las capacidades, o talentos naturales, que no se eligen, nacemos con ellos y no se pueden adquirir por medio de la voluntad aunque sí desarrollarlos. Ejemplo: Buen oído, correr muy rápido o cantar bien.

“Aunque la línea divisoria entre fortalezas y capacidades sea borrosa, los talentos no son tan fácilmente adquiribles como las fortalezas.”³⁸

Las fortalezas son las vías o caminos para llegar a alcanzar las seis virtudes humanas refrendadas en todas las tradiciones culturales y también en diferentes religiones, y siguen un criterio de ubicuidad, es decir, se valoran en casi todo el mundo.

4.4.1 Las 6 virtudes y 24 fortalezas

Seligman (2003) propone una clasificación de 24 fortalezas personales, que se agrupan en 6 categorías de virtudes.

³⁸ Seligman , 2003

Cuadro resumen de las virtudes y fortalezas personales.
Figura 19

VIRTUDES Y FORTALEZAS	
1. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	Fortalezas cognitivas que implican adquisición y uso del conocimiento.
1.1.Creatividad	Pensar en nuevos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística, sin limitarse exclusivamente a ella.
1.2.Curiosidad	Interés por cuanto sucede en el mundo, explorar y descubrir. Apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no encajan con ideas previas.
1.3.Apertura de mente	Buscar y examinar significados y matices de las cosas. No sacar conclusiones sin evaluar posibilidades Analizar la información de forma objetiva y racional en pro del bien propio y de los demás. Disposición a cambiar nuestras ideas en base a la evidencia.
1.4. Deseo de aprender	Llegar a dominar materias y conocimientos. Tendencia a adquirir nuevos aprendizajes. Placer por aprender, estudiar, leer,... sabiendo que siempre hay una oportunidad de aumentar los conocimientos.
1.5.Perspectiva	Capacidad de ofrecer consejos sabios y adecuados. Encontrar caminos para comprender el mundo y ayudar a entenderlo a los demás. Acudir a quien tiene fortaleza para aprovechar su experiencia, pedir ayuda para resolver los problemas y obtener perspectiva. Las personas sabias son expertas en lo más importante y complejo: la vida

VIRTUDES Y FORTALEZAS

<p>2. VALOR, CORAJE</p>	<p>Implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, reflejan el ejercicio consciente de la voluntad hacia objetivos encomiables, sin saber con certeza si serán alcanzados. Para ser considerados valientes, tales actos deben realizarse ante fuertes adversidades.</p>
<p><i>2.1.Valentía</i></p>	<p>No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, dificultad o dolor. Defender una postura al considerarla correcta aunque exista oposición.- Incluye la fuerza física pero no se limita a ella-. La audacia o impetuosidad no significan valentía. Enfrentarse al peligro venciendo el temor.</p>
<p><i>2.2. Persistencia y perseverancia</i></p>	<p>Terminar lo iniciado superando los obstáculos y asumiendo proyectos difíciles hasta su fin. Cumplir el cometido con buen humor y mínima queja. Hacer lo prometido incluso más y nunca menos. Tener en cuenta que la perseverancia no implica la búsqueda obsesiva de objetivos inalcanzables. La persona laboriosa es flexible, realista pero no perfeccionista.</p>
<p><i>2.3.Integridad</i></p>	<p>Ir con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones. Se es honesto, por vivir de forma genuina y auténtica, presentándose a sí mismo y ante los demás de forma sincera, ya sea mediante palabras u obras.</p>
<p><i>2.4. Vitalidad</i></p>	<p>Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.</p>

VIRTUDES Y FORTALEZAS	
3. HUMANIDAD	Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás. Se ponen de manifiesto en la interacción social positiva con otras personas: amigos, conocidos, parientes y también desconocidos.
3.1. Amor	Tener importantes y valiosas relaciones con otros, en particular cuando el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a las personas. Valorar las relaciones íntimas y profundas con los demás.
3.2. Generosidad	Hacer favores, buenas acciones, ayudar y cuidar a los demás y disfrutar realizándolas incluso con desconocidos. La bondad engloba distintas formas, guiadas por el beneficio del otro hasta el punto de anular los propios deseos y necesidades inmediatas. La empatía y la compasión son elementos útiles de esta fortaleza.
3.3. Inteligencia social	Ser consciente de las emociones y sentimientos propios y ajenos y saber responder a ellos. Identificar lo que es importante para los demás, tener empatía. La inteligencia social es la capacidad de comportarse, observar las diferencias en los estados de ánimo, motivaciones e intenciones de los demás y actuar en consecuencia. Ello permite acceder a los sentimientos propios y utilizarlos para comprender y orientar el comportamiento.

VIRTUDES Y FORTALEZAS

<p>4. JUSTICIA</p>	<p>Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable. Van más allá de las interacciones individuales y se refieren a la relación de una persona con grupos más amplios, como la familia, comunidad, nación y el mundo.</p>
<p>4.1. Ciudadanía, responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo</p>	<p>Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel y sentirse parte de él. Ser un compañero leal y dedicado, que siempre cumple con su parte y se esfuerza por el éxito del conjunto.</p>
<p>4.2. Justicia, equidad</p>	<p>Tratar a todos como iguales con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos propios influyan en decisiones sobre otros, dando a todos las mismas oportunidades. La persona justa no permite que sus sentimientos sesguen las decisiones sobre otros.</p>
<p>4.3. Liderazgo</p>	<p>Animar al grupo al que se pertenece y reforzar las relaciones entre los que lo forman. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término. El líder debe ser sobre todo un dirigente efectivo, que se ocupa de que el trabajo se realice y humano en el trato.</p>

VIRTUDES Y FORTALEZAS	
5.MODERACIÓN, TEMPLANZA	Fortalezas que nos protegen contra los excesos. Hace referencia a la expresión apropiada y moderada de apetitos y necesidades. La persona mesurada no reprime sus aspiraciones, pero espera la oportunidad de satisfacerlas de forma que no perjudique a nadie.
5.1. Perdón	Capacidad de perdonar a quienes han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, olvidando venganza y rencor. Guiarse por la clemencia, no la venganza. El perdón beneficia a la persona, cuando se perdona, las motivaciones básicas o inclinaciones a actuar sobre el transgresor se tornan más positivas, benevolentes y generosas.
5.2.Humildad Modestia	No busca ser el centro de atención ni creerse mejor que los demás, prefiere sean sus logros los que hablen por él. Es persona sencilla, considera que sus aspiraciones, éxitos y derrotas personales carecen de excesiva importancia. Cuantos le tratan le reconocen y valoran su modestia.
5.3. Prudencia	Cautela a la hora de tomar decisiones, no asumir riesgos innecesarios ni decir o hacer nada de lo que se pueda arrepentir. La persona prudente tienen visión de futuro y es dialogante. No le cuesta resistirse a los impulsos sobre objetivos a corto plazo en pos del éxito al largo.
5.4. Autocontrol	Capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; y disciplina y control sobre los impulsos y emociones. Le cuesta poco contener sus deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiere.

VIRTUDES Y FORTALEZAS	
6. TRASCENDENCIA	Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida, conectándonos con algo más elevado, amplio y permanente: con otras personas, el futuro, la evolución, lo divino o el universo.
6.1. Aprecio de la belleza y la excelencia	Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia... Cuando es intensa, se acompaña de sobrecogimiento y asombro.
6.2. Gratitud	Ser consciente y agradecer cuanto de bueno le ocurre. Saber dar las gracias. Como emoción, es una sensación de asombro, agradecimiento, apreciación de la vida misma.
6.3. Esperanza, optimismo	Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que lograrlo está en nuestras manos. La esperanza, el optimismo y la previsión son fortalezas que implican una actitud positiva. Creer en los acontecimientos positivos, sentir que se producirán si uno se esfuerza y planificar el futuro, fomenta el buen humor en el presente e impulsa una vida dirigida por objetivos.
6.4. Sentido del humor	Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otros, ver el lado positivo y cómico de la vida fácilmente.
6.5. Espiritualidad religiosa, fe	Pensar que existe un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que hay algo superior que da forma y sentido a la conducta y protege. Poseer fuertes y coherentes creencias sobre la razón y significado trascendente del universo, define las actividades y son de gran valor y ayuda en la vida.

Fuente: Elaboración propia, a partir de Seligman, 2003

4.4.2 Una técnica para conocer nuestras fortalezas. Características de la verdadera felicidad



Test de fortalezas características de la felicidad verdadera (VIA).
Figura 20

ACTIVIDAD...

Realizando el Test de fortalezas

Este test de Fortalezas características de la Felicidad Verdadera (VIA), dura 25 minutos. Las ordena de mayor a menor y compara sus respuestas con las de miles de personas. Inmediatamente después, proporciona información en comparación con personas del mismo sexo, raza, edad, nivel de estudios y profesión.

Permite conocer nuestras habilidades y ayuda a desarrollarlas y ponerlas en práctica en nuestra vida diaria.

Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación:

1: Impropia de mí. 2: Poco propia de mí. 3: Neutra. 4: Propia de mí. 5: Muy propia de mí.

		1	2	3	4	5
Curiosidad/ Interés por el mundo	Siempre siento curiosidad por el mundo.					
	Me aburro con facilidad.					
Amor por el conocimiento	Me emociono cuando aprendo algo nuevo.					
	Nunca me desvíó de mi camino para visitar museos u otros lugares educativos.					
Juicio/ Pensamiento crítico/ Mentalidad abierta	Cuando la situación lo exige, soy un pensador altamente racional.					
	Tiendo a emitir juicios precipitados.					
Ingenio/ Originalidad/ inteligencia práctica/ Perspicacia	Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas.					
	La mayoría de mis amigos son más imaginativos que yo.					
Inteligencia social/ Inteligencia personal/ Inteligencia emocional	Independientemente de la situación social, soy capaz de encajar.					
	No se me da demasiado bien advertir lo que sienten otras personas.					
Perspectiva	Siempre soy capaz de analizar las cosas y verlas en un contexto más amplio.					
	Pocas veces me piden consejo.					

Valor y Valentía	A menudo defiendo mi postura ante una oposición fuerte.						
	El dolor y el desengaño suelen vencerme.						
Perseverancia/ Laboriosidad/ Diligencia	Siempre acabo lo que empiezo.						
	Me distraigo mientras trabajo.						
Integridad/ Autenticidad/ Honestidad	Mantengo mis promesas.						
	Mis amigos no me consideran realista.						
Bondad y Generosidad	El mes pasado ayudé voluntariamente a un vecino.						
	Raras veces me emociona tanto la buena suerte de los demás como la mía propia.						
Amar y Dejarse amar	Hay personas en mi vida que se preocupan tanto por mis sentimientos y bienestar como por los suyos propios.						
	Me cuesta aceptar el amor de los demás.						
Civismo/ Deber/ Trabajo en equipo/ Lealtad	Doy lo mejor de mí en el trabajo en grupo.						
	Me cuesta sacrificar mis intereses en beneficio de los grupos a los que pertenezco.						

Imparcialidad y Equidad	Trato a las personas con igualdad independientemente de quiénes sean.								
	Si alguien no me cae bien, me cuesta tratarlo con justicia.								
Liderazgo	Siempre consigo que las personas cumplan su cometido sin insistir en exceso.								
	No se me da demasiado bien organizar actividades de grupo.								
Autocontrol	Controlo mis emociones.								
	Me cuesta mucho hacer régimen.								
Prudencia/ Discreción/ Cautela	Evito actividades que resulten físicamente peligrosas.								
	A veces me equivoco al elegir amistades y relaciones.								
Humildad y modestia	Cambio de tema cuando la gente me halaga.								
	Suelo hablar de mis logros.								
Disfrute de la belleza y la excelencia	El mes pasado, me he emocionado por la excelencia en música, arte, teatro, deporte, ciencia o matemáticas.								
	No he creado nada bello el año pasado.								

Gratitud	Siempre doy las gracias, incluso por pequeñas cosas.						
	Raras veces me detengo a dar las gracias.						
Esperanza/ Optimismo/ Previsión	Siempre veo el lado bueno de las cosas.						
	Raras veces tengo un plan bien desarrollado de lo que quiero hacer.						
Espiritualidad/ Propósito/ Fe/ Religiosidad	Mi vida tiene un propósito fuerte.						
	No siento una vocación en la vida.						
Perdón y Clemencia	Siempre pienso que lo pasado, pasado está.						
	Intento desquitarme.						
Picardía y sentido del humor	Combino el trabajo con la diversión en la mayor medida posible.						
	Raras veces digo cosas divertidas						
Brio/ Pasión/ Entusiasmo	Me implico por completo en todo lo que hago.						
	Muchas veces me siento decaído.						

Suma las dos puntuaciones de cada fortaleza y el resultado te dará tu puntuación en esa fortaleza.

Lo normal es que hayas obtenido cinco o menos valores de 9 ó 10, los cuales indican tus fortalezas más representativas, al menos de acuerdo con lo que piensas. Rodéalas con un círculo. También registrarás varias puntuaciones bajas, entre 4 —o menos— y 6, que señalarán tus debilidades.

Fuente: Elaboración propia, a partir de Seligman (2003)

ACTIVIDAD...

Conociendo mis fortalezas

- Para aumentar el conocimiento de tus fortalezas:
- Escribe recuerdos sobre la época en que mostrabas tus mejores características y léela para reflexionar sobre las presentes.
- Medita acerca de cómo usarlas en tu vida cotidiana.

4.4.3 Tus 5 fortalezas características

Toda persona posee cinco fortalezas. Podemos observar y conocer las nuestras más representativas a partir de los resultados del test. La mayoría las sentimos como propias, pero es posible que una o dos no nos resulten demasiado reales. Esto puede deberse a que a veces no somos conscientes de que tenemos ciertas habilidades, que las personas a nuestro alrededor sí aprecian.

De la puesta en práctica diaria de nuestras fortalezas dependerá en buena medida nuestra felicidad.

Es importante centrarnos en nuestras principales fortalezas y preguntarnos si estas afirmaciones encajan en cada una de ellas:

- Una sensación de propiedad y autenticidad (“es mi verdadero yo”).
- Un sentimiento de emoción al ponerla en práctica, sobre todo al principio.
- Un aprendizaje rápido cuando la fortaleza se pone en práctica por primera vez.
- Aprendizaje continuo de nuevas formas de aplicar la fortaleza.

- Una sensación de ansiedad por encontrar formas de utilizarla.
- Una sensación de inevitabilidad con respecto a la puesta en práctica de la fortaleza («Intenta detenerme»).
- Vigorización en vez de agotamiento mientras se utiliza la fortaleza.
- Creación y búsqueda de proyectos personales que giran en torno a la fortaleza.
- Alegría, emoción, entusiasmo, incluso éxtasis mientras se pone en práctica.



Si reconocemos una o más de una de las afirmaciones, éstas son nuestras fortalezas características. Una vez identificadas, hay que ponerlas en práctica con la mayor frecuencia posible y en el máximo número de situaciones: en el trabajo, el amor, la diversión, la educación de los hijos, etc.

ACTIVIDAD...

Analizando nuestras fortalezas en pareja

- Reflexionar y marcar las tres fortalezas características de nuestra pareja.

Virtudes y fortalezas personales	
Sabiduría y conocimiento	Creatividad, Curiosidad, Apertura de mente, Deseo de aprender y Perspectiva
Valor	Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad
Humanidad	Amor, Generosidad, Inteligencia social
Justicia	Ciudadanía, Equidad, Liderazgo
Moderación, templanza	Perdón, Humildad, Prudencia, Autocontrol
Trascendencia	Disfrute de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad

- Sobre cada una de las tres que hayamos elegido en relación con nuestra pareja, escribir un hecho positivo reciente en el que él/ella haya evidenciado tal fortaleza.
- Compartir con nuestra pareja.

IMPORTANTE...

- Seligman (2003) afirma que “El matrimonio funciona mejor cuando es un vehículo cotidiano para la utilización de nuestras fortalezas características. A menudo, con un poco de suerte, nuestra pareja se enamora de nosotros debido a esas fortalezas y virtudes.”
- Gottman (1992) predice el divorcio con una precisión del 90%, destacando entre los aspectos predictores:
 - Un comienzo áspero en una situación de desacuerdo.
 - Crítica de la pareja, en vez de reclamo.
 - Muestras de desprecio.
 - Actitud defensiva ante situaciones que no la justifican.
 - Falta de validación (sobre todo utilizar evasivas).
 - Lenguaje corporal negativo.
- También predice qué matrimonios mejorarán con el paso de los años gracias a las siguientes actividades:
 - Despedidas: Antes de despedirse por la mañana, los miembros de la pareja se interesan por algo que el otro hará durante la jornada.
 - Reuniones: Al final de cada día de trabajo, las parejas mantienen una conversación relajada.
 - Afecto: Tocarse, agarrarse, abrazarse y besarse, todo ello acompañado de cariño e indulgencia.
 - Una cita semanal: Sólo los dos miembros de la pareja en un entorno relajado, poniendo al día su amor.
 - Admiración y aprecio: Todos los días, se manifiestan afecto y aprecio verdaderos por lo menos una vez.

4.5. DESARROLLO MORAL Y EMOCIONES POSITIVAS PARA FAVORECER LAS FORTALEZAS, CAPACIDADES, TALENTOS Y PASIONES DE NUESTROS HIJOS

Conocer el desarrollo moral de las personas, permite situarnos e identificar dónde se encuentran nuestra pareja e hijos, educar y tomar decisiones apropiadas. Ello nos ayudará en nuestra tarea de impulsar sus fortalezas y capacidades para que “den lo mejor de sí mismos.”



Kohlberg (1992) explica el proceso de interiorización de las normas, pasando de la obediencia por placer o miedo a la responsabilidad personal, como motor para cumplirla y alcanzar el pleno desarrollo moral. Propone 3 niveles y 6 estadios:

NIVEL 1: PRECONVENCIONAL**ESTADIO 1: Heteronomía**

- El niño es eminentemente egoísta y hará todo lo posible para disfrutar el placer y eliminar el dolor.
- Se portará bien por pura conveniencia, para que no lo castiguen.

ESTADIO 2: Individualismo

- Tratará de agradar a sus padres con su comportamiento, para ser premiado y alabado.
- En esta etapa se supone un pequeño avance en el desarrollo moral.

NIVEL 2. CONVENCIONAL**ESTADIO 3: Mutualidad**

- Ahora abarca a la familia, compañeros de escuela, de tal manera que el niño trata de asimilar los valores de ellos.
- Se aprecia un nivel de desarrollo moral más avanzado.
- Empieza a cuestionarse los estándares morales transmitidos por la familia y la sociedad, y adopta los del grupo.

ESTADIO 4: Ley y orden

- Se empieza a regir el individuo por los valores de un grupo más amplio, buscando mantener a la 'institución' como un todo, evitando que se fracture el sistema.
- Las leyes de la nación son para cumplirse, a no ser que vayan contra la conciencia.
- El desarrollo moral de la persona es ya mayor.
- El nivel de cuestionamiento de los estándares morales es muy fuerte y empieza a definirse con claridad aquellos que adopta desde su estado "Adulto del yo".

NIVEL 3. POSTCONVENCIONAL

ESTADIO 5: Utilidad

- Se comienza a vivir con la intención de contribuir a la construcción, no del "otro" de manera aislada, sino de la comunidad de personas.
- El grado de desarrollo moral es muy elevado.

ESTADIO 6: Autonomía

- Llamado "de los principios éticos universales".
- El grado de autonomía llega a su máxima expresión.
- Es el más alto del desarrollo moral.
- Aquí no se actúa por obligación, sino con total convencimiento de que esos valores son los que sirven para la construcción de un mundo mejor, una sociedad más justa, etc.

ACTIVIDAD...

Reconociendo los diferentes estadios del desarrollo moral

- Colocar las frases según el estadio del desarrollo moral de Kohlberg :

"No quiero que me castiguen"

"Tenemos que decirlo, todo el mundo lo sabe"

"Es necesario mantener el orden social"

"No debes defraudar a tus padres"

"No me conviene hablar todavía"

"Hice lo que debía"

"Todos tenemos derechos"

"Te doy para que me des"

RECUERDA...

- Kohlberg (1992) propone incluir en grupos de personas de un nivel más alto, a quienes están en uno inferior para que les sirva de ejemplo e impulso en su desarrollo moral.

La educación de nuestros hijos pasa también por reconocer sus capacidades y talentos naturales. Si nos fijamos en los comportamientos siempre existen conductas que mejorar, cosas que no hacen bien o quisiéramos cambiar, pero ello hace que en ocasiones no prestemos atención a sus habilidades. Aunque digamos *es algo nervioso, no para, es introvertido, es demasiado alegre*, todo ello nos señala sus características, que lo hacen ser quien es, único e irrepetible.

Las emociones negativas afectan al desarrollo de las capacidades y fortalezas de los niños pudiendo hacerles caer en el pesimismo. Como padres, debemos incrementar sus emociones positivas para iniciar una espiral ascendente que les lleve a sentimientos positivos y a soluciones eficaces.

A la hora de educar con emociones hay que tener en cuenta que:³⁹

- Las emociones positivas amplían y desarrollan los recursos intelectuales, sociales y físicos de los que los hijos dispondrán en su vida adulta. También conducen al descubrimiento de sus fortalezas personales.
- Los rasgos positivos que muestren son igual de reales y auténticos que los negativos y nuestra tarea consiste en incrementar sus emociones y los rasgos positivos, y no sólo disipar o eliminar los negativos.
- Si recompensamos sus muestras de fortalezas acabarán desarrollando algunas.

³⁹ Seligman , 2003

- Es preciso que puedan expresarlas en sus actividades habituales.
- Cada niño tiene sus inclinaciones, de modo que es posible asignarle una tarea específica orientada a desarrollarla.

La educación emocional de los hijos pasa por tres momentos:

- Desde el nacimiento hasta la adquisición del lenguaje se deben trabajar la nutrición emocional y las emociones positivas.
- Durante los primeros seis años y a medida que el niño descubre aquello que provoca elogios, amor y atención se desarrollarán las fortalezas y los hábitos saludables.
- Se mantendrán las que funcionan y deshará de aquellas en las que fracase.

Los hijos esculpen sus fortalezas en la interacción entre sus talentos, intereses y capacidades lo que constituye su singularidad. Debemos ofrecerles una mirada apreciativa y facilitar que puedan ponerlas al servicio de su quehacer diario.

Ejemplo: Si el hijo saca notable en expresión artística y suficiente en ciencias le apuntamos a esta clase, lo que está bien, pero obviamos su desarrollo en la que puede ser su verdadera capacidad. Además, hemos de centrarnos en aquello que le apasiona, para que lo trabaje y pueda destacar en ello.

Por último hay que favorecer una educación para lograr grandes ideales, que hagan crecer lo más genuino de los hijos y les permitan descubrir su vocación y el desarrollo de las fortalezas personales lo que exige un fuerte compromiso.

Muchos padres tratan de imponer su voluntad en los estudios o trabajo de los hijos. Darles la opción de hacerlo aumenta la capacidad de que se conozcan a sí mismos. Pero también debemos enseñarles a elegir, ofreciéndoles diferentes retos y actividades en los que vayan observándose y preguntándose qué es lo que les hace

sentir, descubran sus habilidades y vocación. Así, aprenderán a gestionar sus emociones y buscar lo que les gusta y estimula.

ACTIVIDAD...

Descubriendo fortalezas y capacidades en nuestros hijos

- Apuntar a los hijos a alguna actividad que les atraiga; como fútbol, senderismo, pintura, jugar con amigos en equipo, investigar sobre temas que les interesen, pasar tiempo en familia, hacer un voluntariado... Que ellos mismos vean como se sienten en ellas.
- Se debe dialogar y reflexionar, sin dirigir, y simplemente a través de una escucha activa sabremos lo que piensan, necesitan, les apasiona y hacen con mayor ilusión.

4.5.1. Una herramienta para conocer las fortalezas de nuestros hijos

La principal misión de los padres en la educación positiva de los hijos consiste en incrementar las emociones positivas y facilitar la aparición de fortalezas. Para aprender a identificarlas Dahlsgaard (2005) creó esta interesante encuesta.



Encuesta sobre las fortalezas para niños. Figura 20

ACTIVIDAD...

Realizando la Encuesta sobre las fortalezas para niños

Marca la opción que mejor te defina en cada afirmación:

1: Impropia de mi 2: Poco propia de mi, 3: Neutra, 4: Propia de mi, 5: Muy propia de mi

		1	2	3	4	5
Curiosidad/ Interés por el mundo	Incluso cuando estoy solo nunca me aburro.					
	Cuando quiero saber algo, a diferencia de otros niños de mi edad, lo busco en un libro o en el ordenador.					
Amor por el conocimiento	Me encanta aprender algo nuevo.					
	Detesto visitar museos.					
Juicio/ Pensamiento crítico/ Mentalidad abierta	Si surge un problema durante un juego o una actividad con mis amigos. Suelo saber por qué ha sucedido.					
	Mis padres siempre me dicen que mis opiniones son erróneas.					
Ingenio/ Originalidad/ inteligencia práctica/ Perspicacia	Siempre se me ocurren ideas nuevas para hacer cosas divertidas.					
	Soy más imaginativo que otros niños de mi edad.					
Inteligencia social/ Inteligencia personal/	Da igual con qué grupo de chicos esté porque siempre me integro.					
	Si me siento feliz, triste o enfadado					

Inteligencia emocional	siempre sé por qué estoy así.					
Perspectiva	Los adultos dicen que me comporto de forma muy madura para mi edad.					
	Conozco las cosas que de verdad importan en la vida.					
Valor y Valentía	Me hago valer, incluso cuando tengo miedo.					
	Aunque se burlen de mí hago lo que creo correcto.					
Perseverancia/ Laboriosidad/ Diligencia	Mis padres siempre me elogian por cumplir con mi obligación.					
	Cuando consigo lo que quiero es porque me he esforzado para que así sea.					
Integridad/ Autenticidad/ Honestidad	Nunca leo el correo ni el diario de los demás.					
	Mentiré para evitarme problemas.					
Bondad y Generosidad	Me esfuerzo por ser amable con el nuevo compañero de clase.					
	Ayudé a un vecino o a mis padres el mes pasado sin que me lo pidieran.					
Amar y Dejarse amar	Sé que soy la persona más importante para alguien.					
	Aunque mi hermano, hermana o primos nos peleamos a menudo, les tengo mucho cariño.					

Civismo/ Deber/ Trabajo en equipo/ Lealtad	Me encanta pertenecer a un club o a un grupo de actividades extraescolares.						
	En la escuela se me da bien trabajar en grupo.						
Imparcialidad y Equidad	Aunque alguien no me caiga bien, lo trato con imparcialidad.						
	Cuando me equivoco siempre lo admito.						
Liderazgo	Cuando juego o hago deporte con otros niños, éstos quieren que yo sea el líder.						
	Como líder, me he ganado la confianza o admiración de amigos y compañeros de equipo.						
Autocontrol	No me cuesta nada dejar de ver un vídeo o la televisión si tengo que hacerlo.						
	Siempre llego y hago todo tarde.						
Prudencia/ Discreción/ Cautela	Evito situaciones o niños que puedan causarme problemas.						
	Los adultos siempre me dicen que escojo bien mis palabras y actos.						
Humildad y modestia	En lugar de hablar sobre mí, prefiero que los otros niños hablen sobre ellos.						
	La gente dice que soy una persona presumida.						

Disfrute de la belleza y la excelencia	Me gusta escuchar música o ir al cine o bailar más que a los otros niños de mi edad.						
	Me encanta ver cómo cambian de color los árboles en otoño.						
Gratitud	Cuando pienso en mi vida, encuentro muchas cosas por las que estar agradecido.						
	Olvido agradecer a los profesores cuando me ayudan.						
Esperanza/ Optimismo/ Previsión	Cuando saco una mala nota en el colegio, siempre pienso que la próxima vez mejoraré.						
	Cuando sea mayor creo que seré un adulto muy feliz.						
Espiritualidad/ Propósito/ Fe/ Religiosidad	Creo que todas las personas son especiales y tienen un importante cometido en la vida.						
	Cuando me van mal las cosas, el ser creyente me ayuda a sentirme mejor.						
Perdón y Clemencia	Si alguien me ofende nunca intento vengarme de esa persona.						
	Perdono los errores de los demás.						
Picardía y sentido del humor	La mayoría de los niños diría que se divierte conmigo.						
	Cuando uno de mis amigos se siente mal, o me siento infeliz, hago o digo algo divertido para alegrar la situación.						

Brío/ Pasión/ Entusiasmo	Me gusta mi vida.								
	Cuando me levanto por las mañanas tengo ganas de vivir el día.								

Suma las dos puntuaciones de cada fortaleza y el resultado te dará su puntuación en esa área.

Lo normal es que tu hijo tenga 5 o menos puntuaciones de 9 ó 10, que señalan sus fortalezas, al menos según sus respuestas. Márcalas con un círculo. Tu hijo también tendrá varias puntuaciones bajas, entre 4 —o menos— y 6, que indican sus debilidades.

Fuente: Elaboración propia, a partir de Dahlsgaard, 2005

ACTIVIDAD...

Conociendo las fortalezas de mi hijo

- Se puede realizar este mismo test en la web www.authentic happiness.org

4.6. RESILIENCIA Y EMPODERAMIENTO DE LA FAMILIA ⁴⁰

Desarrollar nuestras fortalezas en el día a día es esencial y, de un modo especial, en la familia ante las situaciones difíciles como momentos de adversidad, traumas, tragedias, amenazas o fuentes de tensión significativas, problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Dichas circunstancias requieren buscar soluciones creativas y resilientes. ⁴¹

La resiliencia es la capacidad para adaptarse y superar las dificultades.

⁴⁰ Guy, 1998

⁴¹Ver: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>

Para fomentar esta destreza tengamos en cuenta que se puede:

- Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables.
- Aceptar que el cambio es parte de la vida.
- Movernos hacia nuestras metas.
- Tomar decisiones y hacer frente a los problemas y tensiones en lugar de ignorarlos.
- Buscar oportunidades para conocernos.
- Cultivar una visión positiva de nosotros mismos.
- Ver las cosas en perspectiva, considerando la situación que causa tensión en un contexto más amplio y con una mirada a largo plazo.
- No perder la esperanza.
- Cuidar de nosotros.



Ser resiliente no significa que no experimentemos angustia. No es una destreza extraordinaria; la podemos desarrollar a diario. Un factor muy importante es tener una red de apoyo dentro y fuera de la familia.

Si en un momento determinado no somos capaces de solventar una dificultad, debemos saber que hay muchas personas que nos pueden ayudar: familia extensa, amigos, profesionales y asociaciones serán de gran utilidad.

Todas las familias tienen habilidades para solucionar los conflictos, pues siempre estamos en proceso de crecimiento, apertura y cambio. Aprender unas de otras es una tarea primordial. Empoderar a la familia para que llegue a ser modelo para otras, es una de las iniciativas más novedosas y eficaces que se están desarrollando hoy.

El empoderamiento es un proceso en el que las personas, en este caso las familias, trabajan creando redes de apoyo para lograr cambios ejerciendo influencia sobre los temas que más les preocupan e importan. En definitiva se trata de crecer como familia junto a otras familias.

BIBLIOGRAFÍA

- Alemany, C. (1997). La escucha terapéutica: Las dificultades interpersonales. *Prometeo: Fuego para el Propio Conocimiento*, (15).
- Aspinwall, L. G. y Staudinger, U. M. (dirs.) (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza.
- Barnetche, E. (2010). *Quiero Ser Libre: No Sufra Mas Sea Usted Mismo*. Grupo Editorial Patria.
- Ben-Shahar, T. (2011). *La búsqueda de la felicidad: Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección*. Alienta Editorial.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra (Coord.). (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R., Pérez, J. C., & García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Brook, J. S., Whiteman, M., Finch, S., & Cohen, P. (1998). Mutual attachment, personality, and drug use: Pathways from childhood to young adulthood. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 124(4), 492.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. y Grassman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.

- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of general psychology*, 9(3), 203-213.
- Del Castillo F., Tomillo N. (2011). *Amor, comunicación y sexualidad humana*. Madrid: FSH.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Ekman, P. & Oster, H. (1979). Facial Expressions of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 30, 527-554.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2009) La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3) 85-108.
- Filliozat, I. (2003). *¿Qué me está pasando? Las emociones que nos afectan cada día*. Mensajero, 2003.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1993). *Múltiples Intelligencias*. New York: BasicBooks. Traduc. Española en Ed. Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and

- health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Gray, J. (2015) *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*. Madrid: Editorial Océano.
 - Guy, A. (1998) *Las capacidades de la familia: tiempo, caos y proceso*. Barcelona: Herder.
 - Isen, A. M. (1993). Positive-affect and decision making. En M. Lewis y J. Haviland (dirs.), *Handbook of emotions* (pp. 261–277). Nueva York: Guilford.
 - Isen, A. M. (1999). Positive affect. En T. Dagleish y M. Powers (dirs.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 521-539). Sussex, England: Wiley.
 - Kasser, T. y Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.
 - Kohlberg, L. (1992). *Psicología del desarrollo moral*. Desclée De Brouwer.
 - López-Moratalla, N (2007). *Cerebro de mujer y cerebro de varón*. Madrid: Rialp.
 - Lyubomirsky, S., King, L. A. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
 - Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
 - Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-396.
 - Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. Nueva York: Harper y Row.
 - Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey y D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (pp. 3-34). Nueva York: Basic Books.
 - Micucci, J. (2006). *El adolescente en la terapia familiar*:

como romper el ciclo del conflicto y el control. Amorrortu.

- Monbourquette, J. (1998). *Cómo perdonar: perdonar para sanar, sanar para perdonar*. Cantabria: Sal Terrae.
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: Sociedad de Cultura Valle Inclán - Los libros del CTP.
- Nuñez, C., Romero, R. (2013) *Emocionario*. Palabras aladas.
- Ortuño, A. (2012). *Familias inteligentes. Claves prácticas para la educación*. Letras de Autor.
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2015). *Inteligencia emocional y educación: Psicología*. Editorial Grupo 5.
- Powell J. (1993) *¿Por qué temo decirte quién soy?* Sal Terrae
- Ruiz, D. Cabello, R., Palomera, R., Extremera, N., Salguero, J. M., Fernández, P. (2013), *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Pirámida.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (dirs.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Nueva York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Servan-Schreiber, D. (2004). Curación emocional. *Integral: Vive mejor en un mundo mejor*, (293), 56-63.
- Sheldon, K. M. y Kasser, T. (1995). Coherence and Congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Sheldon, K. M. y Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal wellbeing: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546-557.

- Sheldon, K.M. y Niemiec, C.P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91,331-341.
- Sheldrake (2004) *La sensación de ser mirado y otros aspectos de la mente extendida*. Crown Publishin Group.
- Vallés, A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Pirámide.
- Vallés, A. (2015). *Habilidades emocionales (2º ESO)*. Marfil.
- Vázquez, C., Nieto, M., Hernangómez, L. y Hervás, G. (2005). Tratamiento psicológico en un caso de depresión mayor. En J. P. Espada, J. Olivares, J. y F. X. Méndez (dirs.), *Terapia psicológica: casos prácticos* (pp. 201-231). Madrid: Pirámide.
- Weiner, B. (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. General Learning Press.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Nueva York: Springer-Verlag.
- Vázquez, C. , Hervás, G. (Coords.) (2014). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.
- Gudykunst, W. B. (1994) *Bridging differences: effective intergroup communication*. Sage Publications.