

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inicio del Desarrollo de Competencias Emocionales (intrapersonales) en Familia

2^o Nivel



ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	3
0.1. JUSTIFICACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	4
0.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	4
1. CONCEPTO DE LA IE Y EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	5
2. COMPETENCIAS EMOCIONALES.....	5
2.1. DEFINICIÓN DE COMPETENCIA EMOCIONAL.....	5
2.2. COMPETENCIAS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EMOCIONALES...	6
3. PRIMERA COMPETENCIA: CONCIENCIA EMOCIONAL.....	7
4. SEGUNDA COMPETENCIA: REGULACIÓN EMOCIONAL.....	10
5. TERCERA COMPETENCIA: AUTONOMÍA EMOCIONAL.....	15
6. BIBLIOGRAFÍA.....	24

0. INTRODUCCIÓN

El ***aprendizaje emocional*** se hace cada vez más necesario para el desarrollo de otras competencias que en la actualidad se consideran muy importantes en diferentes áreas, como son: liderazgo, trabajo en equipo, negociación, iniciativa, adaptación al cambio, comunicación, etc.

En el ámbito familiar dichas competencias son ingrediente necesario para convertir las situaciones de la vida diaria en momentos de aprendizaje y crecimiento personal. Una estimulación adecuada desde la más temprana edad es la herramienta más eficaz para conseguir un íntegro desarrollo personal, en el ámbito de la inteligencia, y en el de la conducta. El primer eslabón de la educación de los hijos es, la educación de los propios padres.

Estas horas de encuentro que ahora se inician centrarán su atención en las Competencias Intrapersonales de la Inteligencia Emocional, en aras de que tú, padre-madre, puedas desarrollarlas y, desde tu propia percepción y desarrollo, estimularlas en la familia en general, con especial énfasis en tus hijos.

¡Bienvenido al encuentro!

Objetivo general:

- *Que los padres y las madres sean capaces de establecer la relación entre el desarrollo de las competencias emocionales y el logro de su propio crecimiento personal y, con ello, contribuir a la estimulación y educación de sus hijos/as y la creación de un espacio familiar emocionalmente inteligente.*
- *Facilitar a los padres y las madres un fundamento teórico-práctico de las **competencias emocionales intrapersonales** de modo que puedan ir desarrollando habilidades básicas a la vez que las aplican a la vida familiar.*

Objetivos específicos:

- Identificar, definir y e interpretar las propias emociones.
- Identificar e interpretar las emociones de los demás.
- Comprender el funcionamiento del *Sistema emocional* y utilizarlo como elemento de auto-conocimiento.
- Definir y aplicar técnicas de regulación y afrontamiento de las emociones.
- Identificar los componentes de la autonomía emocional, definir técnicas para su desarrollo y aplicarlas.

1. CONCEPTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACION EMOCIONAL

Definimos la Inteligencia Emocional como “la percepción, el uso, la comprensión y la regulación de las emociones, tanto propias como las de los demás”.

Definimos Educación Emocional como “Capacitar a los alumnos de conocimientos y competencias emocionales que les permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia”.

2. COMPETENCIAS EMOCIONALES

2.1. DEFINICIÓN DE COMPETENCIA EMOCIONAL.

“Es la capacidad de movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”. (Rafael Bisquerra, 2007).

Características del concepto de competencia emocional:

- Es aplicable a las personas (de manera individual o grupal).
- Incluye unos conocimientos -“saberes”-, unas habilidades, -“saber hacer”- y unas actitudes o conductas, -“saber estar” y “saber ser”- integrados entre sí.
- Incluye las capacidades informales y de procedimiento, además de las formales.
- Es indisociable de la noción de desarrollo y de aprendizaje continuo, unido a la experiencia.
- Constituye un potencial o capital de actuación vinculado a la capacidad de movilizarse o ponerse en acción.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad.

2.2. COMPETENCIAS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EMOCIONALES.

Podemos distinguir entre competencias intrapersonales y competencias interpersonales. A su vez, las primeras están formadas por: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía personal; y las segundas por: competencia social y habilidades de vida y bienestar. Seguidamente se presenta un cuadro en el que se presentan las competencias citadas con las competencias específicas que corresponden a cada una de ellas:

Competencias Intrapersonales	
Competencia	Competencias específicas
Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia de las emociones propias. • Dar nombre a las emociones. • Comprender las emociones de los demás.
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia de la relación entre pensamiento, cognición y comportamiento. • Expresión emocional. • Regulación. • Afrontamiento. • Autogenerar emociones positivas.
Autonomía Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Automotivación. • Actitud positiva. • Responsabilidad. • Autoeficacia emocional. • Análisis crítico de las normas sociales. • Resiliencia.
Competencias Interpersonales	
Competencia	Competencias específicas
Competencia social	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar habilidades sociales básicas. • Respeto por los demás. • Comunicación receptiva. • Practicar la comunicación expresiva. • Asertividad. • Compartir emociones. • Comportamiento prosocial y cooperativo. • Prevención y solución de conflictos • Capacidad de gestionar situaciones emocionales.
Habilidades para la vida y el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> • Fijar objetivos adaptativos. • Toma de decisiones. • Buscar ayuda y recursos. • Ciudadanía activa, cívica, responsable crítica y comprometida. • Bienestar subjetivo. • Fluir.

3. PRIMERA COMPETENCIA: CONCIENCIA EMOCIONAL

3.1. DEFINICIÓN

Es la capacidad para tomar conciencia de las emociones y sentimientos propios y ajenos.

3.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las propias emociones.
- Comprensión de las emociones de los demás.

3.3. TOMA DE CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES

Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la capacidad de reconocer emociones múltiples y la capacidad de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos, debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Para identificar las propias emociones es necesario:

- ✓ **Desarrollar una conciencia emocional y preguntarme:**
 - ¿Qué estoy sintiendo "aquí y ahora"?
 - ¿Cuáles son las causas (internas o externas) que me hacen sentir esto?
 - ¿Qué hago o cómo me comporto como consecuencia de lo que siento?
 - ¿Y mi cuerpo, qué hace y qué quiere transmitirme?
- ✓ **Reflexionar sobre situaciones emocionales vividas y tratar de identificar las emociones.**
- ✓ **Preguntar y escuchar la opinión de los demás sobre las emociones que observan en uno mismo.**
- ✓ **Responsabilizarnos de nuestras emociones y no culpar a los demás o a las circunstancias.**

Es importante, asimismo, buscar señales a través de las propias dimensiones de la emoción: neurofisiológica, comportamental y cognitiva.

3.4. DAR NOMBRE A LAS PROPIAS EMOCIONES

Eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado, dentro de un contexto cultural determinado para designar emociones.

IRA	TRISTEZA	MIEDO	ALEGRÍA
Rabia	Aflicción	Ansiedad	Felicidad
Enojo	Pena	Aprensión	Goizo
Resentimiento	Desconsuelo	Temor	Contento
Furia	Pesimismo	Preocupación	Deleite
Exasperación	Melancolía	Inquietud	Diversión
Indignación	Autocompasión	Desasosiego	Placer
Animosidad	Soledad	Incertidumbre	Gratificación
Irritabilidad	Desaliento	Angustia	Satisfacción
Hostilidad	Deseperación	Terror	Euforia
Odio	Depresión	Fobia	Éxtasis
Violencia		Pánico	Manía
		Susto	
AMOR	SOPRESA	AVERSIÓN	VERGÜENZA
Aceptación	Sobresalto	Desprecio	Culpa
Cordialidad	Asombro	Desdén	Perplejidad
Amabilidad	Desconcierto	Displicencia	Desazón
Confianza	Admiración	Asco	Remordimiento
Afinidad		Antipatía	Humillación
Devoción		Disgusto	Pesar
Adoración		Repugnancia	Aflicción

3.5. COMPRENDER LAS EMOCIONES

Capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Para comprender las emociones de los demás es necesario:

- Aceptar que los demás tienen tanto derecho como yo a sentirlas.
- Si se considera oportuno, expresar lo que se percibe que les ocurre emocionalmente.
- Compartir con el otro su emoción y ofrecerle comprensión, apoyo o ayuda.

- Si la emoción percibida es un tanto adversa o negativa, cuidar la relación evitando provocarla o activarla más.
- Facilitar la comunicación asertiva.

La identificación en los demás permite por un lado, etiquetar con un vocabulario emocional y, por otro, captar el contexto y el clima emocionales, tan importantes tanto para comprender como para facilitar la comunicación.

4. SEGUNDA COMPETENCIA: REGULACIÓN EMOCIONAL

4.1.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL.

- Tener conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
- Expresión emocional.
- Regulación emocional.
- Afrontamiento.
- Autogenerar emociones positivas.

4.2.- ACTITUDES PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL.

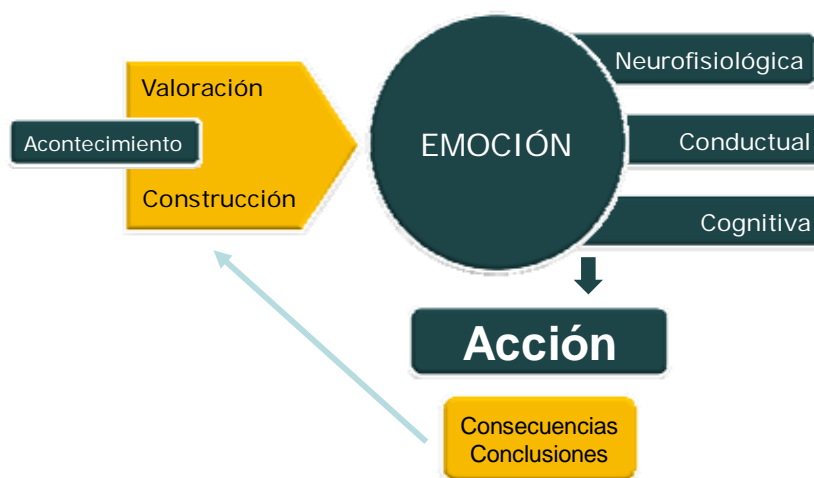
- Preparación mental, física y emocional para el cambio emocional.
- Aprender a relajarnos a través del cuerpo, la mente, la visualización y las autoafirmaciones que nos dirigimos.
- Desaprender hábitos de reacción y conducta, y aprender hábitos más saludables.

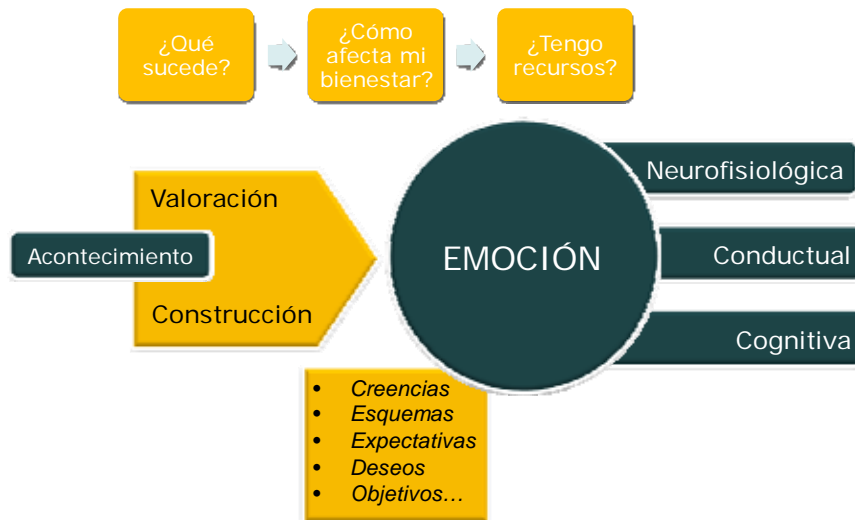
4.3.- BENEFICIOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL.

- Autocontrol.
- Confianza y seguridad en uno mismo.
- Más atrevimiento.
- Apertura exterior.
- Prevención en salud.

4.4.- TENER CONCIENCIA DE LA INTERACCIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y COMPORTAMIENTO (SISTEMA EMOCIONAL)

Tomar conciencia sobre el sistema emocional nos permitirá seleccionar la respuesta más adecuada en el contexto en el que nos encontremos.





4.4.1.- EVALUACIÓN PRIMARIA (Lazarus y Folkman, 1984)

Un ESTÍMULO puede ser externo o interno. Este pasará por una VALORACIÓN y una CONSTRUCCIÓN que nos llevarán a una RESPUESTA EMOCIONAL con sus tres componentes.

La clave de este proceso reside en el paso intermedio, la valoración y construcción del estímulo en los términos que vemos en el esquema. En función de cuáles sean las respuestas a esas preguntas nuestra respuesta emocional será diferente, de aquí que un mismo estímulo pueda tener como resultado respuestas emocionales diferentes en diferentes personas.

En cuanto a la **VALORACIÓN** del estímulo podemos hilar aún más fino. **Lazarus y Folkman (1984)**, dos psicólogos especialistas en los mecanismos de afrontamiento, hablan de una primera evaluación del estímulo, que llamaron Evaluación Primaria (en primer lugar hacemos un análisis muy básico). Los resultados pueden ser diferentes.

- **Valoración irrelevante:** La situación es evaluada como indiferente, sin ninguna implicación para la persona y sus deseos o metas.
- **Valoración beneficiosa:** La situación se percibe como favorable o facilitadora para conseguir el bienestar personal y los objetivos marcados.
- **Valoración estresante:** En ella se distinguen tres tipos de valoraciones:
 - **Daño o pérdida.** Situación percibida como causante de algún daño físico, psicológico o social.
 - **Amenaza.** La situación anticipa posibles daños o pérdidas que la persona intuye que van a ocurrir.
 - **Desafío.** Aunque se anticipan posibles perjuicios, se percibe un control potencial de la situación.

4.5.- EXPRESIÓN EMOCIONAL

Capacidad de expresar las emociones de manera apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la experiencia exterior que de él se presenta, tanto en nosotros mismos como en los demás.

4.6. REGULACION EMOCIONAL (FISIOLÓGICA)

Los propios sentimientos a menudo deben ser regulados. Ello incluye fundamentalmente, regulación de la impulsividad (comportamiento de riesgo, ira, violencia); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y perseverar en los objetivos a pesar de la dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior

La autoregulación es la capacidad que nos permite controlarnos a nosotros mismos, a nuestras emociones y que ellas no nos controlen a nosotros, quitándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de la vida.

La REGULACIÓN EMOCIONAL es un conjunto de habilidades que me permiten la gestión y canalización saludable de las emociones en función de mis objetivos personales

Las emociones nos predisponen a la acción; en algunas situaciones esa respuesta puede ser regulada o no regulada:

El proceso emocional no regulado

1. Pensamiento automático.
2. Emoción irregular.
3. Cambio fisiológico.
4. Conducta alterada:
 - Pasiva.
 - Agresiva.

El proceso emocional regulado

1. Pensamiento reflexivo.
2. Identificación de la emoción específica.
3. Control de los cambios fisiológicos.
4. Conducta asertiva.

4.6.1. TÉCNICAS DE REGULACIÓN FISOLÓGICA

- REGULACIÓN POR DESCARGA: Tensión-distensión, Técnicas de tai-chi, etc.
- REGULACIÓN POR REDUCCIÓN DE LA CARGA: Respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, etc.

4.7. AFRONTAMIENTO (REGULACION COGNITIVA)

Capacidad para afrontar emociones negativas mediante estrategias de regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

4.7.1. TÉCNICAS DE REGULACIÓN COGNITIVA:

- COGNITIVA DE CONTENIDO: pensamiento alternativo, detectar sistema de creencias.
- COGNITIVA DE CAPACIDAD: captación de atención, detención de pensamientos, etc.

4.7.2. TÉCNICAS DE REGULACION COGNITIVA ESPECÍFICAS

4.7.2.1. LA AUTORREGULACIÓN DE LA IRA

Estos son los pasos que podríamos dar a fin de regular nuestra ira:

1. Analizar el porqué.
2. Ver si es justa/injusta, innecesaria/adaptativa.
3. Aprender que es siempre válida.
4. Hacerla adaptativa, reorientándola positivamente.
5. Manejo emocional de la pérdida de control.

4.7.2.2.- AUTORREGULACIÓN DEL MIEDO

Estos son los pasos que podríamos dar a fin de regular nuestros miedos:

- Hablar con alguien de ello y/o pintar los miedos.
- Ponte gradualmente en contacto con ellos, no huyas.
- Reconoce al detalle el conflicto o situación que provoca el miedo.
- Nunca ridiculices miedos infantiles.

4.7.2.3.- AUTORREGULACIÓN DE LA TRISTEZA

Estos son los pasos que podríamos dar a fin de regular nuestra tristeza:

- Siéntela y exprésala verbalmente o por escrito.
- Acéptala y comprende su porqué.
- Pide apoyo y protección.

4.7.2.4. ESTRATEGIAS ECOLÓGICAS PARA LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

- Tomar **conciencia** y registrar los inputs de preocupación.
- Aplicar una técnica de **relajación** en cuanto se inicia el círculo de pensamientos recurrentes.
- Adoptar una postura crítica ante las **creencias** que sustentan mi preocupación.
- **Ocuparse** en lugar de preocuparse. ¿Y qué si me equivoco? ¡Si sale mal ya volveré a intentarlo!
- Pensar en el **presente**, sentirlo, ocuparse de él.
- Reflexionar mediante estas interrogantes:
 - ¿Qué **necesitaría** para que no me sintiera estresado?
 - ¿Qué puedo hacer que **dependa** de mí?
 - ¿Con qué **recursos/aptitudes/actitudes** cuento?
 - ¿Me doy la **oportunidad** de llevarlo a la práctica?

4.8.AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS

Capacidad para experimentar de manera voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, fluir) y disfrutar de la vida

5. TERCERA COMPETENCIA: AUTONOMIA EMOCIONAL

1. DEFINICIÓN

La autonomía emocional es la competencia emocional que nos permite ser y sentirnos dueños y responsables de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, así como de estar automotivados ante la vida.

2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA AUTONOMIA

1. Autoestima.
2. Automotivación
3. Actitud positiva.
4. Responsabilidad.
5. Autoeficacia emocional
6. Análisis crítico de normas sociales.
7. La resiliencia

2.1. AUTOESTIMA

La autoestima es la experiencia interna de que uno tiene valor como persona. La autoestima surge de la comparación entre mi percepción del YO y mi YO IDEAL. El Yo, es la autovaloración que realizo como persona, y el Yo Ideal se basa en lo que me gustaría ser, pensar, sentir,...

2.1.1. INDICADORES DE AUTOESTIMA POSITIVA

Estos son varios de los indicadores que constituyen una autoestima positiva:

- Tiene valores y principios claros.
- Actúa y toma decisiones.
- No emplea demasiado tiempo en analizar el pasado.
- Confía en sus capacidades.
- Se arriesga y acepta sus errores.
- No se deja manipular.
- Disfruta y se relaja.
- Es sensible a las necesidades ajenas.

2.1.2. INDICADORES DE AUTOESTIMA DEFICIENTE

Estos son varios de los indicadores que constituyen una autoestima deficiente:

- Autocrítica desmesurada.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Indecisión crónica.

- Deseo innecesario de complacer.
- Perfeccionismo.
- Culpabilidad neurótica.
- Hostilidad flotante (a flor de piel).
- Tendencias depresivas.

2.1.3. LAS TRES MASCARÁS DE LA BAJA AUTOESTIMA

Las personas tenemos tendencia a la utilización de máscaras a fin de resguardar nuestra autoestima. Aún así, existen máscaras que se llegan a confundir con la propia piel como las máscaras de:

- **EL IMPOSTOR:** miedo al fracaso, miedo a ser “descubierto”, necesita, triunfos externos (perfeccionista, autoexigente)
- **EL REBELDE:** actúa como si lo le importaran las opiniones y actitudes del resto, necesita probar que no le dañan las críticas, (culpabiliza al resto, desafía, ..), está en rabia constante por no sentirse excesivamente bueno
- **EL PERDEDOR:** espera que los demás le salven o tiene miedo a tomar responsabilidades

2.2. AUTOMOTIVACION

La automotivación es la capacidad de mantener el ánimo, la perseverancia y el optimismo ante la adversidad.

La motivación es el estado interno que excita, dirige y sostiene el comportamiento.

En la medida que sentimos motivación se despierta en nosotros el entusiasmo, el placer y el coraje; sentimientos que nos impulsan a la realización y, consiguientemente, a la autorrealización

2.2.1. COMPONENTES DE LA AUTOMOTIVACIÓN

- Orientación al logro. El éxito es la consecución de un objetivo; el esfuerzo va dirigido a conseguirlo, con la consiguiente anticipación.
- Compromiso. Con los objetivos marcados.
- Iniciativa. Disposición a actuar ante las oportunidades que se presenten.
- Optimismo. Visión positiva.
- Voluntad. La motivación inteligente. Nos permite persistir en la búsqueda de las metas y de su consecución.

2.2.2. LAS FUENTES DE LA AUTOMOTIVACIÓN

1. Tú mismo.
2. Equipo A.
3. Mentor emocional.
4. Entorno motivador.
5. Trabajar en función de metas.
6. Superar los contratiempos.
7. Usar el humor.

2.3. ACTITUD POSITIVA

Aprendemos a pensar positiva o negativamente, aunque tal vez tengamos una tendencia genética hacia un lado u otro.

La persona que ha aprendido a pensar positivamente es:

- Realista y capaz de valorar con objetividad los hechos y acontecimientos.
- Acepta las limitaciones propias y de los demás.
- Se centra en lo que se puede cambiar y establece planes para conseguirlo.

2.3.1. CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA OPTIMISTA – INTELIGENTE

- Encuentra fácilmente las ventajas que ofrece el medio.
- Le gusta halagar a los demás.
- Habla de lo que le resulta agradable.
- Está feliz consigo misma y su entorno.
- Piensa que los problemas se pueden resolver o evitar.
- Es una persona confiada y vital.

2.3.2. CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA OPTIMISTA – NO INTELIGENTE

- No sabe soportar pensamientos dolorosos o negativos.
- Es ciega para todo lo que pueda disgustarle.
- Reemplaza toda emoción dolorosa por alegría o alivio.
- No acepta fracasos, los convierte siempre en ventajas.
- No tiene conciencia de las emociones negativas pero su cuerpo sí, por eso enferma a menudo.
- Ante estímulos negativos poderosos se hunde; no ha desarrollado herramientas para manejar las emociones negativas.

2.3.3. CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA PESIMISTA

- Es una persona más bien crítica.
- Percibe casi constantemente peligros o errores en su entorno.
- No suele hacer halagos ni menciona las cosas positivas.
- Habla de lo que no le gusta.
- Es desconfiada.

- No encuentra cosas agradables en su entorno.
- No está feliz consigo misma.
- Se siente desdichada con la vida que le ha tocado vivir.
- Ve los aspectos negativos de una situación y los magnifica.
- Piensa que casi todos los problemas son irremediables.
- Achaca los problemas a su mala suerte o destino.
- Suele pasar mucho tiempo preocupada.

2.3.4. FACTORES QUE AYUDAN A SER OPTIMISTA

- Ponerse metas alcanzables y con sentido.
- Abrirse al exterior y olvidarse de uno mismo.
- Reconocer y satisfacer nuestras necesidades biológicas.
- Aceptar la propia realidad: la felicidad como amor propio.
- Atreverse a ser valiente.
- Educar y perfeccionar la capacidad de goce.
- Desarrollar el gusto por el juego.
- Desarrollar el amor y la cordialidad.

2.4. - LA RESPONSABILIDAD

La responsabilidad con uno mismo, con la propia vida y con la propia felicidad.

- Responsabilizarse quiere decir no culpar a nadie más que a mí de lo que hago, siento, soy y tengo.
- Responsabilizarse quiere decir ser consciente de las circunstancias en las que no asumo mi responsabilidad.
- Responsabilizarse quiere decir controlar mi monólogo interior.
- Responsabilizarse quiere decir ser consciente de aquello que te compensa, de aquello que hace que no acabes cambiando la situación.
- Responsabilizarse quiere decir pensar qué quieres de la vida y actuar para conseguirlo.
- Responsabilizarse quiere decir ser consciente de la gran cantidad de elecciones que puedes hacer en una determinada situación.

2.4.1.- CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA RESPONSABLE

- Explica lo que piensa, siente y hace.
- Se hace responsable de sus actos.
- Pide perdón si comete errores y los acepta.
- Deja claro ante los demás sus compromisos.
- Cuando no cumple con algo asume sus consecuencias.

2.4.2.- CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA NO RESPONSABLE

- Culpa a los demás de lo que ocurre.
- No asume las consecuencias de sus errores.
- Se dedica a criticarlas y a opinar sobre cómo las personas deben de comportarse.

2.5. AUTOEFICACIA EMOCIONAL

La auto-eficacia guarda estrecha relación con las competencias específicas comentadas en las distintas competencias interpersonales, si tenemos un claro sentido de lo que deseamos hacer con la vida.

Se trata de que tomes conciencia cuál es tu sentido y dirección, que lo investigues, que lo descubras y, consecuentemente, que te des cuenta de...:

- si tu deseo es el tuyo o es de papá y/o mamá;
- si vives la vida que quieres o la que te dijeron que te tocaba vivir;
- si trabajas en lo que te gusta o "en lo que te tocaba";
- si tus creencias en relación con la pareja, el sexo, la religión, la política, el placer, la prosperidad, etc., son tuyas o de tu padre y/o tu madre (o se definen a la contra de las creencias de tu padre y/o madre, lo cual implica estar igualmente enganchado a un guión).

Y, sobre todo, intenta darte cuenta de si te sientes bien o mal con ello (Rovira, 2007: 107-108).

2.5.1 Necesidad de poner límites¹. Sus beneficios para la autonomía emocional.

Los límites son los criterios claros y bien definidos que los padres/ madres tenemos que consensuar con los hijos/ as sobre las cosas que se permiten

¹ Aquí se hará referencia a los límites respecto a la educación de los hijos porque se sabe que el tema es altamente importante para la salud emocional de los padres, mas el concepto de límite trasciende el contexto de los hijos para estar en nuestra vida toda.

hacer, cuándo y cómo, y cuándo no se aceptan. Los límites transmiten confianza y seguridad. Sus beneficios pueden resumirse:

1. Saber qué hacer y cuándo.
2. Educar para una convivencia sana.
3. Crear en nuestros hijos/ as hábitos de trabajo eficaces.
4. Generar actitudes de tolerancia.
5. Frenar las conductas impulsivas y egoístas.
6. Sembrar el camino de la autocrítica.

2.5.2 ¿Cómo poner límites?

- **FORMA:** promover aprendizaje, responsabilidad.
- **COMPRENSIÓN:** asegurarnos de que comprenden cuál ha sido la norma sobrepasada y la respuesta adecuada (alternativa).
- **SER CONSECUENTE:** reflexión, no amenazar con promesas que no se van a cumplir.
- **SER CONSTANTE:** acuerdo general en el cumplimiento de las normas (todos y siempre dentro de los límites establecidos).
- **ANTICIPAR** consecuencias concretas de incumplir las normas.
- **EXPLICAR** y anticipar excepciones.
- **IMPORTANCIA** del castigo para los hijos, importancia de la norma incumplida para los padres (transmitimos valores)
- **EVITAR SATURACIÓN:** el refuerzo pierde valor.
- **EVITAR GANANCIAS SECUNDARIAS** consecuentes del castigo.
- **PERSONALIZAR** castigos.
- **PROMOVER UN APRENDIZAJE** mediante el castigo (relacionado con la causa).
- **INMEDIATEZ o RELACIÓN TEMPORAL**
- **DESCARTAR COMPORTAMIENTOS INCONSCIENTES**, facilitar el proceso consciente.
- **EVITAR CASTIGOS "EXTRA"** a pesar de la **APARENTE** indiferencia.
- **FOMENTAR EL REFUERZO INTRÍNSECO** como refuerzo último (potenciamos la autonomía).
- **NEGOCIAR** las normas y sus consecuencias en la medida de lo posible (desarrollamos su autonomía emocional y capacidad de análisis).

2.6 ANALISIS CRÍTICO DE LAS NORMAS SOCIALES

Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los demás, relativos a normas sociales y comportamientos personales

USO ADECUADO	USO INADECUADO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ser conscientes de ellos. ▪ Darles un valor relativo. ▪ Tenerlos presentes pero dejarlos enfriar. ▪ Que sean flexibles y adaptables. ▪ Modificarlos en función de la evidencia. ▪ Admitir en todo momento su relatividad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No ser consciente de ellos. ▪ Darles un valor absoluto. ▪ No estar dispuesto a modificarlos o cambiarlos. ▪ Pensar que son evidencias y no opiniones subjetivas. ▪ Convertirlos en prejuicios.

2.7. LA RESILIENCIA

“Capacidad del individuo de reaccionar y recuperarse ante adversidades perdurables en el tiempo”: Modelo para el desarrollo en niños (Edith Grotberg)

Este cuadro resume los elementos más importantes en los que reposa la capacidad para la resiliencia de las personas:

YO TENGO "PERSONAS"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ que me quieren incondicionalmente. ▪ que mejoran los límites para evitar los peligros. ▪ que quieran que aprenda a desenvolverme. ▪ que me cuidan cuando estoy enfermo.
YO SOY "UNA PERSONA"	<ul style="list-style-type: none"> ▪ que otros sientan aprecio y amor por lo que soy. ▪ respetuosa conmigo misma y con los demás.
YO ESTOY	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dispuesto a responsabilizarme de mis actos. ▪ seguro de que todo saldrá bien.
YO PUEDO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hablar sobre las cosas que me molestan. ▪ buscar la manera de resolver los problemas. ▪ controlarme. ▪ buscar el momento par hablar con alguien. ▪ encontrar a alguien que me ayude.

2.7.1. Factores de resiliencia internos

- Conocimiento de las debilidades y fortalezas.
- Una autoestima e imagen buena de mí mismo.

- Cultivo de aficiones y capacidades.
- Expresión y verbalización de emociones, sentimientos y necesidades.
- Aceptar los errores como lecciones y no como fracasos.
- Siendo creativo, flexible y proactivo.
- Mantener buenas relaciones emocionales.
- Pedir ayuda cuando lo necesite.

2.7.2. Enunciados de Satir para fomentar la resiliencia (Sandra. E. S. Neil, en Grotberg 2006: 117-118)),

1. Todas las personas son manifestaciones de la Fuerza Vital.
2. Las personas son únicas.
3. El cambio es posible; aun si el cambio externo es limitado, el cambio interno puede lograrse.
4. Los padres hacen lo mejor que pueden en todo momento.
5. Todos contamos con los recursos internos necesarios para enfrentar las situaciones de la vida y crecer.
6. Tenemos opciones, especialmente para encontrar respuestas ante el estrés en lugar de reaccionar ante estas situaciones.
7. La esperanza es un componente o ingrediente importante para lograr el cambio.
8. Las personas se unen por aquello que tienen en común y crecen a partir de las diferencias.
9. La mayoría de las personas eligen la familiaridad a la comodidad, en especial en situaciones de estrés.
10. El problema no es el problema en sí, sino la manera de enfrentarlo.
11. Los sentimientos son universales, nos pertenecen; nosotros los manejamos.
12. La supervivencia es una necesidad básica.
13. Las personas aprenden a sobrevivir y a manejar situaciones en su familia de origen.
14. Las personas son esencialmente buenas, necesitan descubrir su verdadero tesoro para conectarse y convalidar su propio valor como seres humanos.
15. Por lo general, los padres repiten sus modelos familiares de aprendizaje de crecimiento, aun si estos son disfuncionales.
16. No podemos cambiar el pasado, solo la forma en que nos afecta; podemos transformar aquello que ya no nos sirve.
17. Aceptar y apreciar el pasado aumenta la capacidad para manejar nuestro presente; el pasado no debe contaminar el presente.
18. El objetivo de avanzar hacia la integridad es la aceptación de las figuras materna y paterna como personas y, a este nivel, relacionarnos con ellos, en lugar de considerarlos solo a partir de su función como padres.
19. El modo en que hacemos frente a las situaciones es la manifestación de nuestra propia autoestima: Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más integral será nuestra manera de manejar las situaciones.

20. Los procesos humanos son universales y, por ello, pueden ser aplicados en distintos ámbitos, culturas, circunstancias.
21. El proceso es la avenida para avanzar hacia el cambio; el contenido forma el contexto en el que se dará el cambio.
22. Las relaciones humanas sanas se construyen sobre la igualdad del valor de las personas.
23. Toda conducta tiene un objetivo: necesitamos separar la conducta de la persona y la intención del resultado.
24. La interacción de una gran cantidad de factores determina el resultado.

6. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Bucay, J. (2002) *.Déjame que te cuente*. RBA.
- Bucay, J. (2002). *Cuentos para pensar*. RBA
- Elías, Maurice (2002). *Educación con inteligencia emocional* Barcelona: Plaza Janés.
- Elías, Maurice (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional* Barcelona: Plaza Janés.
- Ferrucci, P. *Nuestros maestros, los niños*. Emece.
- Glennon, Will (2002). *La Inteligencia emocional de los niños : claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo*. Barcelona: Oniro, D.L.
- Harris, P. *El niño y las emociones*. Alianza.
- Ibarrola, B. Colección “*Cuentos para sentir: educar las emociones*”. (14 cuentos ilustrados) SM.
- MT. Rappaport L. *La personalidad desde los 0 a los 6 años*, Paidós
- Martínez, M.C. *Cómo favorecer el desarrollo emocional y social de la infancia*. Catarata.
- Pearce, John. (1995). *Berrinches, enfados y pataletas: soluciones comprobadas para ayudar a tu hijo a enfrentarse a emociones fuertes /*. Barcelona: Paidós.
- Saphiro, L.E. (2003). *La inteligencia emocional en los niños*. Javier Vergara. Barcelona: Suma de letras, D.L.
- Soler, J. y Conangla, M. (2006). *Ámame para que me pueda ir: padres e hijos desde la Ecología Emocional*. Barcelona : Amat, D.L
- Soler, J. *Juntos pero no atados*. Ed. Amat Editorial



*Emocionalmente
Inteligentes*



MANUAL CREADO POR EL EQUIPO DE SYCOM TRAINIG SYSTEMS S.L.

SYCOM TRAINING SYSTEMS S.L.
C/Gordoniz 44 10º piso, Dpto.6
48002 Bilbao

Tel: 94 410 30 27 / 94 404 96 74
info@sycomtraining.com
www.sycomtraining.com