



INTELIGENCIA EMOCIONAL

La **inteligencia emocional** puede ser definida como la **capacidad** para percibir, usar y comprender emociones y sentimientos propios y ajenos, y la **habilidad** para manejarlos.

¿Por qué y para qué necesitamos de la INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia emocional es una fuente de salud y felicidad. El porcentaje de personas con problemas de estrés, de ansiedad y trastornos de salud mental es creciente y está relacionado, entre otros factores, con la capacidad emocional de las personas para afrontar inteligentemente esas situaciones emocionales cotidianas que nos ponen al límite de nuestros recursos personales.

Conocer y gestionar las emociones, que sin duda influyen en nosotros a diario, es un pilar clave para poder generar salud emocional en nuestros hijos, proporcionándoles un soporte emocional estable y seguro sobre el que asentar su madurez evolutiva, factor protector como veremos de numerosos problemas en los jóvenes.

De manera específica, podemos incidir en dos aspectos fundamentales de la gestión de las emociones en casa, como una forma tanto de prevenir la aparición de conflictos, como de mejorar las relaciones y la convivencia emocional, a través de sencillas técnicas y estrategias enfocadas a :

- Controlar la ira
- Mejorar la vinculación afectiva



TÉCNICAS PARA CONTROLAR LA IRA

- 1. Reconocer el inicio del descontrol y pedir ayuda.** Por ejemplo, diciendo "Lo siento, esto me enoja demasiado y no puedo seguir esta discusión, por favor, vamos a dejarlo para otra ocasión".
- 2. Tiempo fuera:** Cuando se detectan los primeros síntomas de ira (grados "2-3" sobre 10). Hay que aplicar la técnica antes de llegar a grados de ira superiores.
Alejarse psicológicamente y físicamente de la situación: Alejarse durante media hora del lugar para enfriar los "pensamientos rojos" (1ª fase).
Durante este tiempo pueden hacer:
 - Ejercicio físico.
 - Paseo.
 - Relajarse hablando con un/a amigo/a.
 - Aplazamiento de la respuesta. Decidiendo no responder en ese momento ("Lo siento, pero no me encuentro en condiciones de responder ahora"), dejar pasar el turno en una discusión, contando hasta 10 antes de responder, etc.

Al regreso, más tranquilos, hablar y llegar a un acuerdo, si es posible.

- 3. Distracción del pensamiento:** Ante el "pensamiento rojo" no prestar atención a los síntomas de ira. ¿Cómo es posible no prestar atención a los sentimientos desagradables?
 - Ocupar la mente en otra cosa: actividades mentales (contar de 1-20 al revés, crucigrama, cantar una canción,...).
 - Ejercicio físico (ayuda a distraerse)



- Ejercicios de relajación: Por ejemplo, postura relajada, gesto relajado, respiración tranquila, hable lentamente, baje el tono de voz y siéntese si está de pie.
- Respiración lenta y profunda (inspirar contando hasta 10 y respirar, y decirse a sí mismo "tranquilo").
- Tomarse tiempo : Contar hasta 10 antes de responder, por ejemplo.

4. Darse autoinstrucciones que se tienen preparadas. Por ejemplo: "Para, no te precipites al vacío", "Frena antes de perder el control", "Cuenta antes de decir o hacer nada", etc. Es un diálogo interior. Cada persona debe encontrar aquellas que mejor le sirvan.

5. Evitar echar más leña al fuego con nuestros pensamientos ("Estos chavales me tienen harto, se van a enterar") o con nuestras conductas (por ejemplo, respondiendo a gritos a una persona que manifiesta signos claros de ira). Tenemos que vencer la tendencia inicial de "quedar por encima".

6. Ponernos en el punto de vista del otro, y tratar de entender por qué puede estar reaccionando de esa manera. En definitiva, es ponerse "en los zapatos de la otra persona". No significa dar la razón, ni conceder nada.



CÓMO MEJORAR LA VINCULACIÓN AFECTIVA

Las claves para mejorar la relación afectiva con nuestros hijos e hijas pueden resumirse en los siguientes puntos:

Amor incondicional

Cualquier otra estrategia que nos planteemos pasa por querer a nuestros hijos e hijas sin condiciones.

Calidad de la relación

Unos lazos afectivos saludables con los hijos no son sólo cuestión de dedicar más tiempo sino buscar la calidad en esas relaciones. Es decir, no basta con que estemos cerca de ellos físicamente durante cierto tiempo sino que haya una relación dual adecuada, de comunicación y expresión de sentimientos.

Tiempo para escucharles

Lo que nos importa como padres no es tanto solucionar el "problema puntual" de nuestro hijo sino lanzarle un mensaje muy potente que trasciende al propio problema, a saber: "Tus padres están ahí para escucharte y ayudarte en lo que necesites".

Desde que nacen

Cuando el niño/ la niña llega a la adolescencia los deberes ya deben estar hechos. Si los procesos de vinculación se han establecido correctamente, los problemas durante este período se minimizarán. El adolescente será capaz de verbalizar sus emociones y sentimientos y buscar el consejo de los padres cuando lo requiera.

Empatía parental

La capacidad de percibir los signos emocionales de nuestros hijos e hijas por las que manifiesta sus necesidades de atención afectiva y saberles dar la respuesta adecuada por parte de los padres es lo que denominamos empatía parental, y contribuyen de forma determinante a la calidad en las relaciones con nuestros hijos /as.