

APRENDER EDUCACIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA

Ser madre o padre no siempre es una labor fácil. Muchas veces las emociones de nuestros hijos o hijas nos desbordan y nos enfadamos e incluso les gritamos cuando, por ejemplo, no nos obedecen o reaccionan con rabietas; en otras ocasiones sentimos que no sabemos manejar sus sentimientos de tristeza, celos o vergüenza... Este vídeo sobre educación emocional aporta reflexiones y propuestas para conocer y gestionar nuestras emociones y las de nuestros hijos e hijas, sin duda la mejor forma para que la convivencia familiar sea más saludable y, por lo tanto, para que nuestros hijos e hijas crezcan con más conciencia de sí mismos y puedan disfrutar más de sus vidas.

Financiado por:



Confederación Española de Asociaciones
de Padres y Madres de Alumnos

www.ceapa.es



APRENDER EDUCACIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA

Propuestas
para madres y padres
sobre cómo gestionar
sus emociones y las
de su familia

Guía para seguimiento del DVD



Confederación Española de Asociaciones
de Padres y Madres de Alumnos

www.ceapa.es

APRENDER EDUCACIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA

**Propuestas
para madres y padres
sobre cómo gestionar
sus emociones
y las de su familia**



Autor folleto:

Victoriano Camas Baena

Coordinan:

Jesús M^º Sánchez Herrero

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Pablo Gortázar Díaz

Realización DVD:

Aire Comunicación

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 6^º A

28013 Madrid

Primera edición:

Junio 2012

Maquetación:

Diseño Chacón

Imprime:

Producciones Grafimatic

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA

Jesús M^º Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiáñez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Silvia Caravaca Mesalles, Mustafá Mohamed Mustafá, Joaquina López Mancera, Por designar, Petra Ángeles Palacios Cuesta, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Virginia Pelluz Huertas, Ana Moya Díaz,

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el 25 de Julio de 1995

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	7
2.	OBJETIVOS DEL DVD	9
3.	ESTRUCTURA Y DESCRIPCIÓN DE LOS CAPÍTULOS	10
4.	ANÁLISIS DE LOS CAPÍTULOS Y SUS CONTENIDOS	17
5.	USOS Y APLICACIONES PARA CURSOS DE FORMACIÓN SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL	44
6.	BIBLIOGRAFÍA	53

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas ha crecido mucho el interés por el mundo de las emociones y los sentimientos. A día de hoy, lo emocional (la dimensión emocional, la inteligencia emocional) está presente en casi todos los órdenes de la vida: los médicos señalan que vivir, expresar y regular las emociones nos previene contra las enfermedades; los psicólogos afirman que los conflictos y desajustes emocionales están en el origen de muchos trastornos y traumas que surgen en la infancia y luego se arrastran en la vida adulta; el profesorado y el resto de agentes educativos reconocen la relevancia de las emociones en el aprendizaje de los alumnos o alumnas; en el ámbito laboral-profesional se habla ahora más que nunca la importancia de las emociones para ser más productivos, más eficaces, más competentes... Pero es en el contexto de la familia donde podemos afirmar que comprender las emociones y los sentimientos (propios y ajenos), darnos cuenta de cómo influyen y determinan nuestra vida y bienestar, saber qué hacer con ellos, solucionar los problemas que plantean, etc. se han convertido, sin duda, en uno de los temas esenciales en nuestro día a día, al punto de convertirse en una necesidad y/o demanda social. Las familias necesitan y demandan formarse en educación emocional.



Como respuesta a esa demanda, hay una extensa y diversa oferta de cursos, libros, videos, talleres, charlas, revistas, programas televisivos, etc. que, salvo en contadas excepciones, plantean que la Educación Emocional en la familia sólo consiste en que los padres y madres adquieran una serie de habilidades y estrategias para controlar las emociones de sus hijos e hijas. Es decir, ofrecen un conjunto de técnicas o aplicaciones prácticas que, si bien pueden resultar válidas y eficaces en algunos casos, no son sino meras aproximaciones superficiales e instrumentales al tema y, por tanto, carecen de un contexto de referencia donde cobren su verdadero sentido... Y esto conlleva el peligro de banalizar la Educación Emocional, vaciarla de significado y convertirla en un saber instrumental.

Tal y como expresan algunos padres y madres que participan en el video, “la Educación Emocional es más que afrontar una rabieta, hay más cosas y eso es lo que quiero descubrir”, “nos encontramos desbordados, tenemos un desconocimiento profundo de las emociones, y así es difícil canalizar la convivencia familiar”. “Si no soy capaz de reconocer las emociones en mí, cuánto más difícil es reconocerlas en mi hijo”. “Me cuesta entender porqué mi hijo no inhibe sus emociones”...

La paternidad y maternidad cambia totalmente cuando se toma conciencia de que los hijos expresan y gestionan sus emociones tal y como han visto expresarlas y gestionarlas a sus padres y madres. Sólo si los padres y madres regulan y gestionan bien sus emociones podrán enseñar a regular y gestionar bien las emociones a sus hijos e hijas, y de ello depende que se conviertan en adultos felices y con éxito en su vida personal, social y profesional. Sin embargo muchos padres y madres se sienten perdidos y desorientados para afrontar el reto de educar emocionalmente a sus hijos.

En CEAPA, y quienes participamos en este proyecto, creemos que la Educación Emocional no puede convertirse sólo en un manual de instrucciones, en un inventario de situaciones, casos o incidencias emocionales con su correspondiente repertorio de recetas para su resolución; sino que ha de fundamentarse y encuadrarse en un marco ético, teórico y práctico, donde queden claramente definidos los principios, los fines, los contenidos y los modos de proceder. Sólo así las herramientas de educación emocional pueden utilizarse de un modo más eficaz, coherente e íntegro.

La educación emocional en, y desde, la familia brinda a padres y madres la posibilidad de crecer junto a sus hijos como personas, de descubrir quiénes son, qué sienten, qué quieren, qué esperan de la vida y cómo conseguirlo. Logros que pasan necesariamente por la re-educación de los hábitos y estilos emocionales inadecuados que los padres y madres heredaron para que no vuelvan a reproducirse y perpetuarse en la vida familiar.

En definitiva, la educación emocional en, y desde, la familia facilita que los padres y madres u otros adultos con responsabilidades educativas familiares adquieran las competencias emocionales básicas (saber conocer, saber ser y estar, saber hacer) que les permitan implicarse de un modo eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar saludable y en el desarrollo de modelos y estilos emocionales parentales adecuados para los niños y jóvenes. Con ello se espera que las familias puedan prevenir y afrontar de modo constructivo sus problemas y conflictos emocionales cotidianos y, sobre todo, que los hijos e hijas los resuelvan por sus propios medios.

2. OBJETIVOS DEL DVD

El primer objetivo general de este video-documental es mostrar, de modo sencillo, atractivo y sugerente, cuáles son los aspectos clave

de la Educación Emocional en, desde y para la familia: sus fundamentos, objetivos, contenidos y métodos para ponerla en práctica en diversos ámbitos: el personal, el contexto familiar, así como en los cursos y actividades de formación en este campo.

Que sirva de introducción en el tema de la educación emocional y promueva la participación e implicación de quienes lo visionen. En este sentido, está destinado a cualquier persona y en especial a los padres y madres que quieran mejorar y ampliar sus competencias emocionales, y las de sus hijos e hijas, en educación emocional.

Se pretende, por tanto, sensibilizar al público en general, y a las madres y padres en particular, sobre la importancia de las emociones en nuestra vida y de las ventajas y beneficios personales, familiares y sociales de la educación emocional. Para ello, es preciso conocer los contenidos y claves esenciales de la Educación Emocional en la familia, los conceptos básicos de las emociones y los sentimientos, conocerlos, regularlos, saber cómo influyen en la relación padres-madres/hijos e hijas.

El segundo objetivo es que sirva como herramienta de apoyo en cursos de formación sobre educación emocional desde la familia que ofrece CEAPA, así como en las diversas actividades organizadas desde las AMPAs. Este video permite a los formadores adquirir y desarrollar las competencias y habilidades necesarias para constituirse como agentes activos en la educación emocional en, y desde, la familia.

3. ESTRUCTURA Y DESCRIPCIÓN DE LOS CAPÍTULOS

Este vídeo ha sido diseñado prioritariamente para servir como material de apoyo para la realización de cursos, seminarios, talleres, charlas, etc. de educación emocional, favoreciendo que la formación

surja desde las propias experiencias y conocimientos, es decir desde una perspectiva práctico-teórica, en tanto consideramos que resulta la estrategia más adecuada y eficaz en este tipo de proyectos.

En este sentido, la estructura del video pretende ejemplificar los diversos pasos que, según nuestra experiencia, conviene tener en cuenta en cualquier proyecto de formación en educación emocional en, y desde, la familia. En concreto, se proponen cinco capítulos:

- a. Prólogo.
- b. Bloque I: Emociones y sentimientos: conceptos básicos.
- c. Bloque II: Conciencia y regulación emocional.
- d. Bloque III: Estilos emocionales y convivencia familiar.
- e. Epílogo.

Los capítulos centrales del DVD (Bloques I, II y III) se dividen en tres sub-apartados (sentir, pensar, actuar), que hacen referencia a los tres elementos presentes en el proceso emocional:

Sentir: Prevalece lo visual, las imágenes, sobre lo verbal-discursivo. Pretende sugerir-provocar-conectar con las emociones y sentimientos del espectador. Se utilizan obras breves de teatro escolar, role playing, imágenes recurso diversas (escenas del curso, fotografías, etc.) y algunas “perlas discursivas” de expertos, padres y niños o niñas que condensan lo que queremos que llegue a sentir el espectador.

Pensar: Prevalece lo discursivo sobre la imagen (la imagen apoya al discurso). Muestra al espectador los principales conocimientos, contenidos, conceptos, etc. (teóricos y prácticos) de cada bloque. Se utilizan fragmentos del curso de educación emocional, discursos de expertos, padres, madres y niños o niñas.

Actuar: Combina lo visual y lo discursivo [prevalece la acción]. Muestra al espectador los modos de reaccionar y comportarnos ante las emociones y sentimientos (los propios y los de los demás). Se emplean escenas del curso donde padres y madres exponen casos específicos de situaciones familiares en los que se ven diferentes estilos emocionales en interacción.

Pasemos ahora a describir de modo sintético los contenidos y los objetivos de cada capítulo:

Prólogo

Breve descripción:

Combina lo visual y lo verbal-discursivo. Presenta de una forma condensada y dinámica la importancia de las emociones y los sentimientos en nuestra vida y en la de nuestros hijos e hijas, y cómo influyen en la relación padres-madres/hijos e hijas, los objetivos y principios básicos de la Educación Emocional en la familia.

Objetivos del Prólogo:

- ♦ Mostrar la importancia de las emociones y los sentimientos en nuestra vida y de las ventajas y beneficios personales, familiares y sociales de la educación emocional.
- ♦ Explorar las creencias previas de padres y madres sobre la educación emocional.
- ♦ Adquirir competencias para ser agentes activos en la educación emocional en, y desde, la familia y saber “empoderar” a quienes nos rodean. Conseguir, así, una convivencia familiar en armonía.

Bloque I: Emociones y sentimientos: conceptos básicos

Breve descripción:

- a. **Sentir:** Escena de teatro infantil donde una niña relata qué y cómo se siente por tener “dos padres y dos madres”.
- b. **Pensar:** Discurso del monitor relativo a los conceptos básicos sobre las emociones (Concepto de emoción. Proceso emocional. Emociones básicas y sentimientos. Complejidad de los sentimientos).
- c. **Actuar:** Se entrelazan imágenes de la dinámica del curso, comentarios de los participantes (referidos a los contenidos tratados: emociones, sentimientos, proceso emocional, complejidad de los sentimientos) y otras imágenes (gráficos, esquemas, textos procedentes de los materiales didácticos del formador, etc.).



Objetivos del Bloque I:

- ♦ Aprender conocimientos y conceptos principales sobre qué es una emoción y sus componentes o dimensiones; la estructura y dinámica del proceso emocional (sentir, pensar, actuar); las diferencias entre emociones básicas y sentimientos; y la complejidad de los sentimientos.

Bloque II: Conciencia y regulación emocional

Breve descripción:

- a. **Sentir:** Monólogo teatro niños (Carta a los Reyes Magos)
- b. **Pensar:** Conocer o tomar conciencia de las emociones conlleva tres pasos: 1) descubrir las causas y/o necesidades que las generan y las metas buscadas; 2) identificar, reconocer y ponerles nombre; 3) diferenciar y relacionar los tres componentes: sentir, pensar y actuar. Regular las emociones supone saber dónde, cómo y cuándo intervenir: 1) descubriendo las causas y/o necesidades desencadenantes; 2) identificando y/o poniendo nombre; 3) diferenciando el ámbito del sentir, pensar y actuar.
- c. **Actuar:** Dinámica de padres en curso rellenando el cuadro-matriz "Proceso de reconocimiento y regulación emocional". Exposición y resolución de casos.

Objetivos del Bloque II:

- ♦ Adquirir y mejorar el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender,

expresar y regular de forma apropiada las propias emociones, las de los demás y la relación entre ambas.

Bloque III: Estilos emocionales y convivencia familiar

Breve descripción:

- a. **Sentir:** Escenas de role playing de padres y niños sobre estilos emocionales.
- b. **Pensar:** Concepto de estilo emocional (modos en que los padres y madres se conducen con sus propias emociones y las de sus hijos); su influencia en la convivencia familiar; principales tipos (autoritario, permisivo, democrático); estilos emocionales y estrategias de educación emocional en la familia.
- c. **Actuar:** Imágenes de padres en curso relativas a los tipos de estilos emocionales (autoritario, permisivo, democrático).

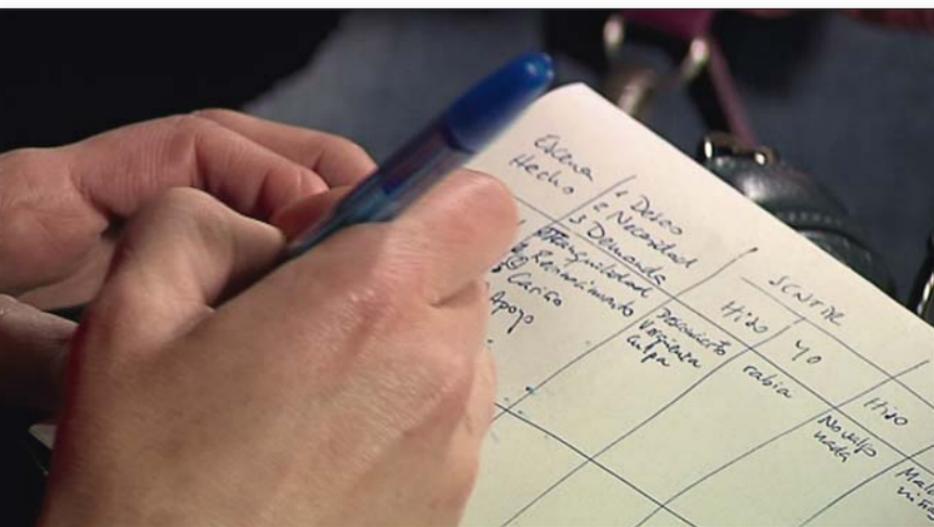
Objetivos del Bloque III:

- ♦ Comprender que los estilos emocionales determinan los modos de sentir y vivir nuestras emociones y las de los otros.
- ♦ Entender cómo se construyen los estilos emocionales (abuelos-padres-hijos) y sus principales tipos (autoritario, permisivo, democrático).
- ♦ Desarrollar la capacidad de padres y madres para identificar y comprender sus propios estilos emocionales y cómo estos influyen en el de los hijos.
- ♦ Aprender estrategias para cambiar aquellos aspectos que inciden de forma más negativa sobre los hijos, y potenciar aquellos otros que favorecen un desarrollo emocional saludable.

Epílogo

Breve descripción:

Se presenta de una forma condensada y dinámica las principales conclusiones del vídeo, es decir, de la Educación Emocional en, y desde, la familia. Para ello, se entremezclan: el discurso del monitor (la educación emocional consiste en conocerte a ti mismo, a los demás y al vínculo entre ambos; las actitudes básicas son reflexionar, relativizar y predisponerse al cambio; la educación emocional es educarnos entre todos integrando sentir, pensar y actuar y regulando lo que siento ante lo que siente mi hijo, y lo que siente mi hijo ante lo que yo siento); imágenes recurso diversas (escenas del curso, role playing, fotografías, etc.); y algunas “perlas discursivas” de padres y madres asistentes al curso, y de los niños o niñas que colaboran en las dramatizaciones.



Objetivos del Epílogo:

- ♦ La educación emocional en la familia se basa en aprender a integrar con tolerancia y permitir la convivencia entre nuestros modos de sentir-pensar-actuar y los de los demás [pareja, hijos e hijas, etc.].
- ♦ Para esto hay que cumplir tres principios básicos: Conocer y regular las propias emociones y sentimientos; conocer y regular las emociones y sentimientos de los otros; y conocer y regular la relación o vínculo emocional entre uno mismo y los otros.

4. ANÁLISIS DE LOS CAPÍTULOS Y SUS CONTENIDOS

En este apartado se describen y analizan con detalle los contenidos de los cinco capítulos del video.

Prólogo

Aspectos que se tratan:

La importancia de las emociones y los sentimientos en nuestra vida y en la de nuestros hijos e hijas, así como los objetivos y principios básicos de la Educación Emocional en la familia

Importancia de las emociones

Desde siempre se han menospreciado las emociones, el valor de una persona se basaba en el intelecto; ahora sí se reconoce que las emociones son fundamentales: la felicidad depende de cómo nos sentimos y qué hacemos con lo que sentimos. Hoy se sabe que la mayoría de las habilidades que nos conducen a una vida plena son emocionales y no tanto intelectuales.

Las emociones y sentimientos influyen y determinan nuestra vida, quiénes y cómo somos, estamos y nos relacionamos. De las emociones a la personalidad (emoción, sentimiento, estado de ánimo, estilo emocional, rasgo emocional y personalidad).

Y esto se pone en evidencia sobre todo en el ámbito de la familia. La familia es la primera escuela de aprendizaje emocional, siendo el impacto de este aprendizaje profundo en los primeros años de vida de los hijos e hijas. Es en el entorno familiar donde los niños o niñas descubren por primera vez sus emociones, las reacciones de los demás ante sus sentimientos y sus posibilidades de respuesta a ambas cosas. Por ejemplo, es sabido que los niños o niñas dejarán de expresar, e incluso de sentir, aquellas emociones que no sean captadas o correspondidas por sus madres y padres, lo que empobrece y restringirá su mundo emocional.

En consecuencia, es importante que los padres y madres sean conscientes de que la manera en que ellos manejan sus propias emociones y reaccionan ante las de sus hijos e hijas, determinará en gran medida las competencias emocionales de sus pequeños. Porque lo que los niños aprenden en la familia se reproduce después en otros ámbitos (escuela, amigos, vida adulta...)

Si bien partimos de que la educación que recibimos tanto de nuestras familias como de la escuela no tuvieron en cuenta las emociones, la realidad actual nos empuja a no repetir esta carencia: necesitamos educarnos emocionalmente como paso imprescindible para hacerlo con nuestros hijos e hijas. Es nuestra responsabilidad no repetir los errores que cometieron con nosotros.

Objetivos:

- ♦ Sensibilizar al espectador sobre la importancia de las emociones en nuestra vida y de las ventajas y beneficios personales, familiares y sociales de la educación emocional.

- ◆ Aprender a vivir, expresar, conocer, aceptar y regular las propias emociones y las de los otros para mejorar nuestra salud y calidad de vida.
- ◆ Adquirir y desarrollar las competencias y habilidades necesarias para constituirnos como agentes activos en la educación emocional en, y desde, la familia.
- ◆ Ayudar a quienes nos rodean (parejas, hijos e hijas, otros padres y madres) a que también las adquieran y las desarrollen por sí mismos (“empoderamiento”).
- ◆ La meta última es lograr una convivencia familiar en armonía.

Principios básicos de la Educación Emocional en, y desde, la familia

No hay recetas mágicas en la Educación Emocional, no se puede banalizar, hay que trabajarla en serio.

Los aspectos clave de la Educación Emocional son los siguientes:

- ◆ Conocernos y aceptarnos a nosotros mismos.
- ◆ Conocer y aceptar a los otros.
- ◆ Mejorar nuestras relaciones y convivencia familiar.
- ◆ Educar las emociones desde las emociones.

La educación emocional consiste en vivir nuestras emociones, ponernos en disposición de aprender, conocer el poder revelador, protector y orientador de las emociones. Ello nos permitirá: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad de regular las propias emociones; prevenir los efectos perjudiciales de las emociones insanas intensas, desarrollar la habilidad para generar emociones saludables; promover la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera saludable con los demás.

En resumen, el objetivo fundamental de la Educación Emocional es convertirnos en, y formarnos como, personas plenamente identificadas e implicadas con nuestras emociones y con las de los demás.

De lo anterior se concluye la necesidad de adquirir y manejar algunos contenidos y conceptos básicos (tanto teóricos como prácticos) sobre las emociones y los sentimientos, aspectos que se desarrollan en el siguiente capítulo.

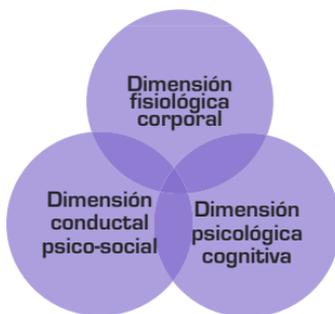
Bloque I: Emociones y sentimientos: conceptos básicos

Aspectos que se tratan:

Conocer el marco conceptual básico de las emociones: Concepto de emoción y sus componentes y/o dimensiones; estructura y dinámica del proceso emocional (sentir, pensar, actuar; cómo se relacionan e influyen); Tipos de emociones (emociones básicas y sentimientos); la complejidad de los sentimientos.

Concepto de emoción: sus dimensiones

Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción y que implicaciones para la práctica se derivan de este concepto. Emoción es un estado afectivo complejo que tiene una dimensión fisiológica (física-corporal), otra psicológica (evaluativa-cognitiva) y otra conductual-social (acciones).



La dimensión **fisiológica-corporal** se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, tensión muscular, hiper/hipotensión, rubor, sequedad en la boca, respiración agitada, etc. Describen lo que se siente y se vive en el cuerpo, y son denominadas como emociones básicas o primarias.

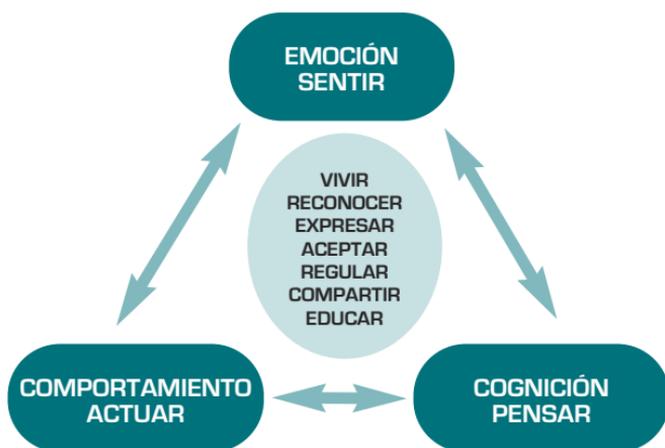
La dimensión **psicológica-cognitiva** o vivencia subjetiva es lo que se denomina sentimiento (o emociones secundarias), para distinguirla de las emociones básicas. Así pues, se utiliza el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva) de la emoción. La componente cognitiva hace que calificuemos un estado emocional y le demos un significado, algo que está determinado por la cultura, por la historia, por la sociedad, por los grupos sociales, por la familia, pero también por las experiencias vitales de cada persona.

Por último, la dimensión **conductual** se refiere a la acción, a lo que hacemos movidos por lo que sentimos y/o pensamos, a cómo nos comportamos con nosotros mismos y/o con los demás.

Proceso emocional:

Todos los procesos relacionados con la emoción, y que además son objetivos de la educación emocional, como la vivencia, la aceptación, la regulación, la identificación, etc., responden a la estructura y dinámica que mostramos en la página siguiente.

La emoción que sentimos influye directamente en nuestros pensamientos y nuestras acciones; asimismo, los pensamientos pueden influir y modificar la emoción y el comportamiento; también la conducta puede influir y modificar los pensamientos y la emoción. Se trata, pues, de un sistema interconectado en el que los tres componentes se influyen mutuamente. Es en esta interconexión en la que vivimos las emociones, en la que las reconocemos, expresamos, aceptamos, regulamos y compartimos.



Si siento miedo, pensaré y actuaré de una determinada manera; pero, del mismo modo, si cambio mi pensamiento puedo modificar la emoción y cambiar el miedo por la tranquilidad. Así, puede que al sentir miedo mi conducta sea huir; pero si cambio la conducta y decido quedarme quieto, se modificará el pensamiento y la emoción.

Emociones básicas y sentimientos:

Hay que diferenciar las emociones y los sentimientos. En este sentido, las emociones básicas o primarias tienen una inscripción genética, existen independientemente del contexto sociocultural y sus manifestaciones no varían en función del mismo. Los sentimientos (denominados emociones secundarias: culpa, orgullo, gratitud, nostalgia, amor) estarían condicionadas por las experiencias de socialización y dependen del contexto social, cultural e histórico.

Las *emociones básicas* son reacciones afectivas innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica. Están directamente relacionadas con

la adaptación y la evolución, tienen un sustrato neuronal innato, universal y un estado afectivo asociado único. Las emociones básicas son seis:

- ◆ Alegría
- ◆ Tristeza
- ◆ Sorpresa
- ◆ Asco
- ◆ Miedo
- ◆ Ira

Las emociones básicas son moldeadas por el entorno social y cultural del individuo y así se convierten en *sentimientos* (emociones secundarias o aprendidas: vergüenza, culpa, terror, orgullo, envidia...). El sentimiento es una emoción hecha consciente. Al igual que las emociones básicas, son estados afectivos complejos, pero difieren en que los sentimientos son estables, duraderos y menos intensos.



Podemos hablar de tres ámbitos de adquisición de los sentimientos:

- ♦ **Ámbito inter-personal:** emociones-sentimientos cuyo origen está en las relaciones con las personas más relevantes en nuestro entorno próximo (padres, familia extensa, maestros, etc.).
- ♦ **Ámbito social:** sentimientos aprendidos en distintos grupos sociales de pertenencia y de referencia (a los que se desea pertenecer).
- ♦ **Ámbito cultural:** sentimientos relacionados con el sistema de valores, creencias, normas, etc. dominantes en la cultura del individuo.

En definitiva, los sentimientos dependen de cómo valoramos y damos significado a lo que sentimos, a nuestras emociones, y esto varía según los distintos grupos sociales a los que pertenecemos. Descubrir esos procesos de valoración y atribución de significado constituye otro gran objetivo para la Educación Emocional.

Complejidad de los sentimientos:

Los sentimientos se enmascaran unos en otros: una cosa es lo que siente y otra lo que se expresa. A veces, la tristeza se viste de furia, la furia aparece como miedo, el miedo se trasmuda de tristeza...

Es muy importante darnos cuenta de la complejidad de los sentimientos y ayudar a que los hijos e hijas sean conscientes de esta complejidad, de cómo se forman las cadenas o constelaciones de los sentimientos: sentir vergüenza es sentir una mezcla entre miedo, tristeza, ira... Sin que sepamos muchas veces qué emoción o sentimiento es lo primero, lo que se siente de fondo, y qué viene después...

La Educación Emocional consiste en saber desvelar esta compleja dinámica del proceso emocional, de la relación entre lo que senti-

mos, pensamos y hacemos, y no sólo en la superficie sino en lo profundo.

Para conseguir esto, las dos cuestiones clave son: tomar conciencia y regular nuestras emociones y sentimientos. Cuestiones que se abordan en el siguiente capítulo.

Bloque II: Conciencia y regulación emocional

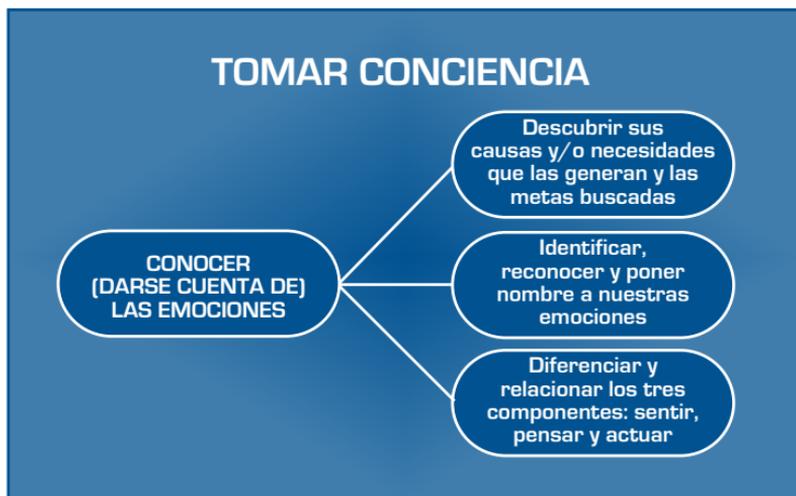
Aspectos que se tratan:

- ♦ Conocer o tomar conciencia de las emociones conlleva tres pasos:
 - a. Descubrir las causas y/o necesidades que las generan y las metas buscadas.
 - b. Identificar, reconocer y ponerles nombre.
 - c. Diferenciar y relacionar los tres componentes: sentir, pensar y actuar.

- ♦ Regular las emociones supone saber dónde, cómo y cuándo intervenir: a) en qué ámbito: sentir, pensar y/o actuar; b) en uno mismo, en el otro o en la relación entre ambos.

Conciencia emocional

Eupone tener conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esto se consigue a través de: a) el descubrimiento y la comprensión de las causas que ponen en marcha los procesos emocionales, así como las metas buscadas; b) identificando y poniendo nombre a las emociones así como detectando las diversas formas de vivirlas y expresarlas; c) diferenciando y estableciendo relaciones entre lo que se siente, los pensamientos y las acciones.



El primer paso para tomar conciencia de nuestras emociones requiere del descubrimiento y la comprensión de las causas que ponen en marcha los procesos emocionales, así como las metas buscadas. Todo proceso emocional se genera como respuesta a un hecho, situación o acontecimiento externo o interno. A partir de esto, surge un deseo o necesidad que tiende a ser satisfecha.

En segundo lugar hay que identificar y dar nombre con precisión a las emociones sentidas, teniendo en cuenta, además, las diversas formas de vivirlas y expresarlas [impulsiva/elaborada, ajustada/desajustada, consciente/inconsciente...]. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando no uno sino varios sentimientos, complejos, ambivalentes, incluso contradictorios.

El tercer paso supone tomar conciencia de la interacción entre sentir [emoción], pensar [interpretación de lo sentido] y actuar [comportamiento]. Es decir, conocer y comprender cómo la emoción que sentimos se relaciona con lo que pensamos y con nuestras acciones.

Regulación emocional

La regulación probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. La podemos definir como la capacidad para modular y manejar de forma apropiada nuestras emociones y sentimientos, nuestros estados emocionales. Conviene, por tanto, no confundir la regulación con otros términos afines tales como control, represión, inhibición, etc.

Dicho esto, ya sabemos que tomando conciencia de las emociones (descubrir sus causas originarias y las metas buscadas; identificarlas y expresarlas; diferenciar y relacionar lo que se siente, los pensamientos y las acciones) ya estamos haciendo gran parte de la regulación. El siguiente paso supone saber dónde, cómo y cuándo regularlas:

a. En lo que sentimos, pensamos o hacemos:

- ♦ Lo que sentimos (técnicas de relajación).
- ♦ Lo que pensamos (verbalizaciones, diálogo interno, pensamientos tóxicos versus pensamientos racionales).
- ♦ Lo que hacemos (modificar y regular comportamientos).

b. En las relaciones e influencias entre las tres dimensiones: lo que se siente influye en lo que se piensa (si siento miedo pienso que soy un cobarde); lo que pienso influye en lo que siento (si pienso que soy cobarde siento miedo), etc. Así pues, la regulación debe tener en cuenta, al menos las siguientes relaciones:

- ♦ Influencia entre lo que sentimos y lo que pensamos:



- ♦ Influencia entre lo que pensamos y lo que hacemos:



Muchas veces son los padres y madres los que deben regular sus modos de sentir-pensar-actuar, y no tanto el de sus hijos. Y esto depende de los estilos emocionales...

Bloque III: Estilos emocionales y convivencia familiar

Aspectos que se tratan:

- ♦ Concepto de estilo emocional. Comprender que los estilos emocionales determinan los modos de sentir y vivir nuestras emociones y las de los otros. Los estilos emocionales (modos en que los padres y madres se conducen con sus propias emociones y las de sus hijos) influyen de manera decisiva en la convivencia familiar.
- ♦ Entender cómo se construyen los estilos emocionales (abuelos-padres-hijos) y sus principales tipos (autoritario, permisivo, democrático).
- ♦ Desarrollar la capacidad de padres y madres para identificar y comprender sus propios estilos emocionales y cómo estos influyen en el de los hijos.
- ♦ Aprender estrategias para cambiar aquellos aspectos de los estilos emocionales que inciden de forma más negativa sobre los hijos, y potenciar aquellos otros que favorecen un desarrollo emocional saludable.

Concepto de estilo emocional

Los estilos emocionales se refieren a los modos que los padres tienen de sentir, expresar y responder ante sus propias emociones y las de sus hijos e hijas. Cada familia concreta tiene su propio clima emocional, y éste está determinado en gran medida por los estilos emocionales de los progenitores. Por eso es importante que los padres y madres entiendan qué son y cómo se construyen los estilos emocionales.

Los estilos emocionales constituyen parte esencial de nuestra personalidad y los construimos en la infancia, los aprendemos de nuestros padres y del entorno socio-cultural... Se transmiten de abuelos a padres, de padres a hijos, de hijos a nietos... Podríamos decir que los estilos emocionales son juegos de espejos donde se reflejan, entremezcladas, imágenes del pasado (de quiénes y cómo eran nuestros padres y fuimos nosotros de niños), del presente (de quiénes y cómo somos los padres y madres y son nuestros hijos e hijas), y del futuro (de quiénes y cómo pueden ser nuestros hijos e hijas).

A veces repetimos con nuestros hijos e hijas lo que hicieron nuestros padres con nosotros cuando éramos niños, es decir, nos identificamos de modo positivo con el estilo emocional de nuestros padres y lo reproducimos con nuestros hijos e hijas. Como afirma uno de los padres protagonistas del video: "Yo he sido educado en un modelo autoritario y lo reflejo mucho con mis hijos... Me gustaría cambiar este estilo autoritario".

Otras veces actuamos con nuestros hijos justo al contrario de como lo hicieron nuestros padres con nosotros, es decir, nos identificamos de modo negativo con el estilo emocional de nuestros padres y adoptamos uno opuesto. Por ejemplo, si nuestros padres fueron autoritarios con nosotros (exigentes, críticos, nada empáticos), ahora nosotros nos vamos al otro extremo y adoptamos un estilo emocional permisivo con nuestros hijos e hijas (poco o nada exigentes, incapaces de criticar, excesivamente complacientes).

Conviene, pues, que los padres y madres entiendan que sus estilos emocionales actúan como modelos que sus hijos o hijas pueden adquirir en la infancia y luego reproducir a lo largo de su vida.

En definitiva, los padres y madres deben ser conscientes de que el tipo de relación afectiva que mantienen cotidianamente con sus

hijos e hijas, y sus reacciones emocionales ante ellos, dependen de sus estilos emocionales y que valoren las consecuencias que estos estilos tienen en sus hijos e hijas y en la calidad de la interacción que mantienen con ellos.

Principales tipos de estilos emocionales

ESTILO EMOCIONAL DEMOCRÁTICO

El estilo emocional democrático se distingue por la importancia que los padres y madres dan a la autorregulación y a la autonomía de los niños, así como al énfasis puesto en los valores de la imaginación y la creatividad. Escasa insistencia en la obligación, el control o la coacción y un énfasis correlativo en la incitación, el estímulo o la motivación. Están abiertos a las influencias del exterior, y los roles educativos de padres y madres se presentan poco diferenciados.

Los padres y madres democráticos no temen contrariar a sus hijos e hijas, y entienden que su responsabilidad conlleva poner los límites que sean precisos, si bien lo hacen con cariño, respeto y esfuerzo. Así consiguen que los valores asociados a este estilo vayan siendo interiorizados por los niños o niñas.

Se sabe con antelación las consecuencias del cumplimiento o no de las normas y eso no depende del estado de ánimo de los padres sino de lo hablado previamente. Se valora lo normal, se refuerza lo bien hecho, se destaca lo excepcional, se ignoran las pequeñas desviaciones, como propias del aprendizaje, y se corrigen las grandes.

Características principales de padres y madres con estilo democrático:

- ♦ Son responsables y afectivos, es decir, emocionalmente competentes.

- ♦ Aceptan y valoran las emociones de sus hijos e hijas. Escuchan de modo empático y enseñan al hijo o hija a identificar, expresar y regular sus emociones y las de los otros.
- ♦ Aprovechan los problemas emocionales de sus hijos e hijas como una oportunidad para desempeñar la función de preceptores o mentores emocionales. Se toman lo suficientemente en serio los sentimientos de sus hijos e hijas y tratan de comprender exactamente lo que sienten y consiguen así que los hijos e hijas también lo hagan.
- ♦ Prestan atención a las demandas y preguntas de sus hijos e hijas y muestran interés.
- ♦ Manifiestan una combinación de afecto y apoyo con ciertas dosis de control y democracia.
- ♦ Expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a los hijos e hijas.
- ♦ Respetan los derechos propios y los de los hijos e hijas.
- ♦ Favorecen la autonomía e independencia.
- ♦ Son exigentes en sus demandas, pero al mismo tiempo se muestran cariñosos, razonables y comunicativos.
- ♦ Establecen reglas y normas claras y se interesan en su seguimiento: refuerzan de modo asertivo cuando éstas se cumplen y de modo negativo cuando se incumplen.
- ♦ No invaden ni restringen la intimidad del niño o niña.
- ♦ Sus prácticas disciplinarias se orientan más hacia la inducción que hacia el castigo.
- ♦ La comunicación es efectiva y bidireccional, sin órdenes ni gritos.
- ♦ Esperan de los hijos e hijas cooperación, responsabilidad y afecto.
- ♦ Se muestran sensibles hacia las necesidades de los hijos e hijas y los aceptan como seres diferenciados y únicos.
- ♦ Estimulan la independencia de los hijos e hijas con responsabilidad y libertad adecuada a la edad.

- ◆ Generan un clima familiar donde es posible la comunicación abierta y bidireccional entre padres, madres e hijos e hijas.

Forma de hablar y expresiones de padres y madres con estilo democrático:

- ◆ Hablan de modo sereno, firme y directo: “deseo... opino que... me estoy sintiendo... qué piensas...”
- ◆ “Es normal que mis hijos e hijas se equivoquen, están aprendiendo”.
- ◆ “Me agrada que mis hijos tengan iniciativa para hacer cosas, aunque cometan errores”.
- ◆ “El diálogo es el mejor sistema para conseguir que los niños comprendan”.

Lenguaje corporal de padres y madres con estilo democrático:

- ◆ Postura relajada.
- ◆ Ausencia de tensión muscular.
- ◆ Movimientos pausados y relajados.
- ◆ Cabeza alta y contacto visual.
- ◆ Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia el otro.
- ◆ Tono de voz firme.
- ◆ Espacio interpersonal adecuado.

Modos de actuar de padres y madres con estilo democrático:

- ◆ Logra sus objetivos sin ofender a los demás.
- ◆ Se siente satisfecho consigo mismo.
- ◆ Tiene confianza en sí mismo.
- ◆ Elige por sí mismo.
- ◆ Permite a la otra persona saber que le comprende y cómo se siente.

- ♦ Establece su posición o lo que quiere con claridad.
- ♦ Ofrece una explicación cuando es posible.
- ♦ Ayudan a que los hijos e hijas resuelvan sus problemas por sus propios medios en lugar de imponerles su voluntad.

Consecuencias en los hijos e hijas de padres y madres con estilo democrático:

- ♦ Los hijos e hijas aprenden a confiar en sus emociones, a regularlas y emplearlas a su favor.
- ♦ Alta autoestima, creatividad, autoconfianza.
- ♦ Capacidad para tomar decisiones, conciencia de que al elegir siempre se pierde.
- ♦ Capacidad de relación y cooperación con los demás.

ESTILO EMOCIONAL AUTORITARIO

El estilo autoritario se sitúa en el polo opuesto al anterior por la gran importancia que se concede a la obediencia y a la disciplina, al tiempo que implica una menor valoración de la autorregulación y de la sensibilidad del niño o niña. Sus métodos apelan mucho más al control que a la motivación o a la relación. La distancia entre padres e hijos e hijas es considerable, los roles sexuales están netamente separados y la reserva ante los agentes de socialización del exterior es bastante significativa.

Para estos padres y madres, la clave para educar bien a los hijos e hijas consiste, esencialmente, en castigarlos cada vez que se portan mal para prevenir problemas futuros. Los niños o niñas deben obedecer y respetar siempre a los padres por el mero hecho de serlo.

Expresan sentimientos, ideas y pensamientos sin respetar a los hijos e hijas, de un modo agresivo y directo (gritan, insultan, llegan

incluso a la agresión física) o indirecto (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones). Sólo tienen en cuenta sus propios derechos. Se sienten y creen en posesión de la verdad.

Características principales de padres y madres con estilo autoritario:

- ♦ Máximo control y mínimo afecto hacia los hijos e hijas.
- ♦ Los padres como definidores únicos de las necesidades de los hijos e hijas: "a ti lo que te pasa es que..."
- ♦ Seguimiento de reglas y normas variable, pero intenso: cuando lo hacen exigen un cumplimiento inmediato de las mismas: "Ahora mismo haces...", "lo haces porque te lo digo yo".
- ♦ La mayoría de los comentarios a los hijos e hijas es para darles órdenes.
- ♦ Uso frecuente de castigos (verbales, pero también físicos) y reprimendas desaprobatorias: "ya estás siendo... como siempre" y privaciones de privilegios, recompensas e incluso del amor.
- ♦ Son padres con escasos recursos emocionales, con grandes dificultades para controlar los sentimientos de enfado y de desaprobación hacia el hijo o hija, y los termina expresando de forma impulsiva, agresiva, lo cual impide o dificulta la comunicación.
- ♦ Carencia de habilidades negociadoras, comunicación unidireccional padres-hijos e hijas y ausencia de diálogo.
- ♦ Falta de control de sentimientos y de situaciones.
- ♦ Ignora lo normal, controla lo excepcional y castiga el mínimo error.
- ♦ "Condena", critica, reprime y/o desprecia las emociones de los hijos e hijas.
- ♦ Muy desaprobadores y muy duros, tanto en sus críticas como en sus castigos. Pueden, por ejemplo, llegar a prohi-

bir cualquier manifestación de enojo por parte del niño o niña y ser sumamente severos ante el menor signo de irritabilidad. Gritan «¡no me contestes!» al niño o niña que está tratando de explicar su versión de la historia.

- ♦ Normas minuciosas y rígidas.
- ♦ Recurren muy poco a las alabanzas.
- ♦ Nunca se sienten responsables de lo que les sucede a los hijos e hijas.
- ♦ Se molestan si los hijos e hijas piden ayuda para hacer algo; creen que deberían hacerlo solos.

Forma de hablar y expresiones de padres y madres con estilo autoritario:

- ♦ Impositiva. Gritan. Dan órdenes. “Tienes que..., no tolero, no te consiento...”
- ♦ Interrumpen a los demás.

Lenguaje corporal de padres y madres con estilo autoritario:

- ♦ Postura rígida del cuerpo.
- ♦ Movimientos y gestos amenazantes.
- ♦ Mirada fija.
- ♦ Invaden el espacio del interlocutor

Modos de actuar de padres y madres con estilo autoritario:

- ♦ Pierden la paciencia.
- ♦ Se sienten sin control.
- ♦ Dañan las relaciones [humilla].

Consecuencias en los hijos e hijas de padres y madres autoritarios:

- ◆ Los hijos e hijas aprenden que sus emociones son inapropiadas o no válidas. No las expresan, incluso llegan a “no sentirlas”.
- ◆ Puede que acaten muy bien las normas, pueden sentirse aplastados o bien rebelarse.
- ◆ Se sienten culpables ante no poder cumplir todas las expectativas de los padres, volviéndose resignados, o escapan ante ello (huídas), o tienen “máscara” actuando de una manera u otra según estén presentes o no sus padres.
- ◆ Muy rígidos y muestran dificultades para cambiar planes.
- ◆ Bajo auto-concepto y ausencia de autonomía personal.
- ◆ Alto autocontrol pero desde fuera, respeto a las normas en presencia de los padres.
- ◆ A corto plazo acatan las normas, pero a la larga se llega a una espiral sin fin: (Regla estricta—desafío—regla más estricta—mayor desafío).
- ◆ Tienden a sentir rencor, angustia, culpabilidad y a escapar de todo ello.
- ◆ Si descargan su resentimiento y su rabia sobre sí mismos, se muestran huraños, culpables de no se sabe qué, se minusvaloran, son propensos a enfermedades psicosomáticas, fobias, terrores nocturnos, timidez, etc.
- ◆ Si la descargan sobre otros, maltratan a los más débiles, culpan a los hermanos pequeños de la falta de afecto de los padres para con ellos, en la escuela culpan a los demás de sus problemas. El resultado es que los demás se distancian más de ellos, se sienten menos queridos y aumenta su agresividad [círculo vicioso].

ESTILO EMOCIONAL PERMISIVO

El estilo permisivo se caracteriza por el acento puesto en la acomodación (obediencia y conformidad) más que en la autonomía o

la autodisciplina, y sus técnicas de influencia se basan más en el control que en la motivación o la relación. Sin embargo, existe una gran proximidad entre padres e hijos e hijas, se organizan muchas actividades en común y la comunicación entre ellos es frecuente y relativamente íntima, aunque los papeles educativos de los padres tienen perfiles distintos y la apertura a las influencias del exterior es bastante limitada.

Con el pretexto de no contrariar y frustrar a sus hijos e hijas, caen en el error de decir sí a todo lo que éstos piden. Esta postura no deja de ser cómoda, los padres no se implican en nada, de las conductas de sus hijos, que les suponga algún tipo de esfuerzo. Su que-hacer educativo es tan nefasto como el de los padres autoritarios, con efectos muy negativos en sus hijos e hijas.

Estos padres se dan cuenta de los sentimientos de sus hijos e hijas, pero son de la opinión de que cualquier forma de manejar los problemas emocionales es adecuada. Por esto, al igual que ocurre con quienes ignoran los sentimientos de sus hijos e hijas, estos padres rara vez intervienen para brindarles una respuesta emocional alternativa. Todos sus intentos se reducen a que su hijo o hija deje de estar triste o enfadado, recurriendo para ello incluso al engaño y al soborno.

Características principales de padres y madres con estilo permisivo:

- ♦ Siguen la fórmula de prohibido prohibir, porque bastantes normas, órdenes y reglas tienen los niños o niñas en el colegio... venga obedecer, venga amenazar...
- ♦ No obligan a sus hijos e hijas a nada, obligar no sirve, todo lo contrario, empeora las cosas...
- ♦ Opinan que los niños o niñas sólo aprenden lo que ellos quieren cuando quieren...

- ◆ Creen que los padres tenemos que dejar a los hijos e hijas a «su aire», para que aprendan por sí mismos.
- ◆ La educación de los hijos e hijas puede llevarse a cabo, perfectamente, sin recompensas ni castigos.
- ◆ Parece necesario crear un clima de amistad y de igualdad entre padres e hijos e hijas.
- ◆ Indiferencia ante sus actitudes y conductas tanto positivas como negativas.
- ◆ Responden y atienden las necesidades de los niños o niñas.
- ◆ Pasividad.
- ◆ Evitan la afirmación de autoridad y la imposición de restricciones.
- ◆ Escaso uso de castigos, toleran todos los impulsos de los niños o niñas.
- ◆ Especial flexibilidad en el establecimiento de reglas.
- ◆ Acceden fácilmente a los deseos de los hijos e hijas.
- ◆ Combinan baja dosis de control y exigencia con relativa sensibilidad hacia las necesidades del niño o niña.
- ◆ Son indulgentes y no establecen restricciones.
- ◆ No muestran autoridad frente a sus hijos e hijas.
- ◆ No demandan conductas maduras de sus hijos e hijas y evitan el enfrentamiento con estos.
- ◆ La comunicación es poco efectiva y unidireccional.
- ◆ Mantienen gran flexibilidad en el seguimiento de reglas, dificultando la asunción de obligaciones por parte del niño o niña.
- ◆ No existen reglas claras y el ambiente familiar es desorganizado.

Forma de hablar y expresiones de padres y madres con estilo permisivo:

- ◆ Expresan sentimientos y pensamientos de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor...).

- ♦ Tono bajo y vacilante: “quizá, supongo que..., bueno... tal vez...”
- ♦ Utilizan muletillas verbales: “ejem... yo...”

Lenguaje corporal de padres y madres con estilo permisivo:

- ♦ Postura cerrada y hundida de cuerpo.
- ♦ Movimientos forzados, rígidos e inquietos.
- ♦ Posición de cabeza a menudo hacia abajo.
- ♦ Ausencia de contacto visual.
- ♦ Movimiento del cuerpo tendente a mantenerse distante de los otros.

Modos de actuar de padres y madres con estilo permisivo:

- ♦ No piden que se respeten sus derechos.
- ♦ Tienen baja autoestima.
- ♦ Dejan a los demás elegir por él.
- ♦ Se sienten sin control.
- ♦ No suelen lograr sus objetivos.
- ♦ Creen que los comportamientos de los hijos e hijas siempre son adecuados, incluso los violentos.
- ♦ Admiten y suavizan todas las conductas de los hijos e hijas y suelen recurrir a sobornos o chantajes emocionales para cambiar lo que no les gusta de ellos o ellas.

Consecuencias en los hijos e hijas de padres y madres con estilo permisivo:

- ♦ Los hijos e hijas no aprenden a regular sus emociones, tienen dificultades para reconocer cómo afectan a los demás.
- ♦ Inestabilidad, falta de equilibrio personal al no incorporar normas.

- ◆ Inconstancia en los propósitos, dificultad de trabajo en equipo.
- ◆ Pobres resultados académicos porque no se conoce el esfuerzo.
- ◆ Baja autonomía personal.
- ◆ Si además no hay afecto tendrán muy bajo auto-concepto y buscarán afecto en cualquier lugar lo que les puede convertir en personas propensas a conductas desviadas.
- ◆ Aprendizajes al azar o retrasos en el mismo, sobre todo debido a que no hay seguimiento de su proceso educativo.

Estilos emocionales y estrategias de educación emocional en la familia

El bienestar familiar depende de la capacidad de padres y madres para identificar, comprender y regular sus propios estilos emocionales y los de sus hijos e hijas. Eso permite adoptar estrategias para cambiar aquellos aspectos que inciden de forma más negativa sobre los hijos e hijas, y potenciar aquellos otros que favorecen un desarrollo emocional saludable.

Principales estrategias:

- ◆ La estrategia básica consiste en comprender las dinámicas de intercambio emocional entre padres-madres e hijos e hijas, analizar los efectos que esas dinámicas ejercen en las relaciones familiares, y potenciar nuestros recursos y capacidades para mejorarlas (favoreciendo la convivencia y resolviendo los conflictos entre deseos-necesidades). Por ejemplo, si un niño llora, se queja o reclama atención y es atendido por su madre, el niño entiende que su necesidad o deseo no entra en confrontación con la necesidad o deseo de su madre. En tal caso, la madre entra en sintonía

y responde al deseo del niño sin dejar de ser ella misma [convivencia entre deseos]. En cambio, si la madre no puede, o no quiere, responder porque está cansada o porque cree que si lo hace malcriará al niño, éste aprenderá que hay lugar para un solo deseo. Así, o bien se impone el deseo de la madre y el niño no satisface su necesidad (ante lo que puede sentir y expresar rabia y rechazo hacia la madre, o tristeza, etc.); o bien se impone la necesidad del niño y entonces la madre, por ejemplo, siente rabia (odio, rechazo...) por ese niño que viene a robarle su tranquilidad, su tiempo. En definitiva, madre y niño sienten la imposibilidad de convivir al mismo tiempo con el deseo propio y el deseo del otro, y a partir de ahí se genera el conflicto o la guerra entre deseos, que tiende a ser resuelta con la imposición de uno sobre el otro.

- ♦ Ser sensibles y receptivos a los estados emocionales de los hijos e hijas, en especial aquellos que no son explícitos, que permanecen ocultos o silenciados. En este sentido, por ejemplo, resulta frecuente que los niños o niñas que sufren acoso escolar no hablen de ello porque les avergüenza o temen posibles represalias de los acosadores, y se comporten en casa como siempre, quizá un poco más callados, serios y tristes, pero sin que esto llame la atención de sus progenitores. Es importante, por tanto, que los padres y madres sepan detectar lo que estos estados emocionales de sus hijos e hijas esconden.
- ♦ Entender los sentimientos complejos y la ambivalencia. A veces, por ejemplo, los padres y madres no entendemos o no sabemos reaccionar cuando nuestro hijo o hija siente, al mismo tiempo, tristeza y rabia porque su mejor amigo elige a otro compañero para un juego o para realizar un

trabajo de clase. En estos casos, conviene que los progenitores ayuden a los niños o niñas a reconocer, aceptar y regular estos sentimientos complejos y ambivalentes.

- ♦ Nunca decir a los hijos e hijas “cómo deben sentir”. Por ejemplo, si un padre le dice a su hijo que es malo sentir envidia cuando un compañero ha sacado mejor nota en un examen, provoca que el niño no sepa interpretar y regular su emoción, además de generarle una baja autoestima.
- ♦ No confundir las propias expectativas con lo que realmente son y sienten los hijos e hijas. En el ejemplo anterior, la reacción del padre hace que el hijo tienda en el futuro a ocultar la envidia porque sentirla decepciona al padre, no cumple ni está a la altura de sus expectativas (importa más lo que siente el padre que lo que el propio hijo siente).
- ♦ Todas las necesidades y deseos, todas las emociones (lo que sentimos) y todos los pensamientos son legítimos y aceptables; no ocurre lo mismo con los comportamientos, con lo que hacemos. Por ejemplo, en una situación donde nos sentimos maltratados por otra persona, podemos expresar nuestra rabia y decirle “estoy enfadado, me ha herido esto que me has hecho”, pero nunca agredir pegándole una patada.

EPÍLOGO

Aspectos que se tratan:

Se presenta de una forma condensada y dinámica las principales conclusiones del vídeo, es decir, de la Educación Emocional en, y desde, la familia:

- ♦ La educación emocional en la familia se basa en aprender a integrar con tolerancia y permitir la convivencia entre nuestros modos de sentir-pensar-actuar y los de los demás (pareja, hijos e hijas, etc.).
- ♦ Para esto hay que cumplir tres principios básicos: Conocerse a uno mismo; conocer a los otros; conocer la relación entre uno mismo y los otros.
- ♦ Las actitudes básicas que se requieren son reflexionar, relativizar y predisponerse al cambio.
- ♦ La educación emocional es poliédrica, un juego de múltiples máscaras y espejos. En palabras de los padres y madres, “cuesta mucho ponerse en el lugar de los hijos, lo que sienten y cómo se sienten; somos la generación que lo tiene más complicado, no quiero reproducir los viejos modelos; siempre intento recordar cómo me sentía yo cuando tenía su edad. Eso me sirve bastante”...

A modo de conclusión, la Educación Emocional es educarnos entre todos integrando sentir, pensar y actuar y regulando lo que siento ante lo que siente mi hijo, y lo que siente mi hijo ante lo que yo siento.

5. USOS Y APLICACIONES PARA CURSOS DE FORMACIÓN SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Este vídeo ha sido diseñado prioritariamente para servir como material de apoyo para la realización de cursos, seminarios, talleres, charlas, etc. de educación emocional, favoreciendo que la formación surja desde las propias experiencias y conocimientos, es decir desde una perspectiva práctico-teórica, en tanto consideramos que resulta la estrategia más adecuada y eficaz en este tipo de proyectos.

En este sentido, el contenido de cada bloque pretende ejemplificar los diversos pasos que deben tenerse en cuenta en cualquier proyecto de formación en educación emocional en, y desde, la familia.

A través de estos cursos hemos podido constatar la eficacia de esta metodología para trabajar cambios en las relaciones familiares, que no serían posibles desde un abordaje que diferencie de modo excluyente los contenidos teóricos y la dimensión práctica.

Los usos y aplicaciones de este video y los temas a desarrollar en un curso de educación emocional pueden tener diversos niveles de profundización en función de los destinatarios (adultos, niños, profesionales, miembros de AMPAs, padres y madres, etc.). Los criterios a tener en cuenta son: 1) los contenidos deben adecuarse al nivel educativo de los participantes a los que va dirigido el curso; 2) deben ser aplicables a todo el grupo; 3) y deben favorecer procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás.

La metodología de actuación que se propone para el desarrollo de las dinámicas es cooperativa entre iguales, vivencial y participativa. Es así como los padres y madres participan con sus opiniones, experiencias, y puntos de vista acerca del tema tratado en cada sesión. Comparten sus preocupaciones y estrategias, las contrastan, aprenden unos de otros, y así son capaces de percibir su realidad familiar con una cierta perspectiva, a relativizar sus puntos de vista y a reafirmar su rol de padres y madres.

Metodología aconsejada para el uso del video en dinámicas para cursos de formación sobre educación emocional familiar

Recomendamos que el monitor del curso proponga el visionado de los bloques de uno en uno para, a continuación, realizar la siguiente dinámica.

El monitor planteará estas preguntas a los participantes para que las respondan:

El grupo ha de responder a estas preguntas:

- ♦ *¿Qué contenidos aborda este capítulo del vídeo?*
- ♦ *¿Qué aspectos de la educación emocional se están tratando?*
- ♦ *¿Cuáles son las ideas o creencias previas que se tienen a este respecto?*
- ♦ *¿Cuáles son las nuevas ideas extraídas tras el visionado de cada bloque?*
- ♦ *¿Qué conclusiones prácticas y teóricas se extraen de cada bloque?*

Si la clase es pequeña (10 personas máximo) se puede responder a estas preguntas individualmente. Si la clase tiene más de 10 personas se puede dividir en grupos de 4 a 6 personas y que las respuestas se den en grupo. En cada grupo habría que elegir un portavoz que recoja las opiniones del grupo. Para responder a estas preguntas se dedicarán de 15 a 20 minutos.

Después de este tiempo se realizará la puesta en común. En el caso de las clases pequeñas cada persona dará sus respuestas, y en el caso de las clases grandes lo hará el portavoz asignado en cada grupo. Estas respuestas se recogerán en la pizarra. Una vez recogidas todas se leerán en voz alta, a partir de lo cual se pueden hacer aclaraciones y preguntas que generen un debate, que no ha de superar los 15 minutos.

Anexo para el monitor sobre cómo trabajar con cada una de las preguntas

Con la primera pregunta, iniciamos el acercamiento al tema desde una perspectiva amplia que ayude a los participantes a identificar diferentes aspectos que les haya generado el visionado de cada

capítulo del vídeo, pero no concretamos aún en las cuestiones emocionales específicas. Esto puede enriquecer el aprendizaje con la aportación de las madres y padres de aspectos que no hemos contemplado previamente.

Con la segunda pregunta pretendemos centrar la atención en los aspectos concretos que estamos tratando.

Con la tercera cuestión perseguimos que emerjan los conocimientos y creencias previas de cada padre y madre, que sean conscientes de ellos y sean capaces de ponerlos relación con lo que aquí estamos tratando.

Con la cuarta pregunta buscamos poner en relación las ideas y creencias previas de los padres y madres con las ideas y aspectos que, desde la educación emocional, se plantean como adecuadas.

Con la quinta pregunta pretendemos extraer las conclusiones principales tratadas en cada bloque y sus aplicaciones tanto prácticas como teóricas, haciendo ver a los alumnos que la educación emocional debe plantearse como un proceso continuo, con consecuencias a corto, medio y largo plazo.

Después de esta dinámica el monitor debe exponer, si es posible a través de una presentación esquemática, los contenidos que se trabajan en cada bloque-capítulo y toda la información pertinente que pueda ayudar a los padres y madres asistentes al curso a recoger más impresiones y reflexiones sobre el mismo. Este material se halla desarrollado en el epígrafe anterior (Análisis de los capítulos y sus contenidos), si bien puede ser ampliado por el monitor en la bibliografía sobre Educación Emocional que aparece en el anexo.

Para finalizar, presentamos una propuesta metodológica para el uso del video en cursos de formación de Educación Emocional desde la familia, donde se detallan, en cada uno de los cinco capítulos, los objetivos, la duración, los materiales, el desarrollo de las dinámicas y las ideas clave a tratar. Sólo resta añadir la propuesta y/o recomendación al monitor de que, al trabajar las conclusiones, es un momento oportuno para especificar las diferencias entre las creencias previas que los participantes tienen sobre los contenidos concretos de cada bloque y las ideas clave de los que en realidad son, o deberían ser, tales contenidos.

Título	PRÓLOGO: Introducción a la educación emocional.
Objetivos	Presentar de una forma condensada y dinámica los contenidos o aspectos esenciales de la Educación Emocional en, y desde, la familia, los conceptos básicos de las emociones y los sentimientos, conocerlos, regularlos, saber cómo influyen en la relación padres-madres/hijos o hijas, etc
Duración aproximada.	90 minutos.
Materiales necesarios.	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/ rotulador, vídeo de Educación Emocional desde la familia (II).
Descripción del desarrollo.	Dinámica.
	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación dinámica: 10 min. - Visionado del Prólogo: 5 - 10 min. - Trabajo individual o en grupos: 15 - 20 min. - Exposición de las respuestas: 30 min. - Presentación de conclusiones y exposición teórica: 20 min.
Ideas clave.	Explorar las creencias que los padres y madres tenemos sobre qué es la educación emocional y cómo educamos emocionalmente a nuestros hijos o hijas.

Título	BLOQUE I: Emociones y sentimientos, conceptos básicos.
Objetivos	Aprender conocimientos y conceptos principales sobre las emociones: Concepto de emoción, los elementos presentes en todo proceso emocional (sentir, pensar, actuar), las diferencias entre emociones básicas y sentimientos, y la complejidad de los sentimientos.
Duración aproximada.	90 minutos.
Materiales necesarios.	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, vídeo de Educación Emocional desde la familia (II).
Descripción del desarrollo.	Dinámica. - Explicación dinámica: 10 min. - Visionado del Bloque I: 10 min. - Trabajo individual o en grupos: 15 – 20 min. - Exposición de las respuestas: 30 min. - Presentación de conclusiones y exposición teórica: 20 min.
Ideas clave.	Explorar ideas y creencias previas sobre qué son las emociones, sus dimensiones o componentes, la diferencia entre emociones y sentimientos, la estructura y dinámica del proceso emocional (relaciones e influencias entre sentir, pensar y actuar) y la complejidad de los sentimientos (sentir algo y expresar otra cosa, o sentir varias emociones a la vez, etc.).

Título	BLOQUE II: Conciencia y regulación emocional.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir y mejorar el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada las propias emociones y las de los demás. - Tomar conciencia de las emociones conlleva tres pasos: a) descubrir las causas y/o necesidades que las generan y las metas buscadas; b) identificar, reconocer y ponerles nombre; c) diferenciar y relacionar los 3 componentes: sentir, pensar y actuar. - Regular las emociones supone saber dónde, cómo y cuándo intervenir: a) en qué ámbito: sentir, pensar y/o actuar; b) en uno mismo, en el otro o en la relación entre ambos.
Duración aproximada.	90 minutos.
Materiales necesarios.	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, vídeo de Educación Emocional desde la familia (II).
Descripción del desarrollo.	<p>Dinámica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación dinámica: 10 min. - Visionado del Bloque II: 10 min. - Trabajo individual o en grupos: 15 – 20 min. - Exposición de las respuestas: 30 min. - Presentación de conclusiones y exposición teórica: 20 min.
Ideas clave.	Conocer y regular integrando lo que sienten-piensen-hacen los hijos y los padres. Saber regular lo que siento-pienso-hago ante lo que siente-piensa-hace mi hijo (lo de uno, lo del otro y el vínculo). Diferenciar en qué ámbito o nivel conviene regular.

Título	BLOQUE III: Estilos emocionales y convivencia familiar.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender que los estilos emocionales determinan los modos de sentir y vivir nuestras emociones y las de los otros. - Entender cómo se construyen y transmiten los estilos emocionales (abuelos-padres-hijos) y sus principales tipos (autoritario, permisivo, democrático). - Desarrollar la capacidad de padres y madres para identificar y comprender sus propios estilos emocionales y cómo estos influyen en el de los hijos. - Aprender estrategias para cambiar aquellos aspectos que inciden de forma más negativa en la convivencia familiar y en el desarrollo emocional de los hijos o hijas, y potenciar aquellos otros que los favorecen.
Duración aproximada.	90 minutos.
Materiales necesarios.	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, vídeo de Educación Emocional desde la familia (II).
Descripción del desarrollo.	<p>Dinámica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación dinámica: 10 min. - Visionado del Bloque III: 10 min. - Trabajo individual o en grupos: 15 – 20 min. - Exposición de las respuestas: 30 min. - Presentación de conclusiones y exposición teórica: 20 min.
Ideas clave.	Explorar las creencias que los padres y madres tenemos sobre qué son los estilos emocionales y cómo educamos emocionalmente a nuestros hijos o hijas.

Título	EPÍLOGO.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - La educación emocional en la familia se basa en aprender a integrar con tolerancia y permitir la convivencia entre nuestros modos de sentir-pensar-actuar y los de los demás (pareja, hij@s, etc.). - Para esto hay que cumplir tres principios básicos: Conocer y regular las propias emociones y sentimientos; conocer y regular las emociones y sentimientos de los otros; y conocer y regular la relación o vínculo emocional entre uno mismo y los otros.
Duración aproximada.	90 minutos.
Materiales necesarios.	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/ rotulador, vídeo de Educación Emocional desde la familia (II).
Descripción del desarrollo.	<p>Dinámica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación dinámica: 10 min. - Visionado del Epílogo: 10 min. - Trabajo individual o en grupos: 15 - 20 min. - Exposición de las respuestas: 30 min. - Presentación de conclusiones y exposición teórica: 20 min.
Ideas clave.	Explorar las conclusiones que los padres y madres extraen sobre qué es la educación emocional después de realizar el curso.

ANEXO: BIBLIOGRAFÍA SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Bach, E. y Darder, P.:

[2002] *Sedúctete para seducir (Vivir y educar las emociones)*. Paidós. Barcelona

[2004] *Des-educate. Una propuesta para vivir y convivir mejor*. Paidós. Barcelona

Bisquerra, R.

[2000] *Educación emocional y bienestar*. Praxis. Barcelona.

[2009] *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis. Madrid.

Bucay, J.:

[2002] *Cuentos para pensar*. RBA. Barcelona.

[2003] *Déjame que te cuente (Los cuentos que me enseñaron a vivir)*. RBA. Barcelona.

[2008] *Las tres preguntas (¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién?)*. RBA. Barcelona.

Csikszentmihalyi, M.

[1997] *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Paidós. Barcelona.

Damasio, A.

[2001] *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica. Barcelona

Dolto, F.

[1998]. *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona: Paidós.

Elias, M.J.; Tobías, S.E. y Friedlander, B.S.

[2000]. *Educar con inteligencia emocional*. Plaza y Janes.

Fernandez Berrocal, P., y Ramos Díaz, N.

(2002). *Corazones inteligentes*. Kairós. Barcelona.

Fuster, U.; Rojas Marcos, L.

(2008) *Corazón y mente*. Planeta.

Goleman, D.:

(2004) *Inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona

(2006) *Inteligencia social*. Kairós. Barcelona.

Marina, J.A.

(1996) *El laberinto sentimental*. Anagrama. Barcelona.

Marina, J.A. y López Penas, M.

(2000) *Diccionario de los sentimientos*. Anagrama. Barcelona.

Morgado, I.

(2007) *Emociones e inteligencia social*. Ariel. Barcelona.

LeDoux, J.

(1999) *El cerebro emocional*. Ariel. Barcelona.

Punset, E.

(2007) *Brújula para navegantes emocionales*. Aguilar. Madrid.

Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (Coord.)

(1998). *Familia y desarrollo humano*. Alianza Editorial. Madrid.

Rogers, C.

(2003) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. Buenos Aires.

Shapiro, L.E.

[2002] *La salud emocional de los niños*. EDAF.

Steiner, C.

[2002] *La educación emocional*. Punto de lectura. Madrid.

Toro, J.M.

[2005] *Educación con co-razón*. Editorial Desclee.