

January 2005

La inteligencia emocional en la familia

Luz Melva Correa Molina

Universidad de La Salle, Bogotá, lucorrea@lasalle.edu.co

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls>

Citación recomendada

Correa Molina, L. M. (2005). La inteligencia emocional en la familia. *Revista de la Universidad de La Salle*, (39), 77-84.

This Artículo de Revista is brought to you for free and open access by the Revistas de divulgación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in *Revista de la Universidad de La Salle* by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact ciencia@lasalle.edu.co.

La inteligencia emocional en la familia

Luz Melva Correa Molina*



La familia es la organización social más pequeña, es la célula de la sociedad, es una comunidad de relaciones personales e interpersonales particularmente intensas, donde los niños aprenden las normas de comportamiento que seguirán toda la vida; es vital que dos seres que piensan formar una familia, desarrollen su inteligencia emocional entendiéndose esta, como la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos que subyacen en la comunicación personal e interpersonal, y para resistir la tentación que nos mueve a reaccionar de una manera impulsiva e irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, con autenticidad y con sinceridad. (Ryback, 1998).

Cuando se establece en la familia relaciones equilibradas basadas en el amor, los miembros pueden relacionarse consigo mismo y con los demás, en forma saludable. Las habilidades emocionales se van formando desde el vientre de la madre, en numerosos estudios se muestra que existe una comunicación emocional directa, entre la madre gestante y su hijo; parece ser que a partir de esta interrelación, se generan los inicios del desarrollo de la inteligencia emocional, considerado hoy en día de vital importancia en el desarrollo físico y mental del nuevo ser en formación.

Lo anterior se pone de manifiesto en algunas de las investigaciones realizadas por Alexander Luria, neurolingüista y neuropsicólogo, cofundador de la denominada «escuela de psicología de Moscú», quien afirma: «El niño está ligado física y emocionalmente a su madre cuando está en el útero y aun continúa sujeto a su progenitora durante la infancia y persiste ligada socialmente

* Coordinadora del área de matemáticas. Departamento de Ciencias Básicas. Universidad de La Salle. Correo electrónico: lucorrea@lasalle.edu.co

a ella durante mucho tiempo. Al principio la vinculación es más emocional y posteriormente a través del lenguaje; por este medio él no solo amplía su experiencia sino que adquiere nuevas líneas de conducta y medios para organizar sus actividades mentales» (Luria, 1979).

Inicialmente la comunicación más importante entre los miembros de la familia y el bebé, se da en forma no verbal. Los niños son expertos en decodificar los gestos, los estados de ánimo de sus padres; por ejemplo, cuando un niño es amamantado por su madre con ira, tristeza o tensión el niño no come en paz, se muestra inquieto y llora; algunas madres no logran interpretar adecuadamente el estado de su hijo, mostrando así una deficiencia en el desarrollo de su inteligencia emocional, especialmente una falta evidente de empatía, ocasionando en el bebé posibles trastornos físicos y/o emocionales.

El vínculo entre madre e hijo en esta fase de la existencia es una etapa especialmente importante y sensible en la evolución humana, es el momento de encausar el desarrollo del cerebro del niño, la clase de aporte particularmente de recursos emocionales que recibe el bebé en desarrollo es importante para establecer los circuitos emocionales del cerebro.

Hasta este momento, se ha hablado de la comunicación directa de la madre con el bebé, pero tan importante es esta comunicación, como la interacción del padre con su hijo, desde el vientre de la madre, cuando un padre acostumbra hablarle a su hijo nonato, este se siente aceptado y querido, y cuando nace así este rodeado de muchas personas el sonido de la voz del padre le llama la atención y lo busca hasta ubicarlo, esta voz le inspira confianza, pero si por el contrario el padre se muestra autoritario y agresivo desde antes de nacer, el bebé al escucharlo, se muestra nervioso y llora. Muchos padres no se detienen a pensar,

cuanto estrés perjudicial están acumulando sus hijos, y este se convierte en un desencadenante de muchas enfermedades, de conductas agresivas y hasta destructivas.

Por lo tanto, se debe tener en cuenta que hay etapas críticas en la niñez, donde el cerebro es extremadamente maleable y que una de las consecuencias del maltrato y el abuso físico, sexual o emocional a temprana edad, es la alta probabilidad de que el cerebro no forme la conciencia que normalmente formaría y esta tendrá consecuencias catastróficas en la vida adulta, personas depresivas, ansiosas, padres golpadores, abusivos y hasta delincuentes.

Investigaciones sobre la agresividad y la delincuencia, hechas por el Doctor Jonathan Pincus, neurólogo y profesor de la universidad de Georgetown, con delincuentes menores de 16 años, encontró déficit neurológico sustanciales, en el grupo de niños con conductas agresivas y actos delincuenciales violentos, y un menor déficit, en aquellos con conductas menos agresivas. También comprobó que el grupo de niños más agresivos, habían sido abusados sexualmente o recibido un trato violento en sus hogares; paradójicamente estos niños, ni siquiera aceptaban que hubieran sido maltratados y los castigos despiadados de los que habían sido víctimas, los justificaban porque eran conscientes que se habían portado mal. En uno de los casos, un menor narraba como su madre le había quemado los pies con una vela, por haberse escapado de su casa; al ver la expresión de espanto del entrevistador, expreso con la mayor naturalidad, que era normal y justificado el castigo, porque él se había escapado; al preguntarle si lo haría con un hijo, el niño contesto afirmativamente, si se escapa de la casa lo haría. Lo anterior evidencia que las conductas violentas y agresivas, pueden ser repetitivas (Pincus, 2004).

El comportamiento agresivo en las personas siempre tiene una historia de agresión que comenzó desde muy temprana edad, generalmente en edad escolar o antes, el desamor de los padres en la gestación y la infancia puede causar agresión y marcados desequilibrios emocionales.

Lo anterior hace pensar, que desarrollar competencias emocionales basadas en el amor, a temprana edad, puede atenuar la agresividad y la violencia, al mismo tiempo que favorece el éxito en las relaciones personales e interpersonales, generando alegría y felicidad en el individuo, que poco a poco, irá irradiando a toda la sociedad.

EL AMOR EN LA VIDA FAMILIAR

En la actualidad, los niños y adolescentes están enfrentando desafíos emocionales y tensiones acumulativas de la vida moderna, desatando trastornos de la atención, hiperactividad, insomnio, depresión, ansiedad, emociones desviadas hacia la bulimia, la anorexia, los embarazos a temprana edad, la drogadicción, los suicidios y las enfermedades producidas por el estrés, problemas que dejaron de ser exclusivos de los adultos; las causas parecen ser la falta de atención de los padres, el desamor en la crianza, la falta de afectividad, la separación de los hogares y la soledad en que viven los hijos.

Parece ser que el objetivo primordial de los padres hoy en día, es el proveer sustento, techo y educación, dejando de lado la verdadera esencia de la familia, siendo esta, el desarrollo integral de sus miembros, reforzando los valores fundamentales y naturales para una sana convivencia, propendiendo en cada acto al perfeccionamiento y la trascendencia del ser humano, a través del amor y el apoyo incondicional, desarrollando competencias emocionales, de tal manera que todos se beneficien del aprendizaje;

puesto que cuando en una familia existe amor, es más fácil dicho aprendizaje y cualquier dificultad por penosa que sea se supera fortaleciendo los vínculos familiares.

Los hijos a cualquier edad necesitan sentirse amados, protegidos, comprendidos y sentir que son importantes para su núcleo familiar, también necesitan sentirse estimulados continuamente por sus padres, cuando un bebé empieza a caminar por lo regular se le estimula a seguir intentándolo a pesar de las múltiples caídas. Esta motivación debe seguir toda la vida, construyendo y reforzando continuamente la autoestima de los hijos y su autonomía.

Lo anterior no solo es aplicable a las relaciones entre padres e hijos, sino recíprocamente entre los hijos y los padres, y entre esposos. Cuanta





violencia y desilusión se evitaría en la familia, si se le diera el verdadero valor al amor, permitiendo que este sirva como estímulo en la consolidación de los valores y el mejoramiento de las relaciones personales e interpersonales.

El diálogo es otro factor relevante a tener en cuenta en la familia. Los padres deben mantener conversaciones abiertas con sus hijos, dependiendo de la edad se debe utilizar un lenguaje distinto, estableciendo relaciones de confianza, de amistad que perduren durante toda la vida y que le sirvan como referencia, al entablar cualquier otro tipo de relaciones afectivas, escolares, sociales o de trabajo.

El diálogo entre los esposos debe ser abierto y sincero, asumiendo posturas sanas, de adultos en igualdad de condiciones; de tal manera que un reclamo, se haga con tranquilidad y sin agresiones; una fórmula segura para establecer

una verdadera comunicación, es asegurarse que se está en completa calma en el momento del diálogo, exponer en forma clara la inconformidad, sin recurrir a hechos pasados, «*recuerda que esto también me lo hiciste en la fiesta de matrimonio de mi hermana hace quince años*» «*lo recuerdo como si fuera hoy*» escuchando empáticamente al otro, sin interrupciones y solicitando explicaciones en forma asertiva si no se está conforme con la respuesta; como no es una batalla, no se debe estar a la defensiva, puesto que no existen víctimas ni victimario, mas bien es una relación de unión afectiva.

Cuando los hijos observan esta clase de diálogos inteligentes entre sus padres, van aprendiendo con el ejemplo, la manera como se resuelven los conflictos, por tanto, la familia debe utilizar toda situación para que sirva como ejemplo vivencial en el aprendizaje de valores y en la solución de conflictos.

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Hoy en día, está muy de moda el divorcio como una alternativa de solución de conflictos conyugales, sin tener en cuenta la opinión de los hijos y las consecuencias que puedan tener esta acción para ellos. Se puede reconsiderar estas conductas, con un simple cambio de actitud de las partes en conflicto, mejorando la comunicación y reviviendo el amor que un día los unió.

Una de las causas más comunes por la que se disuelve un matrimonio, es la falta de comunicación. Se debe tener en cuenta que más del 70% de la comunicación se hace en forma implícita, en forma no verbal, especialmente en la época del noviazgo, esta forma de comunicación adquiere un significado especial y con frecuencia cualquier señal es interpretada por sus parejas, en una esfera sensorial profunda, la sonrisa del otro, el modo como guiña el ojo o como frunce el ceño; cuántas veces amores clandestinos se ponen en evidencia por la sola indiscreción de un intercambio de miradas furtivas; sin embargo, cuando pasa el tiempo y se deja que la relación se convierta en algo cotidiano, se acostumbra de tal manera a las indicaciones de la pareja, que dejan de producir efectos en la conciencia o deliberadamente se ignoran estas señales; cuando esto se hace por mucho tiempo, se llega a perder práctica en el reconocimiento del lenguaje no verbal o se le deja de dar la importancia que posee.

Interpretar adecuadamente las señales no verbales, de la pareja y de los hijos, ayuda a las competencias emocionales. Las familias necesitan aprender y reaprender el uso total de las expresiones físicas como medio de comunicación, pero esto no tendría sentido sin que primero la pareja junto con sus hijos empiece a conocer plena y físicamente sus propias emociones y que sepa manejarlas, de tal manera que les permita potencializarlas, desarrollando especialmente,

cualidades positivas que le aporte a la vida familiar, unidad, motivación, autonomía, entusiasmo, autocontrol y persistencia, las cuales conllevan a la valoración plena de la propia vida y la de los demás.

TIPOS DE PADRES

Una madre discutía con la maestra sobre su hijo; no entendía como el niño había sacado tan malas calificaciones y aducía que la maestra le tenía mala voluntad, puesto que a ella le constaba, que siempre el niño traía sus tareas bien presentadas y que en varias ocasiones la propia madre las traía, cuando el pequeño las dejaba olvidadas en casa; la docente llamó al niño y le preguntó si era cierto que en la mayoría de las evaluaciones escritas, no había alcanzado los logros mínimos, el niño asintió con la cabeza, además en lugar de trabajar en clase molestaba a los demás niños, se burlaba de ellos y hasta los agredía, el niño volvió a asentir con la cabeza, la profesora continuó, si bien es cierto que traía diariamente las tareas, algunas de ellas eran presentadas sin seguir las instrucciones hechas con anterioridad, el niño inocentemente mira a la maestra y con energía le dice, *«es que algunas veces mi mamá me las hace mal»*, a continuación la madre se disculpa diciéndole que ella siempre guía las tareas del niño, pero que en las noches el niño está muy cansado para hacerlas y ella las termina, la maestra le pregunta ¿por qué al niño no le alcanza el tiempo para hacer las tareas las cuales están programadas para que las haga en aproximadamente una hora?, la madre contesta visiblemente enojada, porque pobrecito la tarde no le alcanza, puesto que al llegar a casa, almuerza, reposa, y luego sale a jugar, o se pone a ver televisión, y que estas eran actividades normales de todo niño a su edad, y ella quería, no solo brindarle todo el amor, sino también evitarle cualquier dolor, sufrimiento y contratiempo en la niñez y la adolescencia, por eso no le negaba nada

y le complacía todos sus caprichos, deseaba que fuera feliz mientras pudiera puesto que la vida era tan dura que después tendría tiempo para sufrir.

El anterior es un ejemplo palpable del tipo de padres permisivos, que en vez de preparar a sus hijos para que se enfrenten a la vida, dejan que crezcan creyendo que los demás tienen que cumplirles todos sus caprichos y con el tiempo si no lo consiguen se vuelven agresivos, intolerantes, frustrados, y aunque sea violentamente, pretenden conseguir lo que desean, les gusta conseguir las cosas fáciles, sin hacer ningún esfuerzo. Estos padres tienden a ser muy poco exigentes y ante la desobediencia e impertinencia de sus hijos, se muestran muy débiles e incapaces de impartir autoridad y de fijar límites.

Tan nocivo es para la educación de los hijos los padres permisivos, como los que emplean el autoritarismo y la agresividad; ya se vio en lo expresado anteriormente, las huellas y consecuencias que puede dejar el maltrato infantil, ya sea físico o emocional, por tanto me voy a referir a los padres autoritarios que tratan de manejar el hogar como si fuera una academia militar, en donde las expresiones de afecto se consideran debilidades imperdonables, donde las opiniones de los menores no cuentan, solo se debe obedecer sin cuestionar las ordenes, se les impone los gustos de los padres, generalmente estos, son muy incoherentes, dicen una cosa con las palabras y otras con el comportamiento. Una persona educada así, tiene dificultades en entablar relaciones, no confía en los demás, es muy reservada y en algunos casos con tendencias obsesivas por ejemplo: al orden, a la limpieza, entre otras.

Por lo regular los padres permisivos o autoritarios siembran una cosa y esperan cosechar otra. Solo los padres con un alto coeficiente emocional, se convierten en verdaderos padres y guías, asertivos

al fijar límites, empáticos que saben comprender las equivocaciones de sus hijos, dándoles ánimo e impulsándolos para que ellos mismos sean los que logren superar las dificultades que se les presenten, educándolos con el ejemplo y lo que es más importante rodeándolos de amor, pero a su vez, dándoles responsabilidades acordes con su edad, motivándolos a servir a la comunidad y aprovechan cada situación para enseñarles y reforzarles valores, de tal manera que siempre tengan una actitud positiva.

Cabe resaltar, que cuando se habla de padres con elevado coeficiente emocional, no se esta haciendo referencia a padres con mayor o menor grado de escolaridad o posición social: he encontrado, en comunidades de estratos bajos y con grado de escolaridad mínimo, padres con mayor empatía, asertividad y amor, que en profesionales y en personajes de clases sociales altas. El ser docente, terapeuta, médico o psicólogo, no garantiza que el coeficiente emocional sea tan alto que no necesite desarrollarse y prestarle tanta atención, como la que se le presta a vestirse o a otras actividades cotidianas; muchos de los terapeutas más exitosos y otros profesionales, que ayudan a mejorar las relaciones a sus pacientes, tienen dificultades en sus propias familias.

CONCLUSIONES

La clave para que las familias puedan lograr transformar sus realidades, es empezar a trabajar juntos de tal manera que todos los miembros transformen las conexiones cerebrales a través de las experiencias positivas, procurando ejercitar la mente para cultivar y desarrollar cualidades emocionales de naturaleza positiva, como el amor, la solidaridad, la comprensión, la compasión, la aceptación, el perdón, la reconciliación, la lealtad, la alegría, utilizando la risa como un bálsamo de armonía que logre disipar las tormentas de la intolerancia y la incompreensión.

Lo anterior, es de muy fácil realización, si los padres recuerdan su verdadera esencia amorosa y tienen la seguridad que cuando se da y se recibe amor, lo demás pasa a un segundo plano y que el compartir todas las actividades en familia, hace que los problemas se desvanecen, las soluciones sean compartidas por todos los miembros de la familia solidariamente; de tal manera que las equivocaciones, no son mirados como errores sino como parte del aprendizaje, puesto que, quien aprende de sus caídas no se ha equivocado.

Cuando se cría una familia con estas bases, las palabras no serán necesarias, el ejemplo será suficiente y así cada uno de los miembros mirará la vida como un regalo, verá la magia maravillosa de la existencia y tendrán la conciencia de que se ha venido a esta vida a crecer y a disfrutar de todo lo que existe alrededor, y así encontrar la verdadera felicidad. No lo olvide, la clave para esto es el amor, el experimentarlo será un arma poderosa para enfrentar todas las pruebas que brinda la vida, por difíciles que parezcan, y estas simplemente se tomarán como aprendizaje que lleva a cultivar la belleza interior.

BIBLIOGRAFIA

Luria, A. *El papel del lenguaje en el desarrollo de la conducta*. Argentina: Cartago, 1979.

Pincus, J. *Neurología del comportamiento*. Bogota: Simposio Neurología y memoria cognitiva, Julio 2004.

Ryback, D. *Trabaje con su inteligencia emocional*. Madrid: editorial EDAF, 1998.