



UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

AREA ACADEMICA DE CIENCIAS DE LA SALUD

**INFLUENCIA DE LA RELACIÓN PADRES E HIJOS
EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS
QUE SE ENCUENTRAN EN LA CUARTA ETAPA DEL CICLO VITAL
DE ACUERDO A LA TEORÍA DE ERIK ERIKSON**

Monografía

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA: **CHÁVEZ CAMACHO SOCORRO**

DIRECTOR: **LIC. PIMENTEL PEREZ BERTHA MARIBEL**

PACHUCA, HGO.

2010

DEDICATORIAS

Primero a mi razón de despertar cada día, a la única persona que siendo tan pequeña, me ha dado tanta dicha por solo existir, el único ser, que en mi vida me ha hecho llorar de alegría una y otra vez, por quien cada vez que me he caído, me abraza y siento otra vez las fuerzas para sacudirme, volver al ruedo y seguir luchando. Para ti, y porque por ti hago y haré lo que sea necesario para que seas feliz, el manantial que no deja que mi corazón se seque: Ameyali, mi hija.

Para ti, con quien tenía esta deuda que saldar, para que supieras que si aprendí algo de ti, que tu esfuerzo y dedicación como mujer, como madre, y como ejemplo no se traspasaron sin dejar huella en las generaciones a quienes diste vida, dentro de las que estoy incluida, mi ejemplo de fuerza y perseverancia: Mi abue Ale.

Para mis papás que a pesar de que algunas veces perdieron la fe en mí, no me dejaron sola, siempre han estado ahí para tratar de enseñarme el camino como buenos padres que son. Por enseñarme que la mejor herencia que se puede dejar a tu descendencia no son los bienes materiales, sino la maravillosa oportunidad que brinda recibir educación.

Para quien ha venido a complementar mi felicidad. Para ti, quien Dios puso en mi camino para ser mi compañero, mi cómplice, mi apoyo, mi mejor amigo, mi refugio, mi guía y consejero. Para ti, por brindarme tus brazos para descansar y tomar fuerzas. Para ti que le haz dado otro color a mi vida: Brian.

AGRADECIMIENTOS

A mis **padres** por haberme dado la vida, por su amor, por sus consejos, su tolerancia, su esfuerzo y apoyo de cada día y sin quien esto hoy no sería posible.

A mi **hija Ameyali**, por su sonrisa, sus abrazos, besos y mimos que cada día me llenaron de fuerza y alegría.

A mi **abuela Alejandra Chávez**, que ahora Dios tiene a su lado, por su apoyo, sus consejos y esa herencia de expectativas de independencia que me enseñaste.

A mi compañero **Brian**, por su paciencia, por devolverme la fe en mi cuando llegue a perderla, por la alegría y frescura que le das a mi sentido de vivir, por que nunca me has dejado sola y no perderme la confianza, por abrazarme y dejarme compartir mi fuerza, mi debilidad

A mi casa de estudios por haberme brindado el espacio y la oportunidad de crecer y darme la oportunidad de recibir uno de los regalos más útiles en la vida: las llaves de las puertas del conocimiento.

A la Licenciada Maribel Pimentel P. quien asesoro este trabajo de investigación, por haber hecho casi milagros con su tiempo para dirigir este trabajo, por sus palabras de aliento, su paciencia y sobre todo por haberme dado la oportunidad de aprender de usted, a quien guardo una gran admiración.

A mi familia que me estima, me aprecia y me ha brindado su apoyo: mi hermano Daniel, mi prima Rosi, mi primo Carlitos, mi tía Micaela, mi tío Leonardo, con quienes he crecido y que cerca o lejos se que cuento con ellos.

A mis amigos y amigas que a pesar de no ser de mi sangre me han apoyado como si lo fueran; mi amiga Fabiola por sus consejos y confianza, Lolita quien me ayudo a reencontrarme, Eliud que a pesar de todo nunca ha dejado de hacerme ver que cuento con él, a Chucho que es mi amigo más antiguo y uno de

los mejores, a Ángeles y Eli que han hecho mi vida más ligera, a Daniel, por desvelarse conmigo por Messenger, a la Dra. Ivonne por permitirme conocerla y aprender de ella.

Y a todas las personas que han estado a mi lado y que me quieren de manera incondicional, con todo y mis errores y caídas, porque han sabido ver en mi esencia. ¡Muchas gracias a todos!.

INDICE

DEDICATORIAS.....	1
AGRADECIMIENTOS	2
INDICE.....	4
RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	8
METODOLOGÍA	
DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO.....	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
OBJETIVOS.....	13
JUSTIFICACIÓN.....	14
CAPITULO I. INTELIGENCIA EMOCIONAL	
1.1 Las emociones.....	17
1.2 Antecedentes de la Inteligencia Emocional.....	25
1.3 ¿Que es la inteligencia emocional?.....	29
1.4 Los instrumento de medición de la Inteligencia Emocional.....	38
1.5 La aplicación y uso de la Inteligencia Emocional en la vida cotidiana.....	41
1.6 Consecuencias del analfabetismo emocional.....	44
CAPITULO II. LOS NIÑOS EN EL CUARTO ESTADIO DEL CICLO VITAL	
2.1 El modelo epigenético del ciclo vital de Erik Erikson.....	49
2.2 Diligencia vs Inferioridad.....	51
2.3 Características socio-cognitivo y psicológicas de los niños en el cuarto estadio.....	53

CAPITULO III. FAMILIA

3.1 El rol de los padres en la familia.....	58
3.2 Autoestima familiar.....	60
3.3 La educación emocional transmitida de padres a hijos.....	62
3.4 Las necesidades emocionales de los niños que son necesarias ser cubiertas por los padres.....	66
 CONCLUSIONES	72
REFERENCIAS.....	76

RESUMEN

El tema que se abordará en esta investigación es la influencia de los padres en la Inteligencia Emocional de los niños que se encuentran en la cuarta etapa del Ciclo Vital de acuerdo a Erik Erikson. El procedimiento que se utilizará será mediante la recopilación exhaustiva de información y un análisis a profundidad de dicha información para poder llegar a una conclusión asertiva y así poder integrar una investigación monográfica. Desde hace 30 años aproximadamente, los investigadores comenzaron a indagar acerca de las habilidades implicadas en la Inteligencia Emocional, y poco a poco fueron concluyendo que el Coeficiente Emocional puede ser un predictor muy poderoso para alcanzar una vida exitosa y un sentimiento continuo de bienestar, proyectando así una relevancia igual (o tal vez más) de importante, asertiva y válida, de lo que es el Coeficiente Intelectual en nuestra vida. Mediante esta investigación se pretende describir como la calidad de la interacción de los niños con quienes les rodea, puede incrementar o debilitar este conjunto de habilidades, sobre todo por parte de sus padres, porque cuando los niños se encuentran en la Cuarta Etapa de su Ciclo Vital, los padres tienen un papel decisivo en la información psico-social de estos.

ABSTRACT

The topic is addressed in this research is the influence of parents in the Emotional Intelligence of children, who are in the fourth stage of the Cycle according to Erik Erikson. The procedure will be used by collecting comprehensive information and deep analysis of that information to reach a conclusion and assertive and able to integrate a research monograph. Thirty years ago approximately, the investigators start to found about the abilities implicates in the Intelligent Emotional, and more or lest they finally that the Emotional Coefficient can be a powerful predictor for achieving a successful life and continuous feeling of wellbeing, thereby projecting an even more assertive relevance and validates what the IQ in our lives. Through this research to describe how the quality of the interaction of children with whom he surrounds them, can enhance or weaken this

particular set of skills that their parents when children are in the fourth stage of their Cycle, parents have instrumental in the formation of these psycho-social.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación describe como la interacción de los padres con sus hijos repercute de diversas maneras, en el desarrollo de las habilidades que abarca la Inteligencia Emocional de estos últimos.

Comenzando el desarrollo de la investigación describiendo cual es la utilidad e importancia de las emociones en la vida del ser humano desde que este ha existido. Así como también las reacciones que estas provocan, los diversos elementos que la conforman, y las diferentes posturas de los teóricos ante las emociones. Y como de acuerdo a todo esto, se ha llegado a la premisa de la importancia de la educación de las emociones, es decir, el desarrollo de la Inteligencia Emocional tomando en cuenta que esta es de gran utilidad en la vida del ser humano, ya que le facilita, la forma de relacionarse, de tomar las decisiones más adecuadas, de manejar sus emociones, de autoconocerse y establecer un autoestima saludable, así como también la inclinación para buscar su bienestar.. En este mismo capítulo, se aborda la definición de la Inteligencia Emocional, cuales son sus principales esferas que la componen, lo que comprende cada una de estas, cual ha sido la postura acerca de la validación de sus instrumentos de medición y finalmente las ventajas y consecuencias que se tiene al desarrollar o carecer de las habilidades que comprende la educación emocional en las personas.

El siguiente capítulo esta compuesto por las características que de acuerdo a la teoría de Erik Erikson del Ciclo Vital, durante la cuarta etapa del ser humano, -la cual abarca el periodo escolar del niño-, es ideal para fomentar y cultivar las habilidades de la Inteligencia Emocional, para que cuando se llegue a la edad adulta sus bases sean solidas, y para esto es importante describir como es el nivel de desarrollo psico-social-cognitivas del niño en esa edad, cuales son sus principales necesidades e inclinaciones durante dicha cuarta etapa.

El tercer capítulo describe el papel de los padres, sus funciones y perspectivas hacia su hijo cuando este se encuentra en la edad que ya mencionamos. En este capítulo se retoma el concepto de familia, sin embargo, se enfatiza en los padres como las figuras de mayor peso influyente en el desarrollo emocional de los niños, argumentando como de acuerdo a lo que los padres transmiten y proyectan ante sus hijos, estos retoman dichas actitudes para interiorizarlas como un aprendizaje ante su vida social y hacia si mismos, y sobre todo en cuanto a como viven y manejan sus emociones. Y de ahí la importancia que tiene el analizar y difundir esta información principalmente para aquellas personas, comenzando por hacer conciencia en la importancia del papel y responsabilidad que se tiene como padre o madre, el cual va más allá del sustento económico, proporcionales servicios básicos y escuela, si no también proporcionar las bases necesarias para cubrir las necesidades emocionales de sus hijos.

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO

Esta investigación esta fundada en la metodología cualitativa así como también cabe mencionar que es de carácter descriptivo ya que trata de explicar las razones de la pregunta de investigación planteada y no a medir ningún factor. También es un trabajo de carácter documental, ya que para poder llevarlo a cabo se recurrió a la búsqueda, recolección y revisión de diversas fuentes de información documental. Las fuentes consultadas fueron fuentes primarias o también llamadas fuentes directas, como libros, artículos y otras publicaciones de primera mano.

Una característica más de este estudio hace referencia a que es de tipo descriptivo, ya que su objetivo es plasmar con claridad como es y como se manifiesta el fenómeno a estudiar, en cuestión. Y finalmente cabe aclarar que es un estudio retrospectivo, ya que las aportaciones que se hacen son de acuerdo a publicaciones que se hacen de este año hacia años anteriores.

La temporalidad que se tomo en cuenta para la investigación data de 11 años atrás, ya que la referencia bibliográfica más antigua que se utilizo para la investigación, data de una publicación del año 1999 hasta el presente año 2010, tanto a nivel nacional como internacional.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

No existe padre que no tenga expectativas hacia sus hijos, algunos muy altas y otros muy bajas, pero lo cierto es que desde que los niños están en el vientre de su madre (o tal vez desde mucho tiempo antes), ya se comienzan a formar estas ideas alrededor de nuestros hijos. Esto es un proceso de suma importancia ya que son ideas que depositamos hacia cada miembro de la familia que llegemos a formar. Estas expectativas son de gran peso para la dinámica familiar, y de la misma forma, para el concepto que el niño se llegue a formar de si mismo, de su entorno y de cómo adaptarse y funcionar sobre este.

Dichas expectativas hacia nuestros niños, nos lleva a educarlos, a criarlos y en general a interactuar con ellos de una determinada forma, pero siempre enfocado a que alcancen o se acercan lo más posible a la idea de lo que tenemos en mente para ellos, y esto puede conducirlos a ser más asertivos, equilibrados, eficientes, adaptativos, en mayor o menor medida, o bien a encaminarse a adjetivos contrarios a los mencionados. El papel de padres conlleva muchas responsabilidades, desde lo que reflejamos hacia nuestros hijos en nuestros actos y en nuestro discurso que utilizamos, como aprovechamos el tiempo con ellos, hasta la forma en la que decidimos educarlos.

De acuerdo a esa forma que escojamos para guiar al niño por la vida será como él vaya adquiriendo habilidades para saber enfrentar los problemas que vayan surgiendo en su vida. Esas habilidades son aquellas a las que hace referencia la Inteligencia Emocional, ya que muchas veces no tenemos presente que nuestras emociones repercuten en nosotros cada día de nuestra vida, desde que nacemos hasta nuestra muerte, y además, son influyentes de manera significativa, ya sea consciente o inconscientemente en cada una de las decisiones que tomamos en cada momento, he ahí la importancia de la Inteligencia Emocional, y es por todo esto que los psicólogos Salovey y Mayer en 1990 denotaron que mediante el

incremento del Coeficiente Emocional podríamos guiar nuestros pensamientos y comportamiento para favorecer nuestro bienestar

Sin embargo, en las escuelas y en la familia mexicana pocas veces se habla de cómo debemos manejar estas emociones a nuestro favor, ya que carecemos de esta información por no darle la importancia que merece a este tema y a esto le sumamos que el patrón que ya tenemos establecido en referencia a las emociones es muy reducido y muchas veces poco flexible, pues nos enseñan que los hombres no deben expresar como se sienten emocionalmente, que las mujeres deben de aguantar muchas situaciones aun cuando signifique la transgresión de su persona, solo por mencionar dos ejemplos muy marcados en nuestra sociedad. Esta situación debería de ser modificada mediante la educación emocional para obtener un beneficio, empezando desde la infancia que es cuando esos patrones tan cerrados empiezan a ser programados en la cognición de cada niño.

Al modificar este patrón lograremos que nuestros niños puedan llevar una vida plena, llena de armonía y con la seguridad en si mismos de que pueden alcanzar las metas que se propongan dentro y fuera de la escuela. Y que mejor lugar para comenzar con dicha educación de las emociones que en la familia, ya que lo que aprendemos referente a este tema es inicialmente dentro de la familia, por ser la primera institución a la que pertenecemos y además también ser quien nos modela con respecto a la expresión y el lugar que ocupan nuestras emociones, y sin dejar de mencionar que son quienes moldean nuestra autoestima que es un elemento esencial para la percepción que vamos adquiriendo del mundo y de las metas que nos fijamos. Es por eso que la pregunta principal que se plantea resolver en esta investigación desde un enfoque documental, es la siguiente: ¿Cómo influye la relación padres e hijos en el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los niños que se encuentran en la cuarta etapa del Ciclo vital de acuerdo a la teoría de Erik Erikson?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Examinar diversas fuentes de información que nos permitan saber como influye la relación de padres e hijos en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los niños que se encuentran en la cuarta etapa del Ciclo Vital de acuerdo a Erik Erickson.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Describir la influencia del desarrollo que abarcan las habilidades de la Inteligencia Emocional en el mejoramiento de la calidad de vida en los niños.
- ❖ Indagar como influyen los actos, expectativas y discursos de los padres sobre el Coeficiente Emocional de los niños.

JUSTIFICACION

Desde que Gardner dio a conocer su teoría de las Inteligencias Múltiples en el año de 1983, el concepto de inteligencia que todos teníamos se ha visto transformado, ya que ahora muchos sabemos que la inteligencia no solo se demuestra en los salones de las escuelas o en los exámenes o evaluaciones que los profesores aplican.

Sin embargo en muchos lugares, sobre todo en nuestro país, aún se tiene un paradigma muy reducido acerca de lo que abarca la inteligencia de una persona y nos cuesta trabajo solo pensar que lo emocional pudiera conjugarse con la inteligencia, ignorando por completo que ser hábil emocionalmente implica un tipo de inteligencia y que será vital para el presente que vamos trazando hacia el futuro.

Nos ocupamos y preocupamos mucho por que nuestros hijos, alumnos, niños que nos rodean incrementen sus habilidades que se relacionan con el Coeficiente Intelectual, sin embargo poco invertimos cuando se trata del Coeficiente Emocional sin darnos cuenta de que es una inversión muy provechosa a corto, mediano y sobre todo a largo tiempo, pues esas habilidades sociales que hoy demuestren los pequeños a la hora del recreo, con sus compañeros, en sus pequeñas decisiones podrían ser de gran importancia el día de mañana en la forma de escoger una carrera, de dirigir una empresa, de llevar su matrimonio, de saber que hacer con su vida y saber tomar decisiones asertivas, y así mismo de saber transmitir estas habilidades que resultan tan productivas, a sus propios hijos.

El reto es que todos podamos entender que el desarrollo de las habilidades emocionales es tan importante como lo es el desarrollo de habilidades lógico-matemáticas y verbales (que son en las que mas se enfocan las escuelas) para encaminar al niño hacia una vida exitosa. Es por eso que uno de los propósitos que se tiene con esta investigación es expandir los conocimientos sobre la importancia del manejo de las emociones y como esas habilidades que abarca la Inteligencia Emocional puede repercutir para el éxito en la vida tanto presente como futura de los niños que finalmente son quienes estamos formando para dirigir nuestra sociedad en un tiempo futuro, sin dejar de mencionar el papel de los padres que tienen sobre el desarrollo de estas habilidades, que es un papel con un gran peso e inclusive decisivo para que el niño avance o se estanque en el desarrollo de estas habilidades. La información que se llega a obtener de estos estudios sirve no solo para los psicólogos, si no para muchos otros campos como la pedagogía, la docencia y sobre todo los mismos padres de familia.

Al modificar este patrón lograremos que nuestros niños puedan llevar una vida plena, llena de armonía y con la seguridad en si mismos de que pueden alcanzar las metas que se propongan dentro y fuera de la escuela.

CAPITULO I INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1 Las emociones

1.1.2 ¿Qué es una emoción y cual es su función?

Las emociones son reacciones afectivas que experimentamos cuando se nos presenta alguna situación que requiere nuestra atención y por lo tanto nuestro sistema endocrino y fisiológico se activan influidos por esa experiencia. Las emociones han existido desde la aparición del ser humano y es gracias a estas que el hombre ha podido sobrevivir a lo largo del tiempo, ya que su función principal es la sobrevivencia y la adaptación.

Goleman (2005) señala que las emociones conllevan a una conducta y un proceso evolutivo. La raíz etimológica de la palabra *emoción* es “*motere*” del verbo latino “mover” y también del prefijo “e” que se refiere a “alejarse”, lo cual nos da una pauta para saber que la palabra emoción hace referencia a estar alerta y en guardia ante un posible peligro o bien, a reaccionar ante una situación importante en nuestra vida.

Así mismo, también ha descrito cómo nuestras emociones nos sirven de guía cuando se trata de momentos difíciles y situaciones muy significativas que incluso pueden incluir la supervivencia del ser humano. Como estas situaciones se repiten constantemente en los seres humanos las formas de reaccionar y las emociones ante estas, van quedando grabadas en nuestra memoria genética según los biólogos evolucionistas.

1.1.3 Aspectos biológicos de la emoción

El como funcionan las emociones dentro del cuerpo humano ha sido motivo de diversas investigaciones tratando de explicar el vínculo entre emociones y las reacciones fisiológicas. Las teorías que describen este punto, varían de acuerdo a si las reacciones fisiológicas llevan a la emoción, o bien si la emoción es

consecuencia de la reacción fisiológica Pero lo cierto es que se ha descubierto que si están estrechamente relacionadas y de acuerdo con los investigadores que se inclinan por las conjeturas biológicas, dicha relación es la que ha ayudado al hombre a sobrevivir a lo largo de la historia del ser humano.

De acuerdo a lo que nos dice Shapiro (2001), es la relación que existe entre el sistema límbico y la corteza, la que define fisiológicamente como se desarrolla la Inteligencia Emocional en una persona.

El sistema límbico esta compuesto por: el hipocampo, el cual se encarga del aprendizaje emocional; la amígdala que metafóricamente viene siendo el control de comandos de las emociones; y por ultimo los neuropéptidos, los cuales son enviados a través del cuerpo cuando se desata alguna emoción y da la señal al resto del cuerpo para reaccionar. Es por estas razones que el sistema límbico es el responsable de la regulación de las emociones del ser humano, actuando con mucha más rapidez que las funciones de la corteza y también con más fuerza.

Por otro lado, la corteza (o también llamada cortex) es aquella que envuelve ambos hemisferios del cerebro; se le relaciona con las funciones racionales, es por eso que se dice que es la parte pensante. Esta dividida en cuatro partes llamadas lóbulos, los cuales poseen capacidades distintas cada una: el lóbulo occipital posee el plano visual; el lóbulo parietal influye en el procesamiento de la información sensorial y matemática; el lóbulo temporal esta relacionado con la memoria a largo plazo; y el lóbulo frontal que controla los impulsos y el proceso del lenguaje. Solo por mencionar algunas de las funciones de cada lóbulo. Dichas habilidades nos han proporcionado cierta superioridad dentro de la naturaleza.

Pese a que pudiera parecer que las funciones de la corteza con las del sistema límbico van alejadas unas de otras en cuanto a las emociones que un ser humano pudiera experimentar, la realidad es que ambas partes realizan un trabajo en

equipo dentro del ser humano, aunque sin embargo, cada uno puede trabajar de manera independiente.

Retomando a Goleman (2005), quien refiere que cada emoción desata una serie de reacciones físicas dentro de nuestro cuerpo, presentando así un cuadro de características distinto dependiendo de la emoción suscitada, al tiempo que hace mención de algunos ejemplos que se presentan a continuación:

☞ Cuando una persona experimenta una emoción de **ira**, el flujo de sangre hacia sus manos aumenta (es por eso que les resulta fácil dirigir su respuesta hacia esta parte para golpear o romper cosas); el ritmo cardíaco aumenta, así como también se elevan hormonas como la adrenalina, por mencionar un ejemplo; esto hace que la ira de dicha persona la impulse a realizar conductas enérgicas.

☞ Sin embargo, cuando sentimos alguna amenaza y nuestra emoción experimentada es el **miedo**, entonces la reacción fisiológica cambia, el flujo de sangre se dirige a los músculos esqueléticos grandes como lo son las piernas preparando así a nuestro cuerpo en caso de sentir la necesidad de huir, correr o alejarnos; dicha reacción muy contraria a lo que pasa con el flujo de la sangre hacia la cara, ya que el flujo de sangre deja de circular por él, de ahí la expresión “te pusiste blanco de miedo”, ya que el rostro se pone pálido por la falta de circulación sanguínea en esta zona del cuerpo; las hormonas desencadenadas en ese momento apoyan al cerebro para fijar la atención en la amenaza que se presenta para estar listos a escoger una manera de proceder que nos proteja.

☞ Muy distinto es cuando se experimenta una emoción como lo es la **felicidad**, ya que la actividad del cerebro se dedica a inhibir los sentimientos negativos y a beneficiar el incremento de energía y tranquilidad gracias a algunos neurotransmisores que son liberados por nuestro sistema nervioso durante esta emoción como lo son las Beta-endorfinas que además nos conducen a un estado placentero cuando son liberadas. Estas reacciones físicas son parecidas ante

otras emociones relacionadas con la relajación y satisfacción, como el **amor** por ejemplo, que además también activa el sistema parasimpático de nuestro organismo.

☞ Una emoción como la **sorpresa** nos hace tener la primera reacción de levantar las cejas permitiendo así que una mayor cantidad de luz entre hasta nuestra retina con el objetivo de que podamos abarcar mejor la información que estamos recibiendo para fijar en ella nuestra atención, mientras nuestro cerebro va elaborando un plan de acción adecuado para el suceso inesperado.

☞ Cuando nos encontramos ante una situación que nos produce **disgusto** experimentamos un impulso inconscientemente de cambiar nuestra expresión facial arrugando la nariz, elevando ligeramente las mejillas y torciendo el labio superior. Según Darwin, esta expresión facial esta relacionada con bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o escupir algún alimento desagradable.

☞ La **tristeza** sobreviene como reacción ante algún tipo de pérdida cualquiera que esta sea. El metabolismo de la persona que la experimenta se vuelve más lento y por lo tanto, la energía tiene un descenso significativo, así como el entusiasmo también, ya que los neurotransmisores que el cuerpo libera cuando esta feliz y nos proporcionan un estado de tranquilidad, son inhibidos.

Es así como podemos observar que las emociones producen ciertas reacciones fisiológicas en nuestro cuerpo, dependiendo de la emoción que sea suscitada, las cuales nos preparan para poder tener una conducta favorable para encarar dicha experiencia que se nos presenta.

1.1.4 Teorías y perspectivas acerca de la emoción.

Teoría de William James-Lange.

Cofer (2004) expone que esta teoría fue una de las primeras que trata de explicar el proceso por el cual se da una emoción. Primero que nada, James se interesó en saber si las emociones (de forma individual), estaban asociadas a diferentes reacciones fisiológicas, es decir, el porque es muy distinta la sensación que nos produce el amor, a la ira o el miedo. Según James, el proceso para una emoción ocurre de la siguiente forma:

Se presenta un estímulo (es decir, los hechos, la situación) → seguido por la reacción corporal del sujeto que lo experimenta → y por último se dispara la emoción en dicho sujeto.

James se basó en que el cuerpo reacciona en forma discriminatoria ante los diferentes estímulos que provocan emoción, ya que dependiendo de como este los percibe es la emoción que se dispara.

Sin embargo, como argumenta Palmero (1999) esta teoría tuvo que enfrentarse a diversas críticas que la ponen en tela de juicio, como por ejemplo: el hecho de que otros investigadores argüían que la experiencia emocional es más rápida que la reacción corporal, además que si bien la reacción fisiológica sí influía en la emoción, no era un elemento desencadenante para que esta ocurriera, y sobre todo que James dejaba mucho que desear pues no describía como se pasaba de los cambios fisiológicos a la subjetividad de una emoción, dejando de lado así los elementos cognoscitivos que incluye este proceso. Aún así, hay quienes consideran esta la primera teoría formal de las emociones.

Teoría de Schachter y Singer (1962).

Basada principalmente en dos elementos: la activación y la evaluación. Schachter se basa en gran parte en los trabajos de Marañón (1924). Diferenciando en cuanto a lo que James argumentó, la teoría de Schachter refutó que una reacción fisiológica por sí sola no puede desatar una emoción, ya que antes de pasar a la emoción es necesario que la persona que está experimentando dicha emoción, primero interprete los hechos o la situación que ha desencadenado los cambios fisiológicos. Posteriormente pasando concretamente a una determinada emoción. (Palmero, 1999). Schachter plantea el proceso de una emoción de la siguiente manera:

Se inicia con la presencia del factor o estímulo estimulante → como respuesta, el cuerpo reacciona con sus cambios fisiológicos → enseguida viene la percepción de estos cambios corporales → para después dar paso a la percepción de dichos cambios → y así, culminar en la emoción.

Muy parecido a lo que James planteó, pero a la vez distinto pues incluye el proceso donde intervienen los elementos cognitivos del sujeto, ya que James no mencionó en su teoría el paso de los cambios fisiológicos a lo subjetivo de la emoción. Schachter argumenta en su teoría que la emoción antes de ser etiquetada por el sujeto, debe de pasar por un proceso de evaluación referente a los hechos y los cambios corporales para ya después convertirse en emoción, y sobre todo muy importante: son muy necesarios ambos elementos en la emoción, tanto los cambios fisiológicos como la evaluación, es decir, el proceso cognitivo referente a estos cambios.

Los estudios de Paul Ekman.

Paul Ekman (2009) autor se dedico a estudiar si cada emoción tiene un repertorio diferente y exclusivo de acuerdo a una emoción determinada y concreta, no solo en cada persona, si no también de cultura a cultura. Al comenzar con su teoría Ekman se ve apegado y concuerda con los argumentos de investigadores de los antropólogos culturales como Margaret Mead. Sin embargo, conforme fue avanzando su investigación Ekman fue desapegándose a estas posturas, cayendo en cuenta que las emociones tienen un fuerte factor biológico y que existen expresiones que son universales. Además también llegó a la conclusión de que si existen diferencias marcadas para cada emoción en algunos aspectos como por ejemplo en el ritmo cardíaco, así como también la temperatura facial.

Sin embargo, Ekman dedujo que solo algunas emociones (muy pocas en realidad) cuentan con un patrón distintivo propio, sobre todo en cuanto al sistema nervioso autónomo. Llegando a la conclusión de que estos patrones en dicho sistema existen debido a que tienen una función específica: proporcionar una preparación para conductas adaptativas, como en el caso del miedo, de la ira o la tristeza por mencionar algunas emociones que resultan necesarias para la supervivencia y adaptación, llevándose esto a cabo mediante la comunicación y proporción de información acerca de lo que la persona esta experimentando, resultando así la gesticulación, particularmente útil cuando no existía en época muy remotas al lenguaje oral; quedándose así grabada la información genéticamente y siendo pasada de generación a generación.

Más no así en todas las emociones ya que algunas carecen de valor de supervivencia. A diferencia de la teoría de James, este investigador señala que estos cambios no son desencadenantes de la emoción, pero si reconocen que son necesarios para preparar al sujeto biológicamente para cualquier conducta donde su vida sea puesta en peligro, o bien como auxiliar para su optima adaptación a determinada situación.

Teoría de las emociones diferenciales.

Esta teoría está cimentada en cinco preceptos principalmente:

- a) El ser humano posee la capacidad de experimentar 10 emociones básicas sobre las cuales se apoya su sistema motivacional (interés, alegría, miedo, ira, desagrado, aflicción, desprecio, vergüenza, sorpresa y culpabilidad). Todas las otras emociones que no encontramos dentro de estas es por que son derivadas de las básicas, según el autor principal de esta teoría: Izard.
- b) Cada emoción es experimentada subjetivamente de forma diferente. Esto es a lo que Izard se refería al componente experiencial, ya que de acuerdo a esta teoría cada emoción tiene una cualidad única de conciencia.
- c) El ser humano expresa facialmente cada emoción de manera distinta. A esto se le llama el elemento expresivo, aunque no solo abarca la cara, sino también la expresión corporal.
- d) Cada emoción dispara una actividad neural con un patrón propio. Es el elemento neurofisiológico, que hace referencia a que de manera innata ya nacemos con un patrón de respuestas en el sistema límbico para cada emoción.
- e) Cada emoción tiene una meta adaptativa que la distingue. No difiere con la perspectiva anterior, ya que esta teoría postula que cada emoción básica ha sido preparada y perfeccionada a lo largo de la evolución del ser humano para tener una mejor respuesta adaptativa.

Esta teoría también es llamada Teoría de las expresiones faciales, ya que pone bastante énfasis en este elemento expresivo, porque postula que el aspecto

subjetivo de la emoción es resultado de dicha retroalimentación facial, desde el movimiento muscular facial, las variaciones en la temperatura en la cara, hasta los cambios glandulares faciales. Es decir, que la retroalimentación facial es lo que activa la emoción. Entonces el proceso que abarca una emoción se plasmaría en el siguiente orden:

Según Ekman, Friesen e Izard, la conducta facial tiene componentes innatos, no aprendidos, ya que durante una investigación que hicieron con gente de diversas culturas del mundo, hallaron que la gente usa las mismas expresiones faciales con determinadas emociones, es decir, la expresión facial de tristeza es la misma en todos lados, lo mismo que la de alegría, miedo, etc.

1.2 Antecedentes de la Inteligencia Emocional

Según menciona Casado y Colomo (2006) el estudio de las emociones es un tema que ha sido estudiado desde hace ya mucho tiempo, de echo desde hace ya varios siglos, comenzando por diversos pensadores influyentes en la historia, por ejemplo filósofos tales como Aristóteles, Platón y Sartre, por mencionar solo a algunos.

Platón y Aristóteles argumentaron que las emociones no solo existen, si no que también son funcionales y significativas en el ser humano. Sin embargo, otros personajes como los estoicos se contrapusieron a esta perspectiva, objetando que las emociones no son importantes y aún más allá, poniendo en tela de juicio el hecho de que existieran dichas emociones. Pero conforme ha pasado el tiempo se han realizado investigaciones como las ya mencionadas anteriormente, logrando comprobar que las emociones si tienen un papel muy importante en la vida del ser

humano, tan significativo que son decisivas en muchos aspectos de la vida de este.

Han pasado las décadas y aún se sigue indagando en el tema de las emociones, y si podemos exponer una premisa que ha prevalecido a través del tiempo es el dualismo emoción-razón. Siempre se ha impuesto el paradigma de que se contraponen estos dos conceptos de razón y emoción.

Sin embargo Howard Gardner, psicólogo e investigador de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Harvard USA, después de 1983 logró integrar esta dicotomía en su teoría de las *Inteligencias múltiples*, que es donde se comienza a vislumbrar la definición de la Inteligencia Emocional, pero hasta ese momento, sin lograr concebir el concepto en concreto y específico de Inteligencia Emocional como tal.

Howard Gardner desarrolló esta teoría donde da un nuevo enfoque al significado de *inteligencia* al que se tenía hasta entonces.

Armstrong (2002), indica que la definición de *inteligencia* abarca la competencia para responder con éxito a situaciones nuevas y la capacidad de aprender de nuestras experiencias pasadas. Por otro lado, pero no de una manera contradictoria Gardner (1993 citado en Johnson, 2006) define la inteligencia como una habilidad para resolver problemas y ser productivos, valorado de acuerdo con la cultura donde se ubique.

De acuerdo a esta nueva perspectiva de inteligencia, él sugirió que existen por lo menos ocho inteligencias diferentes, es decir, que cada inteligencia se basa en un ámbito diferente de la vida del ser humano. Entre esas inteligencias encontramos:

- 1.- la inteligencia lingüística,
- 2.- inteligencia lógico-matemática,
- 3.- inteligencia corporal cinética,

- 4.- inteligencia espacial,
- 5.- inteligencia musical,
- 6.- inteligencia naturalista,
- 7.- *inteligencia intrapersonal*
- 8.- *inteligencia interpersonal.*

Es en estas dos últimas inteligencias donde se basa el concepto de Inteligencia Emocional, ya que según Gardner, se definen de la siguiente manera:

- *Inteligencia Interpersonal* es la capacidad de percibir, responder y comprender al estado de ánimo, temperamento, intenciones y deseos de los demás
- *Inteligencia Intrapersonal* se refiere a la inteligencia del ser interior, cuyas habilidades se relacionan a poder acceder a los sentimientos propios, así como también a nuestros estados internos y autoconocernos para poder operar eficazmente en la vida.

Esta teoría fue un parte aguas para dar paso a la integración de emoción y razón. Pero si se remonta tiempo todavía más atrás, como lo señalan Rego y Fernández (2005) cabe mencionar que Gardner, para elaborar su teoría, retomo los trabajos de Thorndike, quien en 1920 manifestó por primera vez que las habilidades intelectuales incluían lo que el denominó *inteligencia social*, la cual señalo como la capacidad de poder entender, percibir emociones, comportamientos y emociones de otras personas para poder utilizar ese conocimiento actuando de forma adecuada y conllevando a las personas a relaciones eficientes.

Thorndike, a pesar de ser un psicólogo conductista dio la importancia merecida a este tipo de inteligencia, sin embargo casi al mismo tiempo, comenzaron las publicaciones de investigaciones referentes al Coeficiente Intelectual, IQ, y las evaluaciones para medir estos elementos que se dissociaban completamente de lo

que Thorndike había propuesto como inteligencia social. Tuvieron que pasar casi 60 años para que su teoría volviera a tomar fuerza, retomada por Gardner, como ya se menciono.

Ubicando una época todavía un poco más atrás, en las décadas de los 40's y 50's, se encuentra David Wechsler, quien incluyo en su definición de inteligencia los "elementos no intelectivos" (como él mismo los nombro), los cuales incluyen habilidades que no se relacionan con capacidades particularmente de raciocinio lógico-matemático, memorísticos, o cognitivos; habilidades como aquellas que son necesarias para poder adaptarse y enfrentarse de forma eficaz a los problemas que se nos pueden ir presentando en el ambiente donde nos desenvolvemos. Si analizamos, esta definición de Wechsler: "la capacidad global del individuo de actuar deliberadamente, de pensar racionalmente y de enfrentarse de forma eficaz con su ambiente".

Lo cierto es que de acuerdo a lo que menciona Shapiro (2001), es a partir de las premisas que anteriormente postularon los investigadores ya mencionados, en 1990 por primera es utilizado el concepto de "Inteligencia Emocional" por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire.

Aunque sin embargo, quien diera popularidad a este tema fue Daniel Goleman con su libro titulado "Inteligencia Emocional", publicado en 1995. Donde no solo aborda cada una de las habilidades necesarias para desarrollar la Inteligencia emocional, sino también ejemplifica con varias anécdotas estas capacidades. Es a partir de la aparición de este libro que la Inteligencia Emocional es un concepto solicitado en varios ámbitos que van desde terapeutas, empresas, escuelas, etc.

1.3 ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

La Inteligencia Emocional abarca la adquisición de diversas habilidades, que como se menciono ya, van relacionadas con lo social, pero también tiene que ver con conocerse uno mismo y saber utilizar ese autoconocimiento.

Salovey y Mayer (1990 citados en Extremera, Fernández, Mestre y Guil 2004) definieron de manera formal el concepto de **Inteligencia Emocional** de la siguiente forma: “*una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos*”; es decir, es el saber manejar nuestras emociones y sentimientos a través de conductas que nos resulten eficaces para nuestros objetivos, y al mismo tiempo tener empatía con las emociones de los demás, llevando y guiándonos a nosotros mismos y también a los demás para poder alcanzar nuestras metas, superar obstáculos, crear nuestras propias opciones y sentirnos satisfechos con nuestra vida.

De acuerdo con Salovey,(citado en Goleman 2004) su definición de la Inteligencia Emocional fue una extensión de las inteligencias personales de Gardner, pero complementándola y dividiendo la Inteligencia Emocional dentro de cinco ámbitos principales:

1.- AUTOCONCIENCIA. Abarca lo que Gardner (2002) denominaría como Inteligencia Intrapersonal, ya que como su nombre lo indica consiste en la conciencia de uno mismo mediante el reconocimiento de los sentimientos que se están experimentando en el momento. Según lo que nos indica Goleman (2004) el conocer nuestros sentimientos nos ayuda a direccionar mejor nuestras vidas.

Esta primera esfera es fundamental para el desarrollo de las siguientes, es decir, es la piedra angular sobre la que se sustenta la Inteligencia Emocional, ya que el primer paso para no ser remolcado por alguna emoción es saber cual es la emoción experimentada y poder contar con el vocabulario necesario para poder definir lo que estamos sintiendo. En este punto, Goleman ha hecho énfasis en descripciones de personas que tienden a ser muy “apasionadas” (como él las nombra), ya que continuamente amplían sus emociones, y concentran toda su atención y energía en esta, quedando así atrapada en lo que esta sintiendo y dejándose llevar por su sentir con los ojos cerrados, aún a pesar de las consecuencias negativas. Sin embargo, al igual, existen personas que muy al contrario, son capaces de tener presente su sentimiento experimentado pero con una actitud de resignación, de no hacer nada para poder cambiarlo aun en caso de ser requerido como en las emociones negativas. En esta segunda posición, esta situación de resignación y estoicismo puede llevar al sujeto en cuestión a perjudicar su bienestar de manera significativa e incluso llegar a ser una persona depresiva.

El aprender a tener conciencia de si mismo conduce a la persona a tener cambios significativos en la vida como el ser más independientes, conocer los límites propios, y tener una actitud positiva y optimista ante la vida. No podemos manejar algo que desconocemos; en este caso si lo que queremos es superar alguna emoción, es necesario primero saber cual es exactamente el estado emocional que se desea modificar. Incluso si se carece de esta iniciativa de querer cambiar de estado emocional (porque muchas veces no se es consiente ni siquiera de estar experimentando algo negativo) el poder identificar una emoción puede llevar a hacer surgir esas ganas de superarlo.

2.- MANEJO DE LAS EMOCIONES. Las emociones son algo más que el resultado de cambios fisiológicos, procesos cognitivos y sociales, también son energía, como lo describe Waisburd (2001), y esta energía puede repercutir de manera benéfica o perjudicial, todo dependiendo de cómo se decida usarla.

Una vez que se ha aprendido a distinguir las emociones propias y poder identificarlas en el momento que son suscitadas, podemos dar el siguiente paso. Ahora que la persona puede expresar como se siente, debe de saber que es lo que va a hacer con eso que siente. Es decir, se debe direccionar esa emoción que se esta presentando para que el individuo sea quien la maneje y no termine siendo al revés: la emoción manejando al individuo.

En este apartado se hace mención de una frase de Aristóteles (citado en Goleman 2004), la cual podría encajar perfectamente para poder describir este ámbito de la Inteligencia Emocional, el cual, versa así:

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”

Exactamente a esto es lo que hace referencia el manejo de emociones: a sentir la emoción adecuada en el momento, lugar y con la persona adecuada y además por un motivo apropiado. El saber direccionar las emociones no quiere decir que no se experimente o se eviten las emociones negativas que resultan desagradables como la ira, el miedo o la tristeza por ejemplo, pero si que se aprenda a lidiar con ellas sin que perjudique el bienestar en ningún sentido. A veces la intensidad de la emoción resulta inevitable, pero lo que si es posible es aprender a controlar es la duración de esta para que no se termine siendo arrastrado por la emoción.

El saber direccionar las emociones implica un entrenamiento no solo emocional, si no también a un entrenamiento cognoscitivo, donde la persona debe aprender a guiar sus pensamientos para indicarse a si misma que hacer cuando se encuentre en medio de un asalto emocional. Es decir, en medio de un disturbio emocional lo primero que es necesario es identificar que emoción esta experimentando, después utilizar técnicas que con anticipación haya decidido seguir en caso de determinada emoción. Dependiendo de la emoción suscitada, existen diversas

estrategias que la gente puede seguir, no para desaparecer por completo, pero si para aminorar la intensidad y la duración de una emoción negativa. Por ejemplo en el caso de la ira es recomendable alguna técnica de relajación, en el caso de la tristeza el ejercicio aeróbico resulta beneficioso, y en cualquier caso que la emoción produzca preocupación y/o ansiedad es viable que la persona busque distracciones agradables para si misma. Cuando la emoción negativa se ve interrumpida porque la persona decide, ya sea consciente o inconscientemente fijar su atención en otra cosa que desvía su preocupación, entonces el poder de persuasión de la emoción pierde terreno automáticamente.

Es por eso que es importante que la persona aprenda a no rumear los pensamientos que le han llevado a ese estado emocional, ya que al hacerlo lo único que hace es alimentar más la emoción y aún cuando no sea visible tienden incrementar su vulnerabilidad a estallar en cualquier momento y dejarse arrastrar por el sentimiento alimentado, teniendo muchas veces como consecuencia, resultados que la persona después podría lamentarse. O bien en el caso, de tener una preocupación por cualquier cosa que esta fuese, si la persona centra su atención en esta, entonces esa preocupación avanza a un grado de contener al principio un ligero matiz de ansiedad, y que conforme continua rumiando pensamientos, va en incremento dicha ansiedad, hasta terminar consumiendo la energía de la persona en cuestión en una forma que puede resultar completamente dañina. Un ejemplo de esto sería el desarrollo de fobias, la manifestación de trastornos obsesivos compulsivos, el los trastornos de ansiedad, entre otros.

Aprender a serenarnos cuando sentimos ira o somos presa del temor, es un ejemplo del autocontrol al que hace referencia esta esfera de la Inteligencia Emocional, donde las emociones se integran con nuestros procesos cognitivos y nuestras conductas.

3.- AUTOMOTIVACIÓN. Como se ha podido analizar en los dos apartados anteriores, las emociones puede perjudicar en cierto momento las decisiones y los actos en la vida de cualquier persona, ya que al encontrarse en un estado alterado de sus emociones, sus pensamientos también se ven perjudicados al centrarse únicamente en las preocupaciones, lo cual que conduce a un desgaste tanto mental como a nivel del sistema nervioso autónomo, cautivando toda la capacidad de concentración únicamente dirigida a lo pensamientos negativos y haciendo a un lado las metas para poner de por medio miedos y sentimientos de ansiedad.

La automotivación comprende precisamente las habilidades para poder controlar esos pensamientos pesimistas que alimentan alguna emoción negativa durante algún desajuste emocional, y de esta forma no dejarse caer, ni arrastrar por los pensamientos negativos que las emociones pueden generar. Encontrar alguna forma de despejarse de esos pensamientos para poder concentrarse en lo que se requiere, a eso hace referencia el autocontrol que esta muy relacionado con la automotivación.

Tal como se describe en el libro auxiliar *Camino a la Excelencia* (2010): la automotivación es uno de los elementos principales en el repertorio emocional y cognitivo de los atletas, músicos, artistas, y grandes personajes que participan en competencias incluso a nivel mundial, ya que pese a su vida emocional, (que como todos, tienen altas y bajas) tienen la capacidad de concentrar su atención y energías hacia sus objetivos sin perderlos de vista ni siquiera ante la derrota misma. La propia motivación ayuda a cada persona a tener pensamientos optimistas aun ante las adversidades, a no perder ese halo de esperanza, además de que también refuerza a tener una nueva perspectiva de lo que es una derrota, pues esta no simboliza el fin para aquellas personas con automotivación, si no más bien la oportunidad de mejorar en lo que se ha fallado. Este punto también incluye en caso de ser necesario, a saber demorar la gratificación a corto plazo, para alcanzar algo que nos hayamos propuesto. Los niños ya desde los cuatro años pueden demorar la gratificación y esto puede ser un elemento predictivo del

éxito en el futuro de esos niños. Aquellas personas que logran conquistar este ámbito, pueden incluso utilizar su propia ansiedad (siempre y cuando sea una ansiedad aun dentro de un grado normal) para poder motivarse y prepararse para desempeñar las tareas necesarias para el logro, y de esta manera por consecuencia, también mantenerse en buen estado de animo, ya que el buen humor beneficia la capacidad de creatividad y flexibilidad de pensamiento, creando más opciones para poder solucionar algún problema en caso de ser necesario.

Cuando una persona logra dominar ese tipo de habilidades para poder motivarse a si mismo ocurre lo que Mihaly Csikszentmyhalyi (1975, citado en Waisburd 2001) nombro como un proceso de “flujo”. Es decir, la persona logra hacer un balance, un equilibrio, entre lo físico, lo cognitivo, lo emocional y lo conductual, realizando así, de forma satisfactoria alguna actividad que no solo gusta al individuo, sino que también sabe que puede hacerla bien. Es cuando ese humano encuentra ese “algo”, para lo que es eficiente. Es una experiencia donde se puede percibir el punto más alto de la Inteligencia Emocional encontrada con los tipos de inteligencias que se ha logrado desarrollar, realizando así una actividad donde es tan gratificante que se puede hacer de lado, o por completo sus preocupaciones, prejuicios y cualquier obstáculo, llenándose de satisfacción y logrando encauzar mente y cuerpo en el fluir de un aquí y ahora. Dicho estado solo se consigue cuando se es perseverante ante cada caída, cada fallo.

4.- EMPATÍA. Este término proviene de la palabra griega *empathéia*, que significa “sentir dentro”. En un principio fue utilizada por los teóricos de la estética para hacer referencia a la capacidad de poder percatarse de la experiencia de otra persona desde su perspectiva subjetiva. En la actualidad el significado no ha cambiado mucho, pues ahora el termino *empatía* hace referencia a la cualidad de poder identificar sentimientos en otra persona, es decir, poder captar y ponerse en el lugar del otro; ó como se dice popularmente: “ponerse en los zapatos del otro”.

Esta facultad, solo es posible que la desarrollen personas que ya han aprendido a dominar la primera de las esferas aquí marcada: la conciencia de si mismo. Ya que si la persona no ha aprendido a percatarse de los sentimientos propios, mucho menos podrá percatar las emociones de los demás.

El lenguaje emocional es en un 90% no verbal, pues hablamos con la postura de nuestro cuerpo, como nos arreglamos, nuestros ademanes y gestos, el matiz de nuestra voz y hasta con la forma de mirar. Y aun cuando pareciera sencillo, no lo es, ya que este sentimiento de empatía debería de ser en parte un freno para aquellas personas que cometen crímenes y/o agresiones, y lejos de esto, se ha podido venir observando que los índices criminalísticos van en aumento, lo cual refleja como la ausencia de esta capacidad va en crecimiento en nuestra sociedad. Aquellas personas que son empáticas tienen una gran herramienta en sus manos, ya que son capaces de tomar decisiones no solo para el bien propio sino también para el de los demás.

La empatía comienza a forjarse desde la infancia, incluso algunos teóricos tienen la creencia que los primeros indicios de esta se da en los primeros días de vida, para después reforzarse de manera más significativa cuando el niño puede hacer conciencia de que es una persona independiente a las demás. El desarrollo de la empatía en la infancia inicia cuando la figura materna (principalmente) da muestras al pequeño de que recibe, acepta y puede corresponder las muestras que el infante da de sus emociones, a este proceso el psiquiatra Daniel Stern (citado en Goleman 2004) lo llama *sintonía*. Este proceso hace saber a los infantes que sus madres se dan cuenta de sus sentimientos lo cual le brinda seguridad al niño. Si este proceso continua exitosamente entre padres e hijos entonces el niño repetirá en un futuro ese proceso con sus semejantes. En caso contrario entonces se verá perjudicado emocionalmente y es muy probable que deje de expresar o hasta de experimentar cualquier tipo de emociones, ya que para él, carecerá de objetivo alguno la vivencia emocional.

El lado positivo en cuanto a las experiencias que en la infancia puedan frenar el desarrollo de empatía en una persona, es que a lo largo de su ciclo vital existe la esperanza de que se presente la oportunidad de sanar estas experiencias negativas, mediante las relaciones “reparadoras” que se pueden ir dando con determinadas personas que encontramos en nuestro camino, ya sean amistades, parientes, terapeutas, etc. que nos ayudan a reestructurar nuestra vivencia y por lo tanto también, nuestra manera de percibir las emociones de la gente.

Desafortunadamente también existe un lado negativo, sabiendo que aquellas personas que no hayan desarrollado su capacidad empática y que no se les presente o no sepan aprovechar las relaciones “reparadoras”, son personas vulnerables a cometer crímenes y abusos. Dentro de este tipo de personas podemos encontrar a criminales, violadores, y psicópatas, los cuales son incapaces de mostrar compasión alguna por nadie, y por lo tanto para ellos no tiene ningún valor o significado negativo el sufrimiento de las demás personas.

5.- HABILIDAD PARA MANEJAR LAS RELACIONES SOCIALES. Esta esfera de la Inteligencia Emocional describe a lo que Howard Gardner se refería con el concepto de *Inteligencia Interpersonal*, la cual nos dice que abarca los siguientes aspectos:

Organización de grupos. Las personas que manejan esta habilidad se dan a conocer desde pequeños cuando son los que tienen la iniciativa para jugar y toman la decisión de a que jugar. Es la capacidad fundamental en los líderes ya que son capaces de coordinar y guiar a una red de personas sin perder el rumbo o el control.

Mediación de conflictos. Es la capacidad de poder lidiar entre dos o más personas o grupos que se encuentran envueltos en alguna disputa. Atribuye al papel de mediador y la habilidad de negociar soluciones para establecer acuerdos,

esforzándose por que cada parte se vea lo mas beneficiada posible en la misma medida.

Conexión personal. Abarca todo lo que es el rubro anterior ya planteado referente a lo que es la empatía. El saber captar y responder de manera adecuada las emociones de los demás, a través de la lectura emocional tanto verbal como no verbal.

Análisis social. Después de ser capaz de ser empáticos con las personas, entonces viene el análisis social, que se refiere a la demostración de comprensión hacia los sentimientos de las personas. Dentro de este rubro se encuentran las personas que demuestran perfiles para poder desempeñar profesiones como terapeutas, consejeros, etc.

La habilidad para manejar las relaciones sociales con calidad, requiere de la habilidad de responder adecuadamente a los sentimientos de los demás, pero antes de eso es necesario el autocontrol de las emociones propias para poder manejar las de los demás.

Aquellas personas que no son capaces de manejar aquello que Ekman y Friesen denominaron *reglas de demostración* que no es otra cosa que la manera adecuada de cómo transmitir y expresar tanto verbal como conductualmente nuestras emociones y ante quien debemos de hacerlo o en que momento; estas son reglas que poco a poco se van conociendo y que algunas son enseñadas de manera implícita y otras de manera explícita, es la socialización de emociones.

Dentro de la interacción social se da un proceso donde las emociones se contagian. Este contagio, se dará entre dos o más personas que interactúan de una u otra forma, predominando las emociones de la persona que tiene mayor capacidad de expresar sus emociones tanto verbal como no verbalmente, sin importar si se trata de emociones negativas o positivas. Este no es un proceso que

se lleve a cabo de manera consciente, ni de parte del emisor ni tampoco del transmisor, es un proceso muy sutil, imperceptible incluso.

1.4 Medidas de evaluación de la Inteligencia Emocional

Dada la popularidad de la Inteligencia Emocional, han aparecido diversas pruebas de medición, aunque no todas con el grado de fiabilidad y validez que deberían cumplir para considerarlas como confiables, varias de estas dejan mucho que desear y dan a notar su falta de seriedad y bases como prueba de su deficiencia. Aún así los investigadores no se dan por vencidos y se continúa con la investigación y el beneficio de este constructo.

Extremera (et als. 2004), pudieron resumir la investigación de la Inteligencia Emocional en tres grandes momentos:

- ❖ El primero hace referencia a las bases y fundamentos en cuanto a lo teórico de la Inteligencia Emocional, es decir, toda aquella perspectiva que tratara de describir y explicar lo que es y lo que abarca la Inteligencia Emocional.
- ❖ El segundo momento fue el desarrollo de un instrumento que pudiera medir el nivel de Inteligencia Emocional en las personas. Este rubro aun no ha sido concluido concretamente y es por eso que la Inteligencia Emocional aun es presa de fuertes críticas acerca de su validez y confiabilidad.
- ❖ El último rubro comprende la investigación empírica para explorar la validez predictiva y la relación de la Inteligencia Emocional con otras variables.

Como se puede observar no ha sido fácil el camino que han seguido los investigadores dedicados a medir un constructo psicológico como la Inteligencia

Emocional, ya que se debe de recordar que estas habilidades se caracterizan por ser latentes, y por lo tanto, no se pueden observar directamente, sino hasta que suceden ciertas situaciones que hacen reaccionar al sujeto en medición.

Davies, Stankov y Roberts (1998 citados en la misma referencia) realizaron un análisis revelando los argumentos por los cuales la Inteligencia Emocional no era psicométricamente confiable. Reiterando así, que dicho constructo se relaciona con determinados rasgos de personalidad u otros constructos como la Inteligencia Social por ejemplo que ya antes han sido descritos, en una relación que pareciera tan estrecha que la validez discriminante pareciera oscilar; agregando también que las evaluaciones objetivas no poseen una fidelidad suficiente. Este tipo de críticas ha sido constante y aún persiste, pese a que ya existen ciertos instrumentos de medida, reconocidas como serias y eficaces.

Sin embargo, Salovey y Mayer, supieron contestar ante estos puntos, exponiendo algunos puntos como: a) La Inteligencia Emocional tiene más validez diferencial que la Inteligencia Social, ya que abarca lo que es la resolución emocional de problemas, el monitoreo, proceso y manipulación de emociones, lo cual delimita de manera más precisa las habilidades referentes a la Inteligencia Emocional y que bien la pueden diferenciar de la Inteligencia Social, de la cual no se puede dejar de mencionar que su delimitación de habilidades no es tan clara, ya que debido a su concepto abarca una extensa gama de situaciones y habilidades.

Pese a todo esto, como ya se menciona, se han publicado diversos instrumentos de medición, lo que definitivamente no se ha hecho es un consenso entre los investigadores para saber cual es el más eficiente.

Pero de entre todos estos instrumentos se han clasificado de acuerdo a ciertos criterios dentro de tres categorías generales, que a continuación son mencionados junto con su descripción y también las adversidades que se han encontrado en cada uno:

a) Test de Competencias.

Descripción: En este tipo de pruebas la persona debe de resolver ciertos problemas donde deberá de reflejar su nivel de Inteligencia Emocional, de acuerdo a la forma en que escoja resolver dichos problemas.

Adversidades: La dificultad en estos test radica principalmente en encontrar los problemas y las respuestas adecuadas y más asertivas que sirvan para el propósito.

Ejemplo de este test es: el *Multifactor Emotional Intelligence Scale* (MEIES) (Mayer, et al., 2000 citado en Rego y Fernández, 2005).

b) Cuestionarios de Autodescripción.

Descripción: Así como su nombre lo indica, las instrucciones para la persona es que realice una descripción de si mismo, reflejando así un autoanálisis y de autoconocimiento, utilizando para esto diversas afirmaciones. Este es un método que permite ser aplicado a varios sujetos a la vez, es más económico y su aplicación es bastante sencilla.

Adversidades: Es muy probable que el individuo no siempre registre su descripción de manera realista, pues muchas veces lo que responde es de acuerdo a como le gustaría ser, por poner un ejemplo, es decir, con una percepción que no es justamente la propia.

Ejemplo de este test es: el *EQ-i*, desarrollado por Bar-On (1996), y el *Trait Meta-Mood Scale* (Salovey, Goldman, Turvey, & Palfai, 2002, citado ibíd.).

c) Métodos de los informadores.

Descripción: Para la aplicación de este método se requiere la ayuda de terceros allegados al sujeto en cuestión que funjan como observadores y sitúen a la persona en determinadas aseveraciones.

Adversidades: Solo se puede aplicar en comportamientos observables, pues hacia los rasgos subjetivos e intangibles es difícil acceder por este medio. Además a esto le agregamos, el hecho de que algunos autores refutan el hecho de que es muy probable que los puntos que se pretendan medir no sean evaluados con objetividad, y lo que se termine midiendo sea la popularidad del sujeto en si.

Ejemplo de este test: Boyatzis, Goleman y Hay/McBer (1999) crearon el *Emotional Competence Inventory*, el cual entra en este tipo de métodos.

Los ejemplos de test aquí mencionados son de los más fiables que se han podido elaborar, claro que existen muchos otros que, como ya se hizo mención, no cumplen con los requisitos, y ni siquiera fueron aludidos. Cada uno de los métodos es distinto, sin embargo, pese a que cada uno tiene sus ventajas y sus contras, los investigadores aun no se ponen de acuerdo para establecer y afirmar alguno como único método para medir la Inteligencia Emocional. Aun queda mucho camino por recorrer en el camino de la investigación en cuanto a los métodos e instrumentos de medición de la Inteligencia Emocional, pero eso no deja de lado el camino que ya se ha recorrido con resultados favorables.

1.5 La aplicación y uso de la Inteligencia Emocional en la vida cotidiana

La Inteligencia Emocional ha demostrado poseer diversas cualidades que aportar a la sociedad, cuando logran ser desarrolladas las habilidades que esta comprende. Su aplicación abarca diversos aspectos de la vida cotidiana de una persona, desde su salud, sus procesos de aprendizaje, toma de decisiones, priorización de valores y principios, relaciones personales (desde matrimonio hasta laborales), etc. Aunque muchas de estas aplicaciones aun son desconocidas para la mayoría de la gente.

La Inteligencia Emocional es un concepto cada vez más utilizado en diversas instituciones, sobre todo en el ámbito educativo, laboral-organizacional, militar, así como también dentro del educativo.

Sin embargo, a continuación se presentan una serie de situaciones donde ha logrado ser aprovechada con resultados significativos, solo para darnos una idea de que aun no se vislumbran las fronteras de su aplicación en la vida del ser humano.

La educación y la psicofisiología son los principales campos donde la Inteligencia Emocional ha incursado con énfasis científico (Dulewicz & Higgs, 2000 *ibíd.*). Por ejemplo, Prieto, Inciarte, Rincón y Bonilla (2008) nos muestran como, se han implementado algunos programas instructivos prequirúrgicos, para poder abordar los miedos y el manejo de las emociones causadas por la cirugía en pacientes que están por acontecer dicho proceso. Como resultado se ha podido obtener que dichos pacientes se han recuperado con éxito y más rápido de su proceso quirúrgico, en comparación a aquellos que no recibieron el programa instructivo prequirúrgico, debido a que los primeros lograron dominar sus emociones y con ello, su estado de animo, lo cual va relacionado con la evolución de la enfermedad ya sea para mejorar o para el deterioro de la salud.

Otro estudio revelo que el índice de mortalidad, es más elevado en los hombres, cuando sufren tensión emocional debido a un deficiente manejo de su vida emocional y de sus relaciones personales.

Rego y Fernández (2005) argumentan que en cuanto a las investigaciones que se han llevado a cabo, relativas al desarrollo personal y organizacional sugieren que el liderazgo es resultado de una serie de habilidades de naturaleza emocional y social. Concluyendo también así, que los líderes que desarrollan un mayor coeficiente en su Inteligencia Emocional, tienden a ser más eficaces para poder

alcanzar las metas del grupo, así como la satisfacción propia y la de aquellos que integran el grupo que lo siguen.

Existen otras indagaciones que marcan la relación entre la Inteligencia Emocional y ámbitos como el éxito profesional y el desempeño de una persona en ámbitos como el educativo por ejemplo. Una de las conclusiones a las que se ha llegado es que la conjunción tanto de Inteligencia Emocional en relación con el Coeficiente Intelectual da como resultado un buen desempeño profesional o educativo.

Guil, Gil-Olarte, Mestre y Núñez (2006) llevaron a cabo un estudio donde entre otros objetivos, se trató de evaluar el peso de la Inteligencia Emocional sobre otras actitudes que repercutían en el desempeño académico, encontrando como resultado que las personas que los sujetos que han desarrollado su Inteligencia Emocional, son personas más estables, lo cual les permite a la vez ser constantes, y también son más eficaces respecto a la adaptación social, creativas, difícilmente se dejan llevar por sus impulsos, responden con creatividad y responsabilidad ante problemas que están vinculados con sus relaciones sociales; todo esto hace que como factor resultante su desempeño académico se ve beneficiado notablemente sobre aquellos alumnos que no poseen estas habilidades emocionales.

Como podemos observar, los usos que tiene la Inteligencia Emocional, van más allá del ámbito personal, o de relacionarse positivamente con los semejantes. La Inteligencia Emocional influye en el alcance del éxito en la vida de una persona, en el grado de satisfacción de su vida, y todo eso se ve reflejado no solo en su facilidad de adquirir y manejar sus relaciones sociales, si no también en cada ámbito de su vida, como su salud, sus procesos de aprendizaje, su probabilidad en delinquir o caer en situaciones que pueden ser devastadoras como la drogadicción, en conseguir un buen empleo, entre muchas otras cuestiones decisivas en la vida de cualquier ser humano.

1.6 Consecuencias del analfabetismo emocional

Como se acaba de describir, cuando una persona, sin importar sus rasgos y características de cualquier índole, desarrolla sus habilidades emocionales, se puede ver reflejado en diversos aspectos de su vida; lo mismo pasa cuando existe la carencia de dichas herramientas, también se ve proyectado en cada fase de su persona. Pese a que pudiera poseer un alto Coeficiente Intelectual, si se carece de las habilidades emocionales, tal como se menciona en Baena (2004), es muy poco probable que los niños, siendo infantes o ya convertidos en adultos, alcancen sus metas con éxito. Es necesario de cualquier forma tener cubierto el rubro de las habilidades emocionales para poder evitar ciertas situaciones, estar preparado para resolver adversidades, así como también saber tomar decisiones.

El ser humano ha comenzado a darse cuenta de un error en el que ha estado cayendo severamente: existe una continua y marcada atención tanto de padres como de educadores, hacia las capacidades educativas de los niños sobre todo en cuanto a la lecto-escritura y a las habilidades matemáticas; sin embargo, ha descuidado aquellas en las que en realidad podrían radicar el éxito y la felicidad de los pequeños, tanto en el presente como en su futuro.

Prueba de esto se puede obtener con echar un vistazo de lo devastadora que es cada vez más la situación en cuanto a los problemas sociales que nos aquejan no solo en nuestro país, sino desde cualquier lado del mundo. Más allá de cifras y estadísticas que nos muestran como ha ido en decadencia la conexión con las emociones y el mal uso que se hace de ellas.

No hace falta ser un experto para poder darse cuenta de lo dicho, y así, poder hacer conciencia de como las disfunciones sociales se vuelven cada vez más severas, como cada día son más variadas y cada vez abarcan una mayor parte de la población, extendiendo sus rangos demográficos (edad, sexo, religión, etnias, estatus económico, etc.). Shapiro (2001) expone una lista de problemas que nos

aquejan, que bien pueden encajar no solo en nuestro país, si no a nivel mundial donde incluye los siguientes elementos:

- Drogadicción
- Violencia
- Suicidios
- Divorcios
- Enfermedades crónico – degenerativas
- Crimen organizado
- Pornografía
- Trastornos psicológicos
- Deserción escolar
- Niños que viven en las calles
- Etc.

Si se hace la detención a observar cada uno de estos problemas, hacia los que el sujeto se ve obligado no solo a defenderse, sino también a proteger a su familia para que no se llegue a ver involucrada en estos ámbitos, están relacionados de manera muy estrecha con el desarrollo de las habilidades que abarca la Inteligencia Emocional, no solo durante la juventud o edad adulta, sino más bien a distintas edades, desde la infancia hasta las personas mayores de edad.

En los niños podemos observar cuestiones como la delincuencia en edades cada vez menores, conductas de agresividad, problemas de atención, síntomas de depresión y ansiedad, haciendo énfasis que no son situaciones que se presentan individualmente sino en conjunto, lo cual conforma una bomba para cada individuo y la sociedad donde se desenvuelve.

A esto le sumamos que el desempleo y alza de precios en servicios y canasta básica, acarrea problemas como la pobreza, en la cual, Goleman (2004) señala que los niños pobres son los que puntúan más bajo en las escalas que reflejan sus aptitudes emocionales, sin embargo el deterioro de las mismas, avanza al mismo

ritmo en niños pertenecientes a otros estatus sociales. Esto se debe a ciertos cambios que ha sufrido drásticamente nuestra sociedad en diversos ámbitos, por ejemplo cada vez son más los hogares donde ambos progenitores trabajan, lo cual da pie a dejar de pasar tiempo con sus hijos, o en su defecto aquellas familias monoparentales se hacen cada vez más habituales, lo cual según el Dr. Frederick Goodwin, es una de las causas por las que la depresión ataca a infantes de edades cada vez más cortas. Los niños cada vez quedan a merced de la soledad, sin alguien adecuado que dedique tiempo a guiarlos, orientarlos al manejo de sus emociones y aprendizajes que van recopilando de estos. Es por esto, que no es extraño encontrarse con niños que no hacen conciencia de sus sentimientos y por ende, no aprenden a distinguir entre sus sensaciones, y su repertorio de habilidades y expresiones sociales queda muy reducido, lo cual a la larga le causa problemas guiándolos a situaciones como las que ya mencionamos.

Otro problema con el que hay que lidiar no solo en los niños si no también en adultos, son los niveles de agresión, los cuales han demostrado que son elementos predictivos de deserción escolar y delincuencia al llegar la adolescencia. Los expertos, son capaces de predecir aquellos niños que son propensos a las conductas delictivas evaluando a los infantes desde su educación preescolar, ya que estos han demostrado seguir un patrón de comportamiento tendiente a desobedecer y llevar la contraria a las figuras de autoridad, así como la indisciplina, la falta de empatía y las relaciones deficientes con sus semejantes. Sin embargo, no todos los niños que presentan estas capacidades se puede afirmar que serán delincuentes, ya para algunos en el transcurso de su vida tendrán la oportunidad de remendar esta actitud, mediante el aprendizaje de nuevas formas de relacionarse y dominar esa impulsividad que los caracterizaba.

Como se acaba de mencionar, cuando se trata de brindar apoyo y atención hacia los niños lo primero hacia lo que se relaciona es su educación básica, es así como en México se ha preocupado por el incremento de matrícula año con año en cada sector educativo, sin embargo, hasta hace poco se han comenzado a incrementar algunos programas que de una manera aun remota trata de rescatar

algunos aspectos de la Inteligencia Emocional, como lo es el “Programa Educativo de Prevención Escolar”, elaborado por expertos de la Secretaría de Educación Pública, así como también la participación de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción y el patrocinio de BBVA Bancomer, y algunas otras intervenciones dentro de la Reforma Educativa que apenas comienza a ser echada a andar, donde se plantean algunos puntos como el fomento a la autoestima y la empatía, por ejemplo, dentro de los libros de texto y la temática tocada por los docentes.

Este ligero cambio por rescatar algunas habilidades emocionales, claramente se puede ver que surge de acuerdo a la cada vez más intensa proyección de los problemas mencionados anteriormente, pero aún falta mucho camino por recorrer y para eso no bastara solo con hacer contacto con nuestras emociones pues existen diversos factores que han logrado contribuir a este deterioro tal como lo son los medio de comunicación y los mensajes que estos nos envían. Es difícil no ser el país con el primer lugar en obesidad cuando en la programación transmitida a la que tiene acceso la mayor parte de la población transmite comerciales saturados de comida llena de carbohidratos, pero que prometen hacer la vida más sencilla con un sabor inigualable, siendo una de las primeras opciones que los padres que laboran varias horas fuera de casa tienen que tomar como la alimentación de su familia, y a esto le sumamos la tendencia de enfrentar situaciones estresantes mediante la ingesta de alimentos saturados en grasas y carbohidratos, sin dejar de mencionar la falta de conciencia de respeto hacia nuestro cuerpo, la cual nos debería de llevar a una vida sana. Lo cual posteriormente termina repercutiendo en su peso, y este en su autoestima y esto mismo en sus relaciones sociales y consigo mismo.

CAPITULO II. LOS NIÑOS EN EL CUARTO ESTADIO DEL CICLO VITAL

2.1 El modelo epigenético del Ciclo Vital de Erik Erikson

Erik Erikson fue un teórico que comenzó su incursión dentro del psicoanálisis, por ende, seguidor de Freud. Sin embargo Erikson desarrolla su teoría del Ciclo Vital haciendo algunas modificaciones, elaborando algunas discrepancias y al mismo tiempo añadiendo algunas ideas a lo que Freud había formulado; lo cual lo convierte en un teórico posfreudiano, pero sin dejar por completo y a un lado sus bases psicoanalíticas.

El trabajo y las aportaciones de Erikson giran alrededor de su muy conocido modelo psicosocial del Ciclo de la Vida, la cual se despliega en ocho etapas, cubriendo así como su nombre lo indica: todo el ciclo de la vida humana.

Fragar y Fadiman 2008) refieren el por que Erikson denomino modelo *epigenético* a su teoría, ya que apunta que cada parte surge de otras. Para ser mas específicos esta es la manera en la que Erikson explicó el principio epigenético: “Todo lo que crece tiene un *plan de desarrollo* del que surgen otras partes, cada una a su tiempo, hasta que alcanza un estado funcional”.

El postulado principal de esta teoría es, como bien se acaba de mencionar, que todo el ciclo vital del ser humano se divide en ocho etapas, cada una de las cuales esta marcada por una *crisis* que el individuo debe de atravesar antes de poder pasar a la siguiente. Al haber resuelto de forma satisfactoria la tarea que implica la crisis entonces se obtiene una *virtud* que será fundamental para poder atravesar la siguiente etapa; y así sucesivamente. Es decir, estas etapas funcionan de manera sistemática en la personalidad. Todas llevan una secuencia determinada por las capacidades que se van adquiriendo. Además, Erikson argumentó que la sociedad esta compuesta de tal forma que estimula la secuencia y la adquisición del ser humano para obtener cada virtud planteada en cada crisis.

En cada una de las crisis se oponen dos características y de acuerdo con la resolución de dicha crisis, entonces es posible que surjan y se fortalezcan habilidades y aptitudes, lo cual sugiere un proceso de aprendizaje continuo. Erikson describe las crisis como situaciones donde es imprescindible decidir

firmemente entre el progreso o el retroceso. Es decir, que en cada momento de crisis que el ser humano va atravesando, este deberá de elegir entre las dos opciones que se le presentan para cada etapa. Una elección que bien podría llevar a la persona a obtener una *virtud* o bien a dejar pasar una oportunidad de aprendizaje

En el siguiente cuadro (1.1) se muestra de manera resumida cada una de las etapas con sus respectivos componentes antagonistas y la virtud que resulta de la resolución de estas.

Cuadro 1.1 MODELO EPIGENETICO DE LAS OCHO ETAPAS DEL CICLO VITAL DE ERIKSON								
VIII VEJEZ								Integridad Vs Desesperación <i>sabiduría</i>
VII MADUREZ							Productividad Vs Estancamiento <i>interés</i>	
VI JUVENTUD						Intimidad Vs Aislamiento <i>amor</i>		
V ADOLESCENCIA					<i>Identidad Vs Confusión De identidad fidelidad</i>			
IV EDAD ESCOLAR				Diligencia Vs Inferioridad competencia				
III EDAD DE JUEGO			Iniciativa Vs Culpa <i>propósito</i>					
II NIÑEZ TEMPRANA		Autonomía Vs Vergüenza y Duda <i>voluntad</i>						
I INFANCIA	Confianza Vs Desconfianza <i>esperanza</i>							

Las tres primeras etapas aquí planteadas son una extensión modificada de aquellas que alguna vez Freud planteara: etapa oral – infancia; etapa anal – niñez

temprana; etapa fálica – edad de juego y finalmente la etapa genital – edad escolar.

2.2 Diligencia vs inferioridad.

Para fines prácticos de la investigación presente, la etapa que se describirá únicamente será la cuarta ubicada en el cuadro anterior, donde se contraponen la diligencia (o laboriosidad) con la inferioridad.

En la tabla anterior (cuadro 1.1) se indica que en esta etapa el niño ya está en la edad escolar. Es decir, es la entrada a la vida, de manera que se aleja del núcleo familiar pues está listo para ingresar a la institución escolar. Se estima que esta etapa abarca aproximadamente entre los 6 a los 12 años. De acuerdo a lo que Erikson nos describe, es aquí donde el niño comienza a enfatizar sus actividades con más seriedad al ingresar al mundo de las instrucciones sistemáticas.

En la sociedad moderna los niños ingresan a los tres años a la institución educativa, pero cabe aclarar que esta etapa en la que cursan el preescolar, su educación es totalmente basada en el juego. Al integrarse a la educación primaria (a los 6 años en promedio) comienzan a dejar a un lado esa etapa donde cada aprendizaje solo se podía relacionar con el juego; ahora cada tarea que se les asigna tiene un objetivo concreto y específico, y están dirigidas a la adquisición de habilidades que le permita ser productivo, funcional y adaptable de acuerdo al medio en el que se ubique.

Con base a las exigencias que presente cada contexto socio-cultural será de acuerdo a las prioridades que los niños deberán de ir estableciendo sus prioridades. Se podría decir que en esta etapa los niños comienzan a verse inmersos de manera ya más activa y consciente dentro de todo lo que involucra su núcleo social, es por eso que la opinión de este elemento denominado sociedad

es tan importante en esta etapa. En especial la opinión particular de las figuras representativas más cercanas como son los padres, maestros y coetáneos; ya que son ellos quienes les muestran y reafirman cuales son las habilidades que en su núcleo social se valoran de manera más significativa.

Maier (2000) refiere como Erikson planteo que a lo largo de esta etapa la virtud se pretende quede desarrollada es la *competencia*, la cual hace referencia al sentido de laboriosidad (o también llamado industria); el cual induce al niño a una nueva perspectiva donde sabe que ya hay reglas establecidas, ya sea de manera implícita o explícita, que algunas ya las conoce, y otras esta por conocer, pero que de cualquier forma ya están establecidas y deben de ser respetadas para poder alcanzar cualquier propósito. Pero lo más importante es que el niño toma conciencia de que al fijarse un propósito, este se debe de cumplir, y al hacerlo se podrá experimentar una sensación de satisfacción y éxito.

Todo esto nos va a guiando a ese acercamiento a la productividad para aportar algo a nuestra cultura.

Si en esa travesía el niño no adquiriera esa virtud de *competencia*, entonces lo más probable es que el niño experimente una sensación muy contrastante a la diligencia exitosa, que sería más bien un sentimiento de inferioridad por no sentirse a la altura de sus compañeros como para adquirir esa capacidad de poder ser instruido, para algún día poder ser de utilidad a su sociedad. Todo esto puede llevar al infante a sentirse inadaptado al no poder tampoco identificarse con sus compañeros debido a su sentimiento de ineficacia y frustración al no experimentar lo que es el éxito de poder llevar a cabo lo que se propone.

Cueli, Reidl, Lartigue, y Michaca (1999) describen lo significativo que resulta el medio socio cultural donde el niño se desenvuelve, ya que son las instituciones a las que pertenece, quienes deberán de preparar al niño: la familia debe de instruir y alentar al niño para la entrada a la vida escolar, una vez adentro, la escuela debe de educar, alentar y motivar al niño para adquirir nuevas habilidades y las

demás personas que lo rodean también deben de contribuir para que el infante llegue a sentirse *competente*.

2.3 Características socio-cognitivo y psicológicas de los niños en el cuarto estadio.

Además de estas características mencionadas por Erickson, los niños que se encuentran en el cuarto estadio del Ciclo Vital, poseen otras características que los hacen desarrollar o inhibir el desarrollo para ciertas habilidades emocionales durante esta etapa.

Cuando los niños entran en esta cuarta etapa, comienzan a dejar atrás ese complejo edípico, resignándose así a la renuncia de dichas fantasías. Esto es a lo que Freud llamo: *periodo de latencia*, el cual cuadra con esta etapa. Entonces viene la entrada a la escuela, lo cual le da cierto empuje a hacer una reestructuración en cuanto a sus relaciones sociales. Hasta ese momento, la atención del niño se había fijado en la familia y las actividades lúdicas como centros principales, sin embargo, al entrar a la edad escolar, sus prioridades cambian, la nueva dinámica de la vida escolar le ofrece, no solo el aprendizaje de habilidades que lo harán productivo para su sociedad, sino también la oportunidad de interactuar con pares, identificarse y formar lazos afectivos de amistad con estos, resultando así una experiencia atractiva para el niño. Posteriormente una de sus principales preocupaciones se posara en el temor a ser rechazado o destituido de su lugar dentro de su grupo de amigos.

Según los datos publicados en la Biblioteca práctica para padres y educadores en el 2003, refiere que al alejarse de los padres, los niños comienzan a establecer sus propios criterios, incluso poniendo en tela de juicio varios conceptos, valores y reglas que antes habían aceptado sin dudar, aquí es cuando comienzan a

introducirse, aquello que los padres llaman las “buenas o malas influencias”. La ganancia consecuente de este alejamiento de los padres y acercamiento hacia los pares es que para los niños es estimulante y los aproxima a desenvolverse en diversos círculos sociales. Entonces, será durante este proceso que los niños reflejen y refuercen sus habilidades emocionales, desde el tener conciencia de sí mismos hasta el manejo de las relaciones sociales, ya que hace falta la regulación de las emociones propias para poder ajustarlas a las necesidades y deseos de otros para poder interactuar fluidamente. Además si las habilidades empáticas que ya tenían se ven debilitadas por la influencia de otros factores, entonces tenderán a actitudes negativas como los prejuicios hacia diversas cosas aun sin conocerlas, o peor aun hacia otras personas. En muchos casos, la popularidad hace resaltar las habilidades en el manejo de las relaciones sociales y la empatía; convirtiéndose así, la popularidad en un factor incentivo en el autoestima del infante, sin embargo en casos contrarios la popularidad, puede llegar a ser un problema para la vida social del niño, ya que existen algunos de ellos que su fama se basa en la ausencia de dichas habilidades sociales, y marcan su reputación por propiciar situaciones como las peleas, los robos, las travesuras mal intencionadas, etc.

Así mismo se señala en la misma fuente que todos estos procesos comienzan cuando el niño entra a la dinámica escolar desarrollando así sus habilidades sociales y haciendo a un lado su individualidad. Es normal que se sienta atraído por formar grupos con niños de su mismo sexo, lo cual solo tendrá una variación hacia finales de esta cuarta etapa, que es lo que refiere la atracción al sexo opuesto y a relacionarse más íntimamente dentro de un noviazgo; de ahí en fuera, continuara esa tendencia por excluir al sexo opuesto dentro de sus juegos y actividades sociales como algo normal y cotidiano. Esta formación de grupos ayuda al niño en cuanto a la tipificación de roles, ya que encuentran en quien identificarse de acuerdo a su género. Esto al mismo tiempo lo ayuda a formar su autoconcepto más formalmente de lo que antes lo había hecho, es decir, comienza a definirse como un ser individual y diferente a los demás. Sin embargo,

aún es muy sensible a la influencia a factores externos que no siempre pueden resultar beneficiosos, como los medios de comunicación por ejemplo. El niño también se ve influenciado por las personas mayores que el que le rodean constantemente, como por ejemplo los padres, hermanos mayores, parientes, maestros y en general los adultos con los que interactúa continuamente. Los niños escuchan y observan con atención las reacciones, expresiones y actitudes de dichos adultos para buscar una reafirmación y aumento en cuanto a las habilidades sociales que apenas esta descubriendo, no solo en referencia a su género, si no a cualquier habilidad social que le de reconocimiento social, pues para el infante resulta substancial el agradar a los demás, sobre todo a sus amigos y a su figura materna.

Durante la segunda mitad de la cuarta etapa el niño comenzara a consolidar diversos procesos de maduración, su circulo social se ha ampliado bastante, la tipificación sexual tiene cada vez más modelos a seguir, al mismo tiempo que va conociendo más reglas que rigen su entorno, su función y de donde provienen.

A esta edad el ser humano ya tiene la capacidad de conocerse, saber cuales son sus cualidades y limitaciones y por lo tanto de valorarse, y de valorar a los demás. También se siente agrado por la familia y las actividades que se realizan con esta. Sin embargo, en estos momentos, su posición ante su familia ya no es de un niño pequeño que necesita protección, de hecho a esta el individuo siente la necesidad de demostrar su autosuficiencia e independencia, por lo tanto, la satisfacción que sentía ante los mimos y chiqueos ha quedado atrás.

Regresando a lo que es la tipificación de género, durante esta segunda mitad de esta etapa, el círculo de donde tomar modelos para identificarse e imitar ha aumentado considerablemente. Dicho circulo ya no solo incluye a los niños o niñas y adultos con quienes interactúa tangiblemente, sino también a personajes de televisión, del medio artístico comercial, y sobre todos sus compañeros, se

inclinan por imitar más a aquel niño que es popular en un alto grado en sus escuela o algún otro centro de recreación o educativo al que asistan.

En cuanto a su conciencia moral, el niño agrega a su repertorio la comprensión de lo que es la *justicia*, es decir, lo que esta bien y lo que esta mal, pero no solo porque algún adulto así se lo establezca, si no que su comprensión ya va más allá de lo que implica un adjetivo calificativo al poder analizar la situación y tener un pensamiento flexible ante esta, observando los proceso que llevan a juzgar la situación o comportamiento como malo o bueno.

Al final de la etapa, aún continua la homogeneidad de género en los grupos que forman los niños y niñas, sin embargo dichos grupos se caracterizan por ser más sólidos y también por que los varones forman grupos más grandes que las niñas, pero en ambos grupos prevalece la cooperación y la atención hacia los interese de grupo más que por los individuales, al final teniendo como resultado la interiorización de la amistad como un concepto solido, así como también todos los elementos que implica el ser amigo de alguien (lealtad, honestidad, empatía, etc.).

El uso de un reglamento ya sea explicito o implícito ayudara al infante a organizar de mejor manera todo lo referente a sus relaciones interpersonales, ya que una serie de reglas le servirá para reforzar su autocontrol. La iniciativa de elaborar e introducir reglas más complejas en los juegos, indica que el niño ha alcanzado un cierto nivel de maduración dentro de esta cuarta etapa.

El final de esta cuarta etapa se vera marcado por la aparición de la pubertad, próxima a la adolescencia, en la cual, todo este equilibrio alcanzado por el individuo en este periodo, se vera perturbado por la confusión y búsqueda de identidad que caracteriza la quinta etapa del Ciclo Vital y también a la adolescencia.

CAPITULO III FAMILIA

3.1 El rol de padres de familia.

En 1987 el médico neonatólogo Gabriel Smilkstein (citado en León, Camacho, Valencia y Rodríguez-Ortiz, 2008), elaboró lo que hoy se conoce como APGAR familiar, el cual es un cuestionario compuesto por 5 elementos (que si se traducen al inglés se podrá ver el porque la nemotecnia de APGAR): Adaptación, participación, crecimiento, afecto y recursos. Este es un instrumento para medir el grado de funcionalidad o disfuncionalidad que existe dentro de una familia, ya que este cuestionario parte acerca de la conciencia y grado de satisfacción por parte de los miembros de una familia hacia el cumplimiento de las funciones que cada uno tiene dentro de este sistema.

Este grado de funcionalidad o disfuncionalidad se califica tomando a la familia como un sistema y no tomando de forma individual a cada integrante, evaluando para esto, aspectos como por ejemplo: la forma de reaccionar y solucionar frente a los problemas que se les va presentando, la expresión afectiva dentro de esta, el impulso familiar para proporcionar las herramientas necesarias para el crecimiento individual de cada uno de sus miembros, la interacción entre estos, sus valores y también sus prioridades. Todos estos elementos y algunos otros nos pueden dar un panorama de como esta la familia en dentro de las categorías que ya mencionamos.

Sin embargo, pese a que la funcionalidad y disfuncionalidad de cada familia se proyecta de manera grupal, la piedra angular de estos procesos es la forma en que los padres desarrollan su rol. El como se lleve a cabo esta tarea es el predictor de muchas situaciones para cada ser humano.

No obstante como se señala en Papalia, Wendkos y Duskin (2004), hasta hace algunos años el rol de cada padre era preciso y muy poco flexible, sin embargo desde hace algunos años para acá, esto se ha visto modificado de forma notoria. Cada vez es más común ver que los padres tratan de adaptarse de acuerdo a su

situación y así optar por buscar ser más flexibles en cuanto a sus funciones dentro de la familia, lo cual implica flexibilidad dentro de sus obligaciones, perspectivas y prioridades.

Hace varias décadas estaba bien establecido dentro de nuestra sociedad que el rol de madre implicaba ser la responsable proveer alimentos adecuados para sus hijos, preocuparse por la salud de estos, por enseñarles los valores y conductas necesarias para vivir, también quedaba claro que como madre debía de estar al pendiente de la educación, y de cualquier situación relacionada con la parte afectiva de su descendencia.

Por otro lado, el rol de padre estaba más limitado y con menos responsabilidades, su mayor obligación era el sustento del hogar, es decir, el proveer los recursos económicos para que cada miembro sufra las carencias menos posibles.

Pero como se señala de la misma manera, en una sociedad donde ahora tanto madre como padre tienen si bien el deseo, o la necesidad, de ser ambos los sustentadores económicos, el hombre se ha visto en la obligación y necesidad de también involucrarse en las funciones que antes solo tenía la madre. Los padres intervienen en la educación de sus hijos, se preocupan por su salud, muchos de ellos cocinan para su familia, ayudan con las labores de la casa, entre otras cosas.

Estas situaciones son cada vez mas comunes en nuestra sociedad, sobre todo ahora donde se esta luchando por dar auge a la equidad de género, lo cual esta muy relacionado con los roles que tiene cada persona en las diversas instituciones donde se desarrolla. Sin embargo, este intercambio de roles no siempre resulta benéfico para la institución familiar, y no porque sea algo incorrecto sino porque en el proceso, los padres dejan de lado que su objetivo principal como tales no es solo el sustento económico y el alentar a los hijos a darle importancia a la educación, si no que también son los guías de los procesos donde se ven implicadas todas las situaciones con matices emocionales y afectivos.

3.2 Autoestima familiar

El autoestima esta compuesto por las creencias subjetivas acerca de uno mismo, es decir, la autopercepción de una persona, y al mismo tiempo del grado de aceptación de esas cualidades y defectos que se pueden llegar a descubrir dentro de si mismo. El autoestima es un elemento con un gran peso en el desarrollo del ser humano, ya que será a partir de esta que se determinaran aspectos como la forma en que se desenvuelve en sus relaciones sociales y sus decisiones más importantes en la vida.

El conocimiento de uno mismo desarrolla el autoestima, que a su vez desarrolla la autoconciencia, la cual como ya se menciono anteriormente es la base para de ahí desplegar la Inteligencia Emocional en cualquier ser humano.

El autoestima se comienza a formar desde los primeros años de vida, pero no desde el primer momento de nacido, ya que los bebés ni siquiera se visualizan como seres independientes de la madre por ejemplo, por lo tanto en esos momentos esta capacidad esta determinadamente limitada. El autoconcepto se empieza a desarrollar a partir de que ese pequeño infante comienza a delimitar su persona y descubrir sus capacidades.

Sin embargo, tal como se hace énfasis en el Programa Educativo de Prevención Escolar (2008), es dentro y a través de la institución familiar que el niño desarrollara las principales bases para su autoestima. Por ejemplo: cuando el niño se encuentra en una familia donde el padre y la madre le puedan proporcionar el amor y la libertad necesaria, este podrá descubrir de manera más eficaz dichas habilidades. Si los padres fallan al proporcionar alguno de los dos elementos entonces es posible que ese niño tenga alguna deficiencia en el descubrimiento de capacidades. Si falta el amor y los padres no le prestan la suficiente atención dejando al niño para que actúe con libertad pero sin guiarlo a causa de la falta de amor y/o atención, entonces cabe la posibilidad de que no desarrolle el interés

necesario ya que si se equivoca, puede volver a intentarlo pero a diferencia de los niños que cuentan con la atención y amor de sus padres, no tendrá quien lo siga motivando y de la misma manera también lo guíe en su descubrimiento; y si lo llega a lograr, no habrá quien aplauda o elogie ese logro, provocando una sensación de satisfacción incompleta. En el caso contrario, si existe el amor, pero los padres por una u otra razón no confían lo suficiente en su hijo y no le dan el espacio, la motivación y la libertad de descubrir que es capaz de lograr cada vez más cosas, entonces el niño ni siquiera tendrá el pensamiento de que lo podría lograr. Cultivando de esta manera la sobreprotección, que llega a ser una limitante poderosa para que el niño no conozca sus propios límites, cualidades y por lo tanto, de su propio potencial, el cual por falta de confianza tanto de los demás hacia él, así como también la desconfianza por sí mismo, ni siquiera dejan asomar.

Es así que como se plantea en el párrafo anterior, los padres pueden ser el trampolín para impulsar el desarrollo del autoestima de su hijo, o bien los lazos que atan e impiden que se establezca ese conocimiento y aceptación de sí mismo.

Cualquiera de las dos alternativas –lazos o trampolín- son el reflejo del trabajo de los padres como tales, pero no solo por la proporción o privación de elementos como el amor, la confianza, la atención, etc. sino también por la imagen que ellos mismos propagan de su persona ante sus hijos.

De acuerdo a lo que nos dice Erick Erickson, (citado en Papalia, Wendkos y Duskin 2004), la capacidad para poder ser productivos durante la cuarta etapa del Ciclo Vital, es un aspecto esencial para los niños en el desarrollo de su autoestima, ya que como se describió anteriormente, durante esta etapa los objetivos del niño están fijos sobre las capacidades de aprendizajes de habilidades que lo guíen hacia la productividad, es decir, las capacidades de poder aportar y contribuir, el ser de utilidad para su sociedad. Los niños al introducirse en este ámbito de *laboriosidad* continuamente tienden a compararse con sus pares, si encuentran una gran diferencia entre sus capacidades y logros con los demás,

entonces se encuentran frente a ese sentimiento de *inferioridad*, lo que dejara marcada de manera significativa su autoestima.

3.3 La educación emocional transmitida de padres a hijos

El autoestima de un niño es el reflejo del autoestima de los padres, y también es el resultado del autoestima que sus padres y la gente con la que vive le han ayudado a construir o a destruir. Tiene mucho que ver las etiquetas con las que se le identifique al niño, las conductas que se le refuercen y el sistema de valorización que utiliza la familia, así como algunos otros factores relacionados con el ambiente familiar.

En muchos hogares existe el mito donde los padres piensan que los niños no son capaces de percibir muchas situaciones negativas, resultando ser falso, por que no solo pueden percibirlo, sino que también lo sienten e incluso lo interiorizan como un aprendizaje más, el cual, posteriormente podrán poner en practica personalmente. Los niños aprenden a valorar todo lo que les rodea (concreto o abstracto) e incluso valorarse a si mismos atreves de la misma perspectiva que sus padres lo hacen hacia lo que les rodea y hacia si mismos como seres humanos. Es decir, tienden a valorar usando los mismos parámetros que sus padres y por lo tanto llegando a los mismos resultados que los progenitores, utilizan de modelo a los padres, por ende, su autoimagen tiende a ser la imitación de la de estos. Es así como aquellos padres que tienden a tener actitudes positivas aún ante los problemas a los que enfrentan, transmiten esa actitud hacia sus hijos, los cuales entonces se perciben autosuficientes como para hacer frente también a las adversidades que pudieran enfrentar.

De la misma forma, para aquellos padres que tienden a mostrar actitudes negativas, de impotencia, de victimización, de sentirse frustrado o sin la capacidad

suficiente de poder salir adelante, emiten las mismas actitudes negativas a sus hijos, quienes lo más probable es que a la hora de enfrentar alguna dificultad, se sientan como han podido percibir que se sienten sus padres al pasar por cualquier situación adversa.

Todas estas actitudes y reacciones que se heredan a los niños no solo influye en su capacidad de solucionar problemas, si no que se convierte en un problema que va más allá y repercute en sus habilidades sociales, por ejemplo: si el padre tiende a tener conductas inadecuadas cada vez que se enfrenta a alguna dificultad en sus relaciones con la gente que lo rodea, lo más probable es que el niño utilice las mismas conductas y los mismos argumentos que su padre para con sus pares, pues el niño sigue percibiendo a su padre como el modelo a quien hay que seguir y de quien ha de aprender, su guía en la vida, sin poder caer en cuenta a esa edad si lo que el papá hace es funcional o no.

Como ya se menciona, durante la cuarta etapa, para los niños les es de gran importancia el llenar las expectativas que sus padres y su sociedad en general tienen hacia ellos, esto va relacionado con el hecho de que los infantes en este periodo desarrollan un grado de conciencia más alto con respecto a las *reglas de demostración*. Las cuales, van ligadas a la expresión afectiva y son moldeadas por los padres, ya que los niños están al pendiente de las reacciones emocionales de los adultos que los rodean constantemente (de forma continua son los maestros, parientes, pero sobre todo los padres) para poder interiorizar como reaccionan ante tal o cual situación, esperando el momento de poder poner en acción su imitación y lo aprendido. Es así como un niño, mientras crece observando que cuando sus padres resuelven sus conflictos internos o con terceras personas, haciendo uso de agresiones, el niño también aprende a utilizar la misma estrategia para cuando se encuentre ante cualquier conflicto, ya que los padres carecen de estrategias que denoten una capacidad de tranquilizarse, de negociar, de ser empáticos, por lo tanto, el infante se ve limitado por no tener acceso a otras formas de convivencia y de relacionarse.

Otro canal de transmisión de enseñanzas relacionadas con las emociones es la forma en que los padres tratan a sus hijos, el como tratan de enseñarles conceptos como la disciplina. Aquellos niños que tienen padres con habilidades emocionales, saldrán lo mejor librados posibles ante situaciones donde se necesite usar la Inteligencia Emocional, sin embargo aquellos niños que no cuenten con esta suerte se verán inmersos en una sarta de dificultades que tienen por herencia.

Según Goleman (2004), existen tres tipo de paternidad ineficazmente emocional, que entorpecen y frenan el desarrollo de un coeficiente emocional saludable:

- *Indiferencia ante los sentimientos.* Aquellos padres que adoptan este tipo de manejo de sentimientos, hacen caso omiso a lo que sus hijos puedan llegar a sentir, tomando una posición de indiferencia esperando simplemente a que pase, y dejándolo de lado como algo insignificante.
- *Liberal.* Este tipo de actitud deja fuera a los padres de cualquier involucramiento con los niños, ya que a pesar de ser capaces de poder percibir las emociones presentadas en sus hijos, ellos tienen una perspectiva de el niño, donde este, es capaz de resolver solo sus problemas afectivos y cualquier manifestación emocional –sea cual fuese– la ven como algo normal en su hijo.
- *Desatento y esquivo.* Hace referencia a los padres que no permiten las muestras afectivas y menos las negativas, tratan de limitar a los niños criticando y castigando severamente a los niños sobre todo cuando es una emoción que implica alguna de desavenencia.

En realidad el papel como padres con respecto a las emociones no debería de ser ninguno de estos roles, si no más bien alguno donde el padre haga todo lo posible

por entrenar las emociones de su hijo, mostrando el respeto y el interés suficiente, mostrándole las mejores alternativas para manejar adecuadamente sus sentimientos.

Los padres deberían de estar preparados para tomar este papel, estando consciente de que conforme ese infante vaya creciendo, sus necesidades en todo sentido, incluyendo las emocionales, serán diferentes. Es aquí donde se puede caer en cuenta de lo valioso que pueden ser los padres con una adecuada Inteligencia Emocional, ya que se ha reportado que los padres que cumplen con estas características tienen muchas ventajas sobre los demás como por ejemplo: son más afectivos con sus hijos, se pueden serenar mejor y más rápido, no se preocupan tan seguido sin llegar a la solución, se enferman menos; y tanto hijos como padres comparten este tipo de ventajas, además de que son más populares, tienen beneficios cognoscitivos reflejados en su aprovechamiento académico.

El desarrollo de esta “herencia” de habilidades de Inteligencia Emocional se verá influenciado por diversos aspectos dentro del hogar y que algunos son ajenos a la familia como institución, mientras que otros no, como por ejemplo, el lugar donde resida la familia.

Sin embargo, se ha encontrado que uno de los principales factores que influye dentro del coeficiente emocional de la familia es su estado socioeconómico, sobre todo teniendo como peso inminente, la pobreza. La cual, según Brooks-Gunn (*et al.*, 1998; McLoyd, 1990, 1998; Mistry *et al.*, 2002, citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2004) afecta al niño a través del impacto directo que reciben los padres no solo por lo económico, si no también hacia su condición emocional debido a dicha situación donde repercute en las formas de crianza, las condiciones familiares y todo lo que construye cierto ambiente familiar.

Aquellos padres que tienen como preocupación central la falta de recursos para cubrir las necesidades básicas tanto propias como las de sus familias, centran su

atención en tratar de solucionar dichas problemáticas dejando de lado lo verdaderamente importante para sostener una familia: el amor, la comprensión, la comunicación, y cada elemento afectivo que los une como familia. Volviendo a los padres con menos capacidades de demostrar afecto, de preocuparse por disciplinar a sus hijos, así como también les resta las posibilidades de supervisar cualquier ámbito relacionado con su hijo. Reflejando así todos estos perjuicios en los infantes, dentro de diversos aspectos como el afectivo, el cognoscitivo, el conductual, etc. Por lo tanto, cuando los padres se ven afectados por un factor tan determinante como lo es la pobreza, los niños son quienes terminan perjudicados en su Coeficiente Emocional.

3.4 Las necesidades emocionales de los niños que son necesarias ser cubiertas por los padres.

Los seres humanos tienen ciertas necesidades emocionales que van cambiando conforme se van desarrollando. Pero cuando se es niño el cubrir esas necesidades que no dependen totalmente del individuo si no más bien de quienes son sus modelos a seguir, y el medio en el que se desenvuelve, tal como se acaba de citar. Dichas necesidades conforme se ven satisfechas o frustradas irán definiendo el coeficiente emocional.

Es responsabilidad de los adultos más cercanos (padres y maestros), el apoyar al niño para que pueda sentir que tiene cubiertas dichas necesidades, y que así no sufra las consecuencias que desembocan en el analfabetismo emocional.

De acuerdo a lo que nos dice Newmark (2002) en los niños es básico principalmente cubrir 5 necesidades que a continuación son desglosadas:

I.☞ LA NECESIDAD DE SER RESPETADO.

El grado en que el niño se sienta respetado definirá que tan sólida es su autoestima, viéndose debilitada cuando los valores que los padres emitan sean negativos hacia ellos. Para lo cual, por lo general, los padres tienden a tratar a sus hijos tal como ellos fueron tratados, repitiendo así patrones generación tras generación. Algunas veces, los patrones que deciden seguir los padres, dejan de lado que como padre o madre, deben de mostrarse considerados hacia el niño en cada momento y teniendo presente que precisamente por ser pequeño, necesita saber que es tan importante como para que los demás muestren respeto por él, aprendiendo así a respetarse el mismo. El mentirle al niño, nombrarlo de maneras despectivas, humillarlo ya sea verbalmente o mediante acciones, ignorarlo, son las principales maneras de transmitirle mensajes donde se le dice que no es tan valioso como para merecer respeto, dejándolo con una marca y un pensamiento donde se le resta validez al respeto.

II.☞ LA NECESIDAD DE SENTIRSE IMPORTANTE.

La forma en que los padres evalúen y expresen su valoración hacia el niño influirá significativamente en él, sobre todo durante la edad escolar, donde el niño busca constantemente la aceptación de los adultos con los que frecuenta, sobre todo los padres. Como se acaba de mencionar, el como procedan los padres hacia sus hijos, determinara puntos como el autoestima, pero también la identidad, la autoimagen, la forma en que piensan que los demás lo perciben, sus capacidades y sus límites de manera real. Cuando este proceso no se desarrolla de forma efectiva, entonces el infante comenzara a tratar de llamar la atención, pero mediante otras acciones que no son las más adecuadas, porque no se le brinda la importancia necesaria a su persona. La función de los padres en este rubro debe de ser de apoyo, de brindar la confianza necesaria para que el niño pueda

desarrollar las habilidades necesarias para poder continuar su desarrollo. Cuando los padres no cumplen esta función, caen en la sobreprotección. Sin embargo, esta no es la única acción por parte de los padres que podría perjudicar su sentimiento de utilidad e importancia, sino que además también existe la tolerancia en exceso, la cual obstaculiza la maduración adecuada de el niño, sin permitirle tener una visión asertiva de su realidad, pues no se le han impuesto límites para que delimite sus acciones y no se vea perjudicado ni perjudique a los demás. Es necesario también que los padres refuercen esta necesidad permitiéndole también que participen en las decisiones que respectan a la familia y se aliente al niño a opinar, animándolo, escuchándolo y tomándolo en cuenta.

III. ⚡ LA NECESIDAD DE SENTIRSE ACEPTADO

Una necesidad que se ve implicada de cualquier forma con las anteriores, es la necesidad de sentir aceptación por parte de sus semejantes, comenzando por los padres. La aceptación del individuo comenzara por la admisión de las emociones dentro de la familia, para lo cual es necesario que todos los padres transmitan a sus hijos la perspectiva correcta hacia sus hijos acerca de lo que pueden llegar a sentir, sin etiquetar como malo o incorrecto cualquier sentimiento, ya que las emociones no son buenas ni malas, solo son eso: emociones, y el como se reaccione ante estas es lo que se puede ser adecuado o inadecuado.

El primer paso para cubrir la necesidad de la aceptación se da cuando los padres reconocen y aceptan que sus hijos tienen emociones y como todos los demás seres humanos (y que además tienen todo el derecho a sentirlas), sin llegar a caer en ninguno de los estilos de paternidad ineficaz hacia los sentimientos que se menciono en el apartado anterior.

Muchas veces el deseo como padres de no querer que su hijo sufra, los conduce a tratar de mutilar al niño de lo que sienten, siendo algo imposible, pues el niño de una u otra forma tiene que pasar por ciertas situaciones que le proporcionara diversos sentimientos, es por eso, que el padre solo debe de entender que su función no es evitarle a toda costa los sentimientos que el pudiera percibir como negativos, porque habrá muchas ocasiones en que será inevitable, más bien su tarea ser el acompañante y/o guía cada vez que el niño atraviese por situaciones que propicien sentimientos que pueden no resultar agradables.

Este punto dentro de esta necesidad es básico para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, ya que si los padres pueden entender este aspecto, entonces indica que también están listos para poder entender, conversar y enseñarles a trabajar adecuadamente las emociones de sus hijos, sin llegar a tomar reacciones exageradas en base a pensamientos que muy posiblemente pueden no estar fundamentados en situaciones reales y comprobables, ya que continuamente los temores de los padres perjudican seriamente las relaciones entre padres e hijos.

Aquel padre que ha logrado entender esta situación, entonces podrá manejar la relación con su hijo de manera asertiva, ya que podrá guiar a su hijo sin criticarlo destructivamente, enseñándole que algunas veces puede no estar de acuerdo con él, pero lo que esta desaprobando no es a la persona si no la conducta de esta.

IV. ∞ LA NECESIDAD DE SENTIRSE INCLUIDO

Esta necesidad va ligada al sentimiento de pertenencia, el cual es básico para todas las personas. Comienza a desarrollarse desde recién nacido. Sin embargo en este ámbito, nos referimos precisamente a la necesidad de sentirse parte de una familia. Esto se logra cuando el niño se ve incluido en las decisiones de la

familia, cuando participa en decisiones y actividades familiares, e incluso, puede percibir que su familia es un grupo unido y que se cuenta con el apoyo mutuo.

En muchas familias, los padres (o alguno de los padres) son quienes llevan el control total de la institución familiar, sin embargo, son ellos mismos quienes deberán poner mucho empeño en incluir al infante en todas las actividades posibles. Los padres deben que conocen a sus hijos logran no caer en la subestimación de sus hijos, que los lleva a excluirlos incluso de las conversaciones. Pero cada vez que se logra implicarlo, las relaciones familiares se ven fortalecidas, reforzando también, los valores y principios que se inculcan, para que en cualquier momento que el niño se vea tentado por las influencias negativas, este pueda resistirlas e incluso expresarle a sus padres la situación que se le presenta, dando una oportunidad segura de poder guiar a sus hijos. Un beneficio más allá es el desarrollo del valor de la responsabilidad, ya que el participar en lo más mínimo, incluso en una conversación implica una responsabilidad para los implicados. No es una tarea fácil, ya que los adultos siguen quienes dirigen estas actividades y deben de crear el ambiente adecuado para poder introducir al niño, y además saber en que situaciones se puede incluir y en cuales realmente no, sin tomar en cuenta los prejuicios hacia lo que en el niño podría o no participar.

V.☞ LA NECESIDAD DE SENTIRSE SEGURO.

De acuerdo con Abraham Maslow (1943), la necesidad de la seguridad, es una de las principales para el ser humano en cada etapa de su vida, dándole tal importancia, que dentro de la jerarquía que su teoría propone, coloca a la seguridad después de las necesidades físicas.

Los padres serán quienes proporcionaran esta seguridad al niño, para que en un futuro pueda independizarse y así el niño ya convertido en adulto pueda cubrirla por si mismo. Para esto, durante la infancia, los padres deben de llevar a cabo acciones para que el niño sienta que cuenta con el cariño de sus padres, que crece en un ambiente seguro y estable. Dando como resultado que el infante que crece con ellos, se sienta seguro y protegido, ya que contara con la certeza de que los adultos que lo rodean buscan el mayor bienestar para él. Pero para poder conseguir cubrir esta necesidad, es necesario que se establezcan límites para que los niños no queden expuestos a peligros y situaciones riesgosas. Sin embargo, los límites no deben de caer en una disciplina excesivamente rígida. Es decir, debe de haber un equilibrio entre la libertad y la disciplina.

Esta seguridad dependerá también en gran parte de como sea la relación entre los padres. Un niño que crece en medio de disputas y un ambiente de tensión carente de respeto y de la expresión afectuosa, difícilmente podrá desarrollar una estabilidad emocional, ya que sus modelos mismos carecen de esta. Incluso en muchas ocasiones los niños se llegan a sentir culpables de que los padres no puedan convivir pacíficamente, cargando la parte más pesada de aquellos desacuerdos que al parecer solo fuera entre dos, pero que en realidad involucra también a los hijos. El reflejo de la relación de los padres será uno de los canales principales para transmitir esta y todas las necesidades anteriores.

En conclusión con respecto a estas necesidades, la forma en que los padres dirijan la dinámica familiar lograra que el ambiente que los padres forman en el hogar sea propicio para cubrir las necesidades en sus hijos, sobre todo cuando aun se encuentran en la etapa de la infancia. Estas necesidades se pueden englobar en un solo concepto: un hogar donde exista un ambiente positivo, armónico, estable, donde cada persona vea no solo por su bien, si no también por el de los demás, donde a pesar de cualquier situación no se pierda el respeto, el amor y el cariño.

CONCLUSIONES

Las emociones son un elemento trascendente en la vida del ser humano, remontándonos a nuestros antepasados desde hace muchos años, desde la prehistoria; pues es gracias a estas, las personas han podido no solo sobrevivir, si no también evolucionar a través de los años. Son parte de las funciones humanas, pues es difícil el solo concebir a una persona sin emociones integrándose y funcionando armónicamente en cualquier sociedad.

Las emociones son procesos de una reacción ante alguna situación inesperada, y que por lo tanto requiere que la atención de quien la esta experimentando sea fijada en esta. Sin embargo, este proceso demanda no solo atención, sino que también se ven involucrados tanto procesos físicos como cognoscitivos, conductuales, instintivos y puede absorber a la persona por completo. Ahora bien, si estos procesos de reacción, llamados emociones no se saben manejar de forma adecuada, entonces, es probable que la persona se vea inmersa en un mar de situaciones donde se ve perjudicada no solo a si misma, si no también a cada una de las personas con las que llegue a interactuar.

Desde hace aproximadamente dos décadas el termino de Inteligencia Emocional ha ido tomando fuerza en diversas instituciones como las escuelas, las empresas y la educación, sin embargo aun le falta hacer énfasis en la institución más importante en la vida del ser humano: la familia. La cual es la institución donde el ser humano edificara las bases para su desarrollo afectivo. Estas bases se solidifican cuando el sujeto se encuentra en la infancia, desde que comienza a tomar conciencia que es un ser individual. Sin embargo, durante la cuarta etapa del Ciclo Vital (de acuerdo a Erick Erickson) es cuando el ser humano involucra fuerte y significativamente los lazos familiares en su desarrollo tanto afectivo, como cognoscitivo, siendo la optimización del primero de estos, la garantía de que el segundo se cumplirá de forma satisfactoria.

Sin embargo, aunque ya se ha comenzado a trazar camino para poder hacer conciencia en las familias (sobre todo en los padres de familia, sin importar la estructura familiar) que los padres son los responsables de la mayor parte del desarrollo de la Inteligencia Emocional en sus hijos; aún falta mucho por recorrer, pues la promoción de de estas habilidades aún no se da a conocer en muchas comunidades, además de que la información de este tema no se difunde para todas las personas.

Por lo tanto, se debería de hacer más promoción a la Inteligencia Emocional y todo lo que esta implica, comenzando por la publicación de los artículos y textos de carácter científico, estudios llevados a cabo que respaldan toda esta información, que bien se podrían adaptar para que pueda ser leído por cualquier clase de lectores, pero dirigida a los padres especialmente, facilitando así el acceso a esta información, que haciéndole promoción podría ser el punto de arranque para poder fomentar el desarrollo de las habilidades que abarca la Inteligencia Emocional.

La planeación de estrategias para distribución de información, el desarrollo de talleres, conferencias, a través de las principales instituciones que tienen una relación más estrecha con los padres de familia, donde además se pueda aprovechar la oportunidad y cada espacio para poder fomentar las ventajas de cultivar la Inteligencia Emocional en sus hogares, comenzando por ellos mismos, podría ser uno de los pasos más significativos para poder entrenar, apoyar y guiar a los padres para esta labor tan importante que muchas veces requiere de ayuda, ya sea en mayor o menor medida.

Existen muchos otros factores “externos” de cierta forma a lo familiar que pueden obstaculizar el impulso del desarrollo de la Inteligencia Emocional, como los

medios de comunicación, los estereotipos culturales, los patrones rígidos que se oponen al pensamiento creativo que induce a un alto Coeficiente Emocional ubicados en el contexto socio-cultural, la pobreza, etc. Pero al hacer el cambio en la familia puede ser el primer paso para poder hacer más fuertes a los niños ante estos factores de riesgo que pueden resultar perjudiciales en un grado más alto de lo que se piensa.

Aún falta mucho por hacer incluso en cuanto al campo científico, pues la validez de la Inteligencia Emocional aun se ve puesta a prueba por la incredulidad de algunos investigadores, que no pueden negar que sus colegas que se han dedicado a la indagación de este tema de la Inteligencia Emocional, han obtenido resultados favorables para la aplicación de la teoría en diversos campos no solo de la psicología.

Es tiempo de que los padres de familia, se den cuenta de que es hora de hacer a un lado la creencia que la escuela es la única responsable de formar a los niños, pues los padres son las personas en las que recae la mayor responsabilidad de lo que sus hijos lleguen a ser en el presente y en el futuro.

REFERENCIAS

- ❖ A., J. (2006). Becoming Fully Intelligent. *Social Behavior and personality: An International Journal* , 1365 - 1372.
- ❖ AMCO. (2010). *Camino a la Excelencia. Desarrollando competencias para la vida*. México : AMCO.
- ❖ Armstrong, T. (2002). *7 Clases de inteligencia. Identifique y desarrolle sus inteligencias múltiples*. México: Diana.
- ❖ Baena, G. (2003). *Como desarrollar la Inteligencia Emocional infantil*. México: Trillas.
- ❖ Biblioteca práctica para padres y educadores. (2003). *Pedagogía y Psicología Infantil. Tomo III* . Madrid, España: Cultural, S.A.
- ❖ Casado, C. C. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A Parte Rei. Revista de la Filosofía* , 1 - 10.
- ❖ Cofer, C. (2004). *Motivación y Emoción*. México, D.F.: Limusa.
- ❖ Cueli, J. R. (1999). *Teorías de la Personalidad*. México: Trillas.
- ❖ Daniel, G. (2004). *La Inteligencia Emocional*. México, D.F.: Vergara.
- ❖ Ekman, P. (2009). *Dailymotion*. Recuperado el Noviembre de 2010, de Mis enlaces educativos: <http://www.misenlaceseducativos.blogspot.com>
- ❖ Extremero, N. F. (2004). Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología* , 210-227.
- ❖ Fadiman, J. F. (2001). *Teorías de la personalidad*. México, D.F.: Oxford.
- ❖ Guil, R. G.-O. (2006). Inteligencia Emocional y adaptación socioescolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* .

- ❖ León, D. C.-O. (2008). Percepción de la función de sus familias por adolescentes en la enseñanza media superior. *Revista Cubana de Pediatría* .
- ❖ Maier, H. (2000). *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears*. Buenos Aires, Argentina: Amorrourt.
- ❖ Newmark, G. (2002). *Como criar niños emocionalmente sanos*. México, D.F.: El manual moderno.
- ❖ Palmero, F. (1999). Emoción. Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* .
- ❖ Papalia, D. W. (2004). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.
- ❖ Prieto-Rincón, D. I.-M.-P. (2008). Estudio del coeficiente emocional en estudiantes de Medicina. *Revista Chilena de neuro-psiquiatría* , 10 - 15.
- ❖ Programa Educativo de Prevención Escolar. (Julio de 2008). *"La Autoestima Familiar"* . Estado de México, Toluca, México: Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito.
- ❖ Rego, A. F. (2005). Inteligencia Emocional: Desarrollo y Valorización de un instrumento de medida. *Revista Interamericana de Psicología* , 23 - 38.
- ❖ Shapiro, L. (2001). *La Inteligencia Emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Madrid, España: Punto de Lectura.
- ❖ Waisburd, G. (2001). *Creatividad Inteligente*. México: Biblos.