

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA

CLAVE PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO Y EL
ADOLESCENTE





ALGUNOS DATOS PARA PENSAR

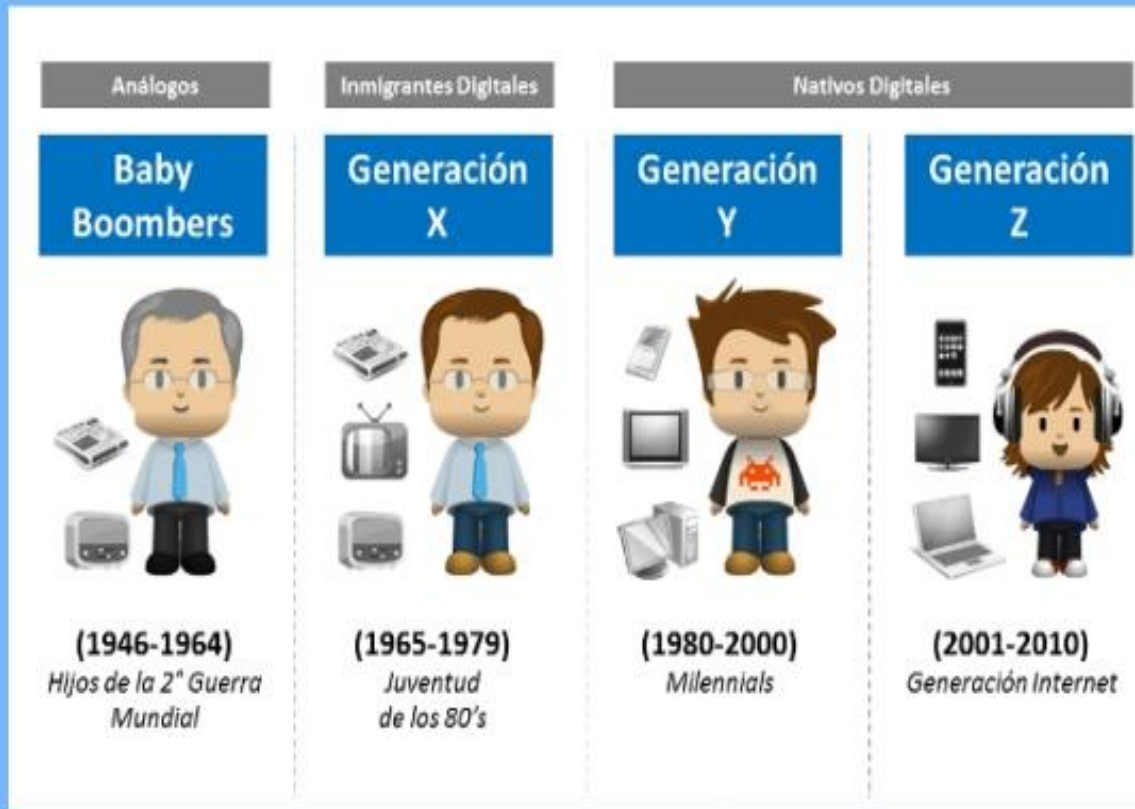
- En una muestra clínica infantil de 8 a 12 años, obtuvieron que el 32% de los problemas psicológicos era de tipo afectivo, el 54% eran problemas de ansiedad y el 29% eran quejas somáticas (Soler et al., 2010).
- En la etapa adolescente, entre los 12 a 15 años, se produce un aumento en los síntomas ansiógenos relacionados con el autoconcepto y la autoestima en las relaciones interpersonales (importancia del ajuste psicosocial).
- A partir de los 16 años surgen problemas derivados por los cambios físicos, hormonales y psicológicos, propios de la pubertad, juntándose con una de las etapas académicas de mayor exigencia. Surge la preocupación por la imagen corporal propiciándose los TCA.



ALGUNOS DATOS PARA PENSAR

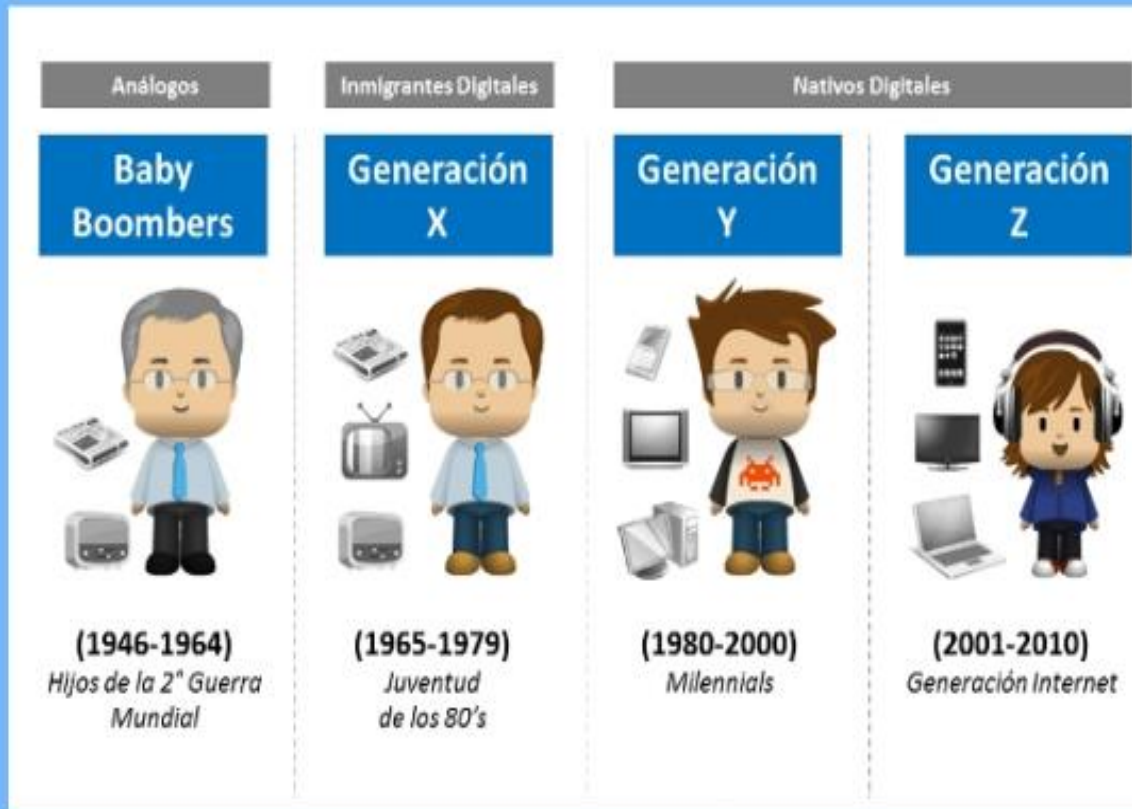
- Existe una mayor incidencia en chicos de trastornos externalizantes como el TDHA (84%) y los trastornos de conducta (74,3%)
- Por el contrario, hay una mayor incidencia en chicas de aquellos trastornos internalizantes, como TCA (78,9%), del estado de ánimo (64,3%), de ansiedad (51,1%) y sobre el control de impulsos (61,7%).
- Varios autores afirman que los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más frecuentes en niños y adolescentes (Canals, Voltas, Hernández-Martínez, Cosi y Arija, 2019).

A TENER EN CUENTA ...



- Momento histórico y cultural en el que nos encontramos. Sociedad cada vez más hedonista, existe poca tolerancia al malestar.
- Cada vez se tiende más a medicalizar la vida cotidiana y a recurrir a la ayuda de las terapias para enfrentarse al día a día.
- Crianza: una pérdida de autoridad tanto en casa como en los colegios, con una tendencia a democratizar las decisiones que se toman con respecto a los hijos.

A TENER EN CUENTA ...



- Hoy todo es cuestionable y relativizable, lo que hace que los valores tradicionales pierdan influencia.
- Cada vez más se ha dado una pérdida de apoyos externos. Los padres cada vez son más mayores y los horarios de trabajo más extensos, y los menores están continuamente expuestos a las tecnologías
- Baja tolerancia a la frustración.

DOPAMINA Y GRATIFICACIÓN

- Vivimos en una sociedad de la **gratificación inmediata** (vs. diferida). Nos hemos acostumbrado a tenerlo todo ya. Lo que requiere esfuerzo y espera no nos interesa. Vivimos en una frustración y estrés constantes.
- La gratificación inmediata se vuelve adictiva. El placer está relacionado con el sistema de recompensa del cerebro y, cuando este se activa se libera la **dopamina**.
- La liberación constante de dopamina nos puede convertir en adictos, pero también tiene una función motivacional.
- Posponer la gratificación: mejora nuestro rendimiento, mejora nuestra autoestima, nos proporciona una mayor sensación de autocontrol, ...
- **El autocontrol es algo que podemos aprender y entrenar.** (placer vs. Felicidad. Dopamina y serotonina).



HACIÉNDOTE
PREGUNTAS



CRUJ

ABC





NECESIDADES

- Los niños tienen una serie de necesidades, dependiendo de la etapa de crecimiento en la que se encuentren: Físicas, de seguridad, cognitivas, sociales, de trascendencia, **afectivas/emocionales**.
- Los padres tenemos el deber de actuar con **responsividad**, dar respuesta a lo que nuestros hijos necesitan, no sólo a sus deseos.
- Los deseos no siempre se pueden cumplir, pero las necesidades hay que cubrirlas sí o sí.



«El niño es el padre del adolescente y del adulto»
(D.W. Winnicott)

- Es importante educar las emociones para que nuestros hijos sean capaces de percibir las suyas y las de los demás.
- Hay, más que controlar dichas emociones, aprender a reconocerlas, ponerles nombre y gestionarlas de manera adecuada. Éste es el primer paso para ser emocionalmente inteligente.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



- Funciones biológicas del sistema nervioso, mecanismos inconscientes destinados a generar conductas que facilitan la supervivencia y la perpetuación de los organismos
- **Deben ser identificadas, interpretadas y canalizadas pero no son objeto de diálogo.**
- Las emociones siempre son portadoras de información.



EMOCIÓN

- Estado que sobreviene de manera súbita y sin esperarlo, de forma que altera nuestra forma de percibir la situación.
- Es una respuesta que dura poco.

SENTIMIENTO

- Son el resultado de vivencias y experiencias progresivas que dejan huella.
- Son estados afectivos más complejos y duraderos aunque menos intensos.

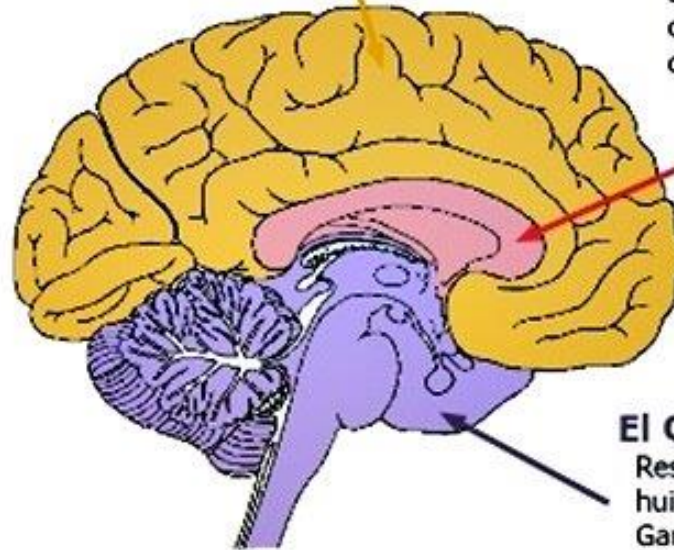
EMOCIONES Y CEREBRO

El Cerebro Racional o Humano:

Planificación. Toma de decisiones.
Equilibrio entre las emociones
y el cuerpo.

El Cerebro Emocional o Mamífero:

Evalúa los estímulos de forma emocional
como placer vs dolor. Tiene la capacidad
de aprender y memorizar.



El Cerebro Instintivo o Reptiliano:

Respuestas automáticas de lucha,
huida o inmovilidad.
Garantiza nuestra supervivencia.

INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES

Hay estudios en los que se descubrió que las personas que experimentaban ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad incesante, cinismo o suspicacia implacables, tenían el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos.

Esta magnitud hace que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como lo son, por ejemplo, el hábito de fumar o el colesterol elevado para los problemas cardíacos: en otras palabras, una importante amenaza a la salud.

Emociones tóxicas: Howard Friedman y S. Boothby-Kewley,
'The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View',
AMERICAN PSYCHOLOGIST, 1987



INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES

Los niños que no saben controlar sus impulsos son más propensos a ingerir bebidas alcohólicas en la adolescencia, según un estudio sobre la conducta de 500 menores durante diez años.

«Nuestra investigación demuestra que los preescolares que son capaces de controlar sus impulsos a tan tierna edad y que tienen cierta flexibilidad para adaptar su autocontrol a las exigencias ambientales, son menos propensos a comenzar a beber pronto o a explorar otras drogas»

Departamento de Psicología
Universidad de Idaho (EE UU).





¿CÓMO EDUCAR LA EMOCIÓN?

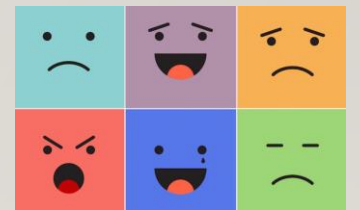
«No os preocupéis por lo que decís a vuestros hijos, preocupaos de lo que hacéis»
(Santa Teresa de Calcuta)

- La familia es la primera escuela de aprendizaje emocional.
- El optimismo o pesimismo de los padres y los hermanos es recibido por el niño como la estructura de la realidad.
- El modo en el que los padres tratamos a nuestros hijos tiene consecuencias profundas y duraderas en su vida emocional.
- El modo en el que nos tratamos entre nosotros les marca profundamente.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y emociones y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Daniel Goleman



COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Daniel Goleman

COMPETENCIAS INTRAPERSONALES	COMPETENCIAS INTERPERSONALES
<ul style="list-style-type: none">• Autoconocimiento• Autoconcepto• Autorregulación• Automotivación	<ul style="list-style-type: none">• Empatía• Habilidades Sociales

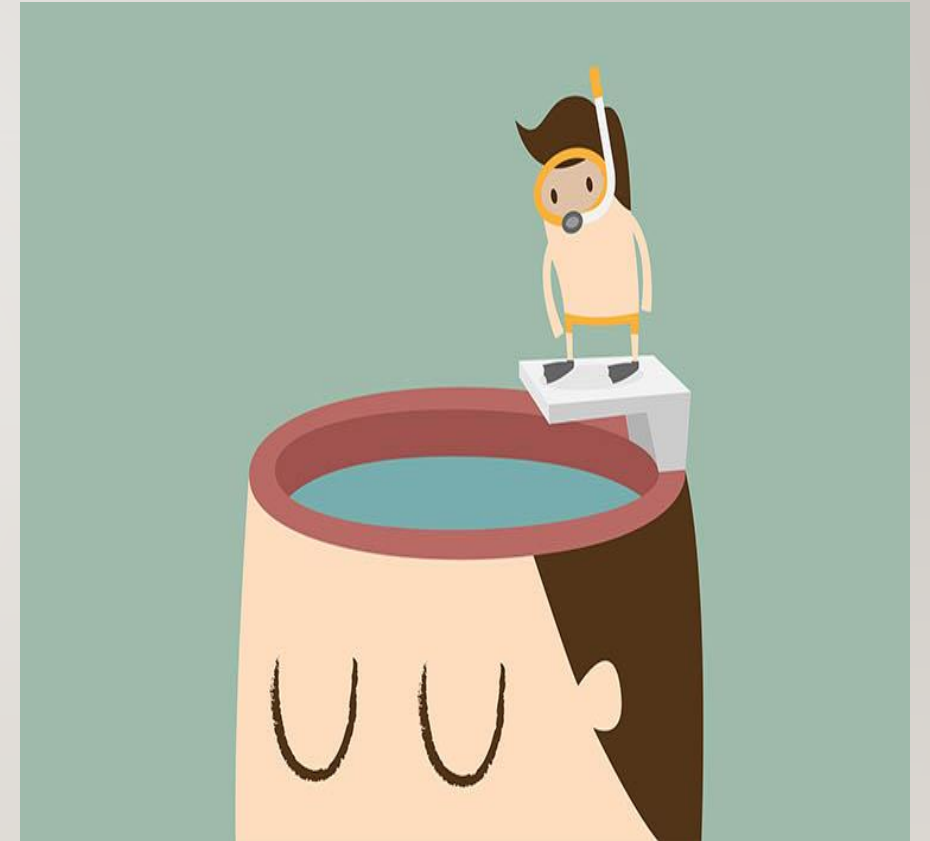
AUTOCONOCIMIENTO



Es importante proponerles a nuestros hijos momentos de reflexión

AUTOCONOCIMIENTO

- El conocerse es fundamental para formarse un concepto de sí mismo realista y ajustado.
- Es imprescindible conocerse bien (“tener los pies en el suelo”) para mejorar las relaciones interpersonales y vivir mejor.
- Quien no se conoce, se padece a sí mismo y otros lo sufren



AUTOCONCEPTO

- El autoconcepto es el conjunto de ideas y creencias que constituyen la imagen mental que tenemos de nosotros mismos, en relación a nuestras experiencias y a la interacción con los otros.
- El autoconcepto tiene tres componentes:
 - Componente cognitivo (autoimagen)
 - Componente afectivo y evaluativo (autoestima)
 - Componente conductual



AUTOCONCEPTO

COMPONENTE AFECTIVO Y EVALUATIVO (**LA AUTOESTIMA**)

- La autoestima es la valoración que el sujeto hace del componente cognitivo del autoconcepto.
- La autoestima y la familia son inseparables. De tal familia, tal autoestima. Los padres son el agente más importante en la conformación de la personalidad de la persona
- Si un niño encuentra en su familia una base de seguridad y estabilidad emocional en la que apoyarse, normalmente configurará una buena autoestima e identidad.
- El estilo educativo familiar tiene una incidencia directa en la formación del autoconcepto y la autoestima.

ESTILOS EDUCATIVOS Y AUTOESTIMA

ESTILO DEMOCRÁTICO

Alto grado de afectividad y comunicación, firmeza, exigencia y control moderado.

Actitud dialogante, con normas coherentes pero no rígidas

•Hij@s con alta autoestima, buen autocontrol, normas interiorizadas y buena competencia social.

ESTILO AUTORITARIO

Alta exigencia y control, pero baja afectividad y comunicación.

Normas impuestas sin explicación que las acompañe. Frecuentes amenazas y castigos

•Hij@s obedientes y sumisos en presencia de control externo, sin el conductas más agresivas

ESTILO PERMISIVO

Muy elevado afecto y comunicación, pero ausencia de exigencias.

Actitud excesivamente permisiva, que concede las exigencias y deseos del menor.

•Hij@s vitales y alegres, pero muy inmaduros y con incapacidad para controlar los impulsos

ESTILO INDIFERENTE

Bajo nivel de afecto y comunicación con ausencia de normas.

Actitud fría y distante sin implicación en la educación del menor.

•Hij@s con problemas de identidad y baja autoestima, dificultad para asumir normas y propensos a conflictos personales y sociales

AUTOCONCEPTO

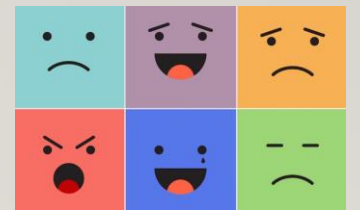
COMPONENTE AFECTIVO Y EVALUATIVO (**LA AUTOESTIMA**)



- En las redes sociales podemos construir la imagen que queremos que tengan de nosotros (un “yo” ideal).
- Se puede crear una dependencia de la admiración de los demás que nos lleva a una neurosis, depresión, ... por no ser real.
- Vivimos en un “mundo líquido” donde prima lo fugaz, lo que no genera vínculos ni compromisos.

AUTOCONTROL / AUTORREGULACIÓN

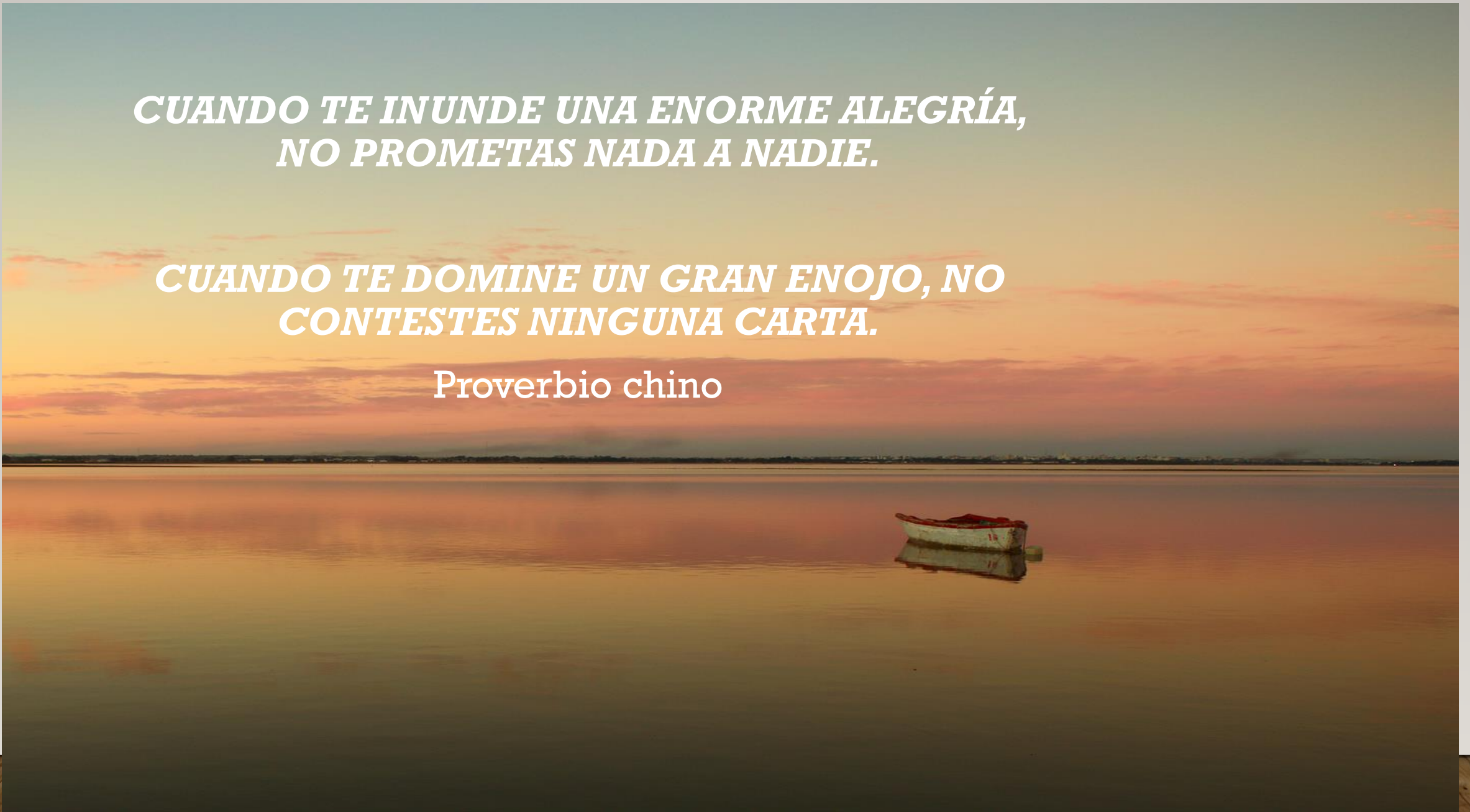
- Nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento.
- Se aprende en la primera infancia y es “oro” para la adolescencia. Requiere entrenamiento. (Importancia de la educación afectivo sexual, por ejemplo).
- Hay que transmitirles a nuestros hijos que no somos responsables de lo que sentimos, pero sí de lo que hacemos con lo que sentimos. Entre los sentimientos y la acción está la libertad personal.



***CUANDO TE INUNDE UNA ENORME ALEGRÍA,
NO PROMETAS NADA A NADIE.***

***CUANDO TE DOMINE UN GRAN ENOJO, NO
CONTESTES NINGUNA CARTA.***

Proverbio chino



¿Cómo ayudar al hijo a autorregularse?

- En la base de la frustración (sentimiento) está la rabia (emoción).
- Es imprescindible que el niño aprenda a frustrarse ¿Cómo?: Frustrándose.
- Para aprender a tolerar la frustración hay que:
 - Dar ejemplo.
 - Enseñarle que hay que esforzarse para conseguir las cosas.
 - Educar en la paciencia y la perseverancia (aplazar la gratificación).
 - No ceder ante las rabietas y convertir la frustración en aprendizaje.

AUTOMOTIVACIÓN

- Es la capacidad de mantener el ánimo, la perseverancia y el optimismo frente a la adversidad.
- Conlleva optimismo, orientación al logro, compromiso, iniciativa, flexibilidad, **resiliencia**,
- Resiliencia: capacidad de recuperación ante un evento estresante que nos supera. Para que el niño la adquiera es importante nuestro ejemplo.

«Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontas ese sufrimiento»
(Viktor Frankl)



Hay que cambiar nuestra actitud mental y aprender a autogenerarse pensamientos positivos. El optimismo y la búsqueda y mantenimiento de la felicidad son clave.



Entonces, ¿hay que ser optimista sí o sí?

No, hay que dar esperanza.

La esperanza no siempre es optimista



EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES

- Empatía viene del griego «empathos» que significa «sufrimiento con el otro». Es la capacidad cognitiva de percibir lo que siente el otro. La empatía se desarrolla a partir de los 4/5 años.
- Somos seres relacionales
- Las HH.SS nos ayudan a relacionarnos con los demás de manera satisfactoria:
 - Capacidad de comunicación y escucha
 - Resolución de conflictos
 - Asertividad
 - Capacidad de perdonar y pedir perdón.
 - Sentido del humor.
 - Etc



**“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES
ÚTIL EN TIEMPO DE BONANZA,
IMPRESCINDIBLE EN TIEMPOS DE
CRISIS”**

Hendrie Weisinger



Buenos hábitos de gestión emocional:

- Yo soy más que mis emociones (racionalidad vs. emocionalidad)
- Hábitos de vida saludable: Alimentación, ejercicio, sueño
- Practicar la meditación, la oración.
- La importancia de cuidar el lenguaje, verbal y no verbal.
- Tener claro que el sufrimiento es inherente al ser humano, pero nos ayuda a crecer y madurar. Tiene un sentido.
- El efecto Pigmalión.
- Ponerse metas y objetivos claros.
- Combatir los pensamientos negativos y derrotistas.
- Sentido del humor.
- Capacidad para pedir perdón y perdonar/se.

marisagarciamai@gmail.com

