

Inteligencia Emocional para padres de hijos con altas capacidades

Juan Francisco Martín Izard. Universidad de Salamanca

¿Qué es la Inteligencia emocional?

Peter Salovey y John D. Mayer en 1990 definieron la Inteligencia Emocional como la capacidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Sus estudios e investigaciones posteriores determinaron la importancia de esta capacidad para el éxito personal y social, para el desarrollo de una vida saludable con buenas relaciones interpersonales, una adecuada autoestima y equilibrio emocional.

En 1995 Daniel Góleman publica el libro “Inteligencia Emocional”, difundiendo el término y provocando gran interés tanto en la comunidad científica como en el público general.

¿Inteligencia o Emociones?

No tiene por qué ser contrario, ambas se complementan. Las personas efectivas, con “éxito”, mantienen un adecuado equilibrio entre lo racional y lo afectivo.

Inteligencia emocional se refiere a ese punto de equilibrio: actuar inteligentemente con nuestras emociones, ser emotivo con nuestra inteligencia.

¿Qué importancia tiene la familia en la inteligencia emocional?

En la familia es donde aprendemos la mayoría de nuestros comportamientos emocionales que condicionarán para toda nuestra vida las relaciones que tengamos con nosotros mismos y con los demás.

Las relaciones familiares, los estilos de comunicación que se den en familia y los roles que desempeñemos determinarán cómo nos consideremos a nosotros mismos y a los demás y cómo nos expresemos emocionalmente, condicionando todas nuestras relaciones futuras.

Lo que aprendemos en edades tempranas en nuestras familias lo consideramos “natural” o “normal” y generalmente desconocemos que hay otras formas de relacionarse. Por lo tanto, lo que los hijos aprendan de los padres en el terreno emocional, tácita o explícitamente, tiene gran valor.

¿Qué nos preocupa a los padres?

Los padres, como todas las personas adultas, a veces nos encontramos atrapados en nuestras emociones y a merced de ellas.

En ocasiones pueden desbordarnos nuestras emociones. ¿A veces te enfadas y no eres capaz de controlar lo que dices y te ves en un problema? ¿En ocasiones sientes que deberías decirle algo importante a alguien pero no lo haces por miedo a herirle o a que te responda mal? Estas situaciones nos suelen ocurrir, somos personas y sentimos emociones. No te preocupes si esto te ocurre, es normal, quizá nunca nos enseñaron a manejar las emociones y estamos a merced de ellas.

La buena noticia es que podemos aprender a dar respuestas eficaces y no perder el control emocional y lo mejor es que podemos enseñarles esto a nuestros hijos.

Cuando además tu hijo tiene altas capacidades, cuando te sorprende con respuestas inesperadas y comportamientos que no se ajustan a su edad, es normal que sientas mayor sensación de incertidumbre y vulnerabilidad. Te parecerá que se agudizan los problemas y empiezan las preguntas: ¿Tratarán bien a mi hijo en el colegio? ¿Tendrá amigos? ¿Se aburrirá en clase? ¿Cómo puedo motivarle? ¿Le estaré presionando demasiado? ¿Cómo canalizar su energía? ¿Cómo hablar con él? ¿Lo estaré haciendo bien?...

¿Para qué puede servirte este curso?

Podrás aprender algunas técnicas para mantener el equilibrio emocional y no dejarte llevar por los miedos, la ira, la culpa, la insatisfacción, etc., que a su vez podrás transmitirle a tus hijos.

Aprenderemos a motivarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos de una manera saludable, sin recurrir al chantaje, al "pago por hacer tu obligación" o al castigo.

Trabajaremos las relaciones con los demás, cómo establecerlas y mantenerlas, cómo tener una comunicación afectiva y efectiva en la familia y en otros contextos, con empatía y asertividad.

En resumen, en este curso te ofrecemos una oportunidad de aprender algunas técnicas que te permitirán sentirte más a gusto contigo mismo y con los demás y cómo transmitirle esto a tus hijos

¿Cuáles son los objetivos del curso?

1. **Aprender qué es la Inteligencia Emocional.** Para qué sirven las emociones. Cómo funcionan las emociones. Como manejarse con compromiso y responsabilidad
2. **Conocer las propias emociones,** reconocer como se producen los sentimientos. Cómo tratamos con nuestras emociones. Cómo controlar los pensamientos negativos, irracionales y limitantes.

3. **Manejar las emociones.** Cómo evitar estar a merced de las emociones incontroladas. Manejar los propios sentimientos, expresarlos adecuadamente. Cómo mantener el equilibrio emocional.
4. **Aprender a motivarse a sí mismo y los demás.** Cómo dar el paso de la emoción a la acción. Encaminar las emociones hacia el logro de objetivos. Utilizar la auto-motivación y el autocontrol emocional.
5. **Reconocer las emociones de los demás.** Cómo sintonizar con los otros, utilizar la empatía y la asertividad. Aprender competencias comunicativas de relación interpersonal.
6. **Saber establecer relaciones con los demás.** Desarrollar competencias y habilidades sociales, cómo interactuar de forma efectiva con los otros. Cómo mantener actitudes neutrales.

¿Cómo lo haremos?

Este es un curso práctico, activo y participativo en el que te damos la oportunidad de aprender experimentando. No faltarán las explicaciones teóricas, pero serán breves y darán paso a actividades dinámicas en grupos que nos permitan aprender de una forma práctica