



Consorcio de Centros Educativos Católicos

XII CONGRESO DE ESCUELA DE PADRES

*“Familia y Escuela,
por un nuevo concepto de educación”*

13, 14 y 15 de agosto de 2010.

Tercera Ponencia:

**“EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL HOGAR
Y EN LOS CENTROS EDUCATIVOS”.**

Ponente: Dr. Pedro Reyes Mispireta.

En la sociedad contemporánea las competencias emocionales de la Inteligencia Emocional, más allá de los conocimientos teóricos o las habilidades técnicas, determinan el desempeño profesional sobresaliente de las personas. En la presentación se revisará evidencia que sustenta que estas habilidades son cruciales en toda ocupación y en todo cargo para marcar la diferencia y, más aún, en el campo educativo.

Además, se revisará la importancia que tienen las personas en las escuelas, resaltando el impacto que tienen algunas competencias personales: la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y generar emociones que afinen las propias conductas, de tomar conciencia de las emociones de los demás y de manejar eficazmente las relaciones interpersonales, de influir positivamente en los demás y de promover su crecimiento, de comunicarse con eficacia y de manejar desacuerdos y conflictos, etc., son variables que se fundamentan en las competencias emocionales de las personas. Es decir, en su Inteligencia Emocional (*).

Se desarrollará el concepto de Inteligencia Emocional en relación al ámbito educativo, resaltándose la importancia que tiene formar competencias emocionales en los profesores de la escuela y los padres de familia. Se explicará la influencia que tienen las emociones en los procesos personales e interacciones interpersonales de las personas y el impacto que generan en sus actos y decisiones.

Para lo anterior, se esbozará una propuesta de desarrollo de las competencias personales e interpersonales de las personas que integra los aportes de la Terapia Cognitiva y del amplio marco conceptual construido en torno al concepto de Inteligencia Emocional.

* La IE es la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar el propio estado de ánimo o el de los demás. Desde el modelo de habilidad, la IE implica cuatro grandes componentes: conciencia de uno mismo, conciencia de los otros, manejo de uno mismo e influencia de otros (Mayer y Salovey).

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UNA NUEVA FORMA DE EDUCAR A LOS HIJOS

Shapiro, Lawrence E.

Para los niños de la clase de jardín de infantes de la señorita Ansel era un día muy especial. Esto no significa que cada día no fuera especial en el aula pintada de colores brillantes con una enorme locomotora de juguete utilizada como área de lectura y cubículos llenos de libros y juguetes. Pero hoy, la clase recibiría a un importante visitante que jugaría con los niños un juego divertido en el que cada uno tendría su turno.

Barry, un niño de cuatro años, fue el primero en ser seleccionado para este juego que estaba intencionalmente concebido para ser demasiado difícil para los niños. El visitante, un investigador en el desarrollo infantil, le mostró a Barry una bola de metal brillante que estaba sobre una plataforma unida a una torre.

-Es como un pequeño ascensor – le dijo –. Debes levantar la plataforma hasta la punta de la torre sin que caiga la bolita.

Al primer intento de Barry, la bola cayó casi de inmediato. La segunda vez, volvió a caer y rodó por la mesa, luego por el piso hasta el rincón. Al tercer intento, Barry logró levantar la bola hasta una cuarta parte del camino hacia la punta de la torre antes de que volviera a caer. Su cuarto intento no fue mejor que el primero.

-¿Crees que podrás hacer esto? – preguntó el visitante en un tono neutro.

-¡Oh sí! – respondió Barry con entusiasmo y volvió a intentarlo.

Barry era representativo del resto de los niños de su clase de jardín de infantes que participaron en este experimento sobre automotivación. Aunque los niños trataron varias veces de levantar la bolita sin éxito, cada uno de ellos señaló que, a la larga, lograría llevar a cabo la tarea.

Los niños pequeños tienen naturalmente confianza en sí mismos, inclusive frente a desventajas insuperables y fracasos repetidos. Como creadora del experimento de la torre, Deborah Stipek señala: “Hasta la edad de seis o siete años, los niños mantienen expectativas elevadas de éxito a pesar de un desempeño deficiente en intentos anteriores... esperan casi invariablemente poder colocar la plataforma en la cima, aun cuando la bolita hubiese caído en los cuatro intentos anteriores”.

Las cualidades demostradas por los niños de la clase de jardín de infantes de la señorita Ansel – persistencia, optimismo, automotivación y entusiasmo amistoso – forman parte de lo que se denomina inteligencia emocional. La inteligencia emocional, o CE, no se basa en el grado de inteligencia de un niño, sino más bien en lo que alguna vez llamamos características de la personalidad o simplemente “carácter”. Ciertos estudios están descubriendo ahora que estas capacidades sociales y emocionales pueden ser aun más fundamentales para el éxito en la vida que la capacidad intelectual. En otras palabras, tener un CE elevado puede ser más importante para tener éxito en la vida que tener un CI elevado medido por un test estandarizado de inteligencia cognoscitiva verbal y no verbal.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

El término “inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se lo empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito. Estas pueden incluir:

- La empatía.
- La expresión y comprensión de los sentimientos.
- El control de nuestro genio.
- La independencia.
- La capacidad de adaptación.
- La simpatía.
- La capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal.
- La persistencia.
- La cordialidad.
- La amabilidad.
- El respeto.

El bestseller de 1995, *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman fue el que impulsó este concepto en la conciencia pública, colocándolo en la tapa de la revista *Time* y convirtiéndolo en un tema de conversación desde las aulas hasta las

salas de sesiones de las empresas. Las consecuencias y el significado del CE llegaron inclusive hasta la Casa Blanca. “Yo les diré cuál es su gran libro”, dijo el Presidente Clinton ante los periodistas en el Tattered Cover Bookstore de Denver, Colorado, en el curso de una pausa imprevista de su campaña, “este *Emotional Intelligence*. Es un libro muy interesante. Me encanta. Hillary me lo regaló”.

El entusiasmo respecto del concepto de inteligencia emocional comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y educación de los niños, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y los emprendimientos humanos. Los estudios muestran que las mismas capacidades del CE que dan como resultado que su niño sea considerado como un estudiante entusiasta por su maestra o sea apreciado por sus amigos en el patio de recreo, también lo ayudarán dentro de veinte años en su trabajo o matrimonio.

En muchos estudios efectuados en el ámbito empresarial de los Estados Unidos los adultos no parecen ser muy diferentes de aquellos niños que fueron alguna vez, y las tareas sociales del trabajo recuerdan la política del patio de recreo. Esto no constituye sorpresa alguna para los consultores en materia de recursos humanos que han dicho durante años que las “capacidades de la gente” son importantes en cada nivel de las operaciones de una empresa, desde el sector de ventas hasta la sala del directorio. Pero el grado en que las capacidades del CE pueden llegar a afectar al lugar de trabajo resulta aún sorprendente.

Por ejemplo, Alan Farnham señaló en un artículo de la revista *Fortune* un estudio efectuado en Bell Labs para descubrir la razón por la que algunos científicos se estaban desempeñando en forma deficiente en sus trabajos a pesar de una habilidad intelectual y antecedentes académicos similares a los de sus colegas de mejor desempeño. Los investigadores estudiaron las pautas del correo electrónico de todos los científicos y descubrieron que los empleados que no eran apreciados por tener capacidades emocionales y sociales deficientes eran dejados de lado e ignorados por parte de sus colegas, de la misma manera en que “el traga” o “el mandaparte” son dejados al margen de los juegos en el patio de recreo.

En Bell Labs, sin embargo, el patio de recreo eran las salas de charla electrónica, que eran utilizadas, en parte, para el chisme pero también como un lugar donde la gente intercambiaba importante información profesional y buscaba consejos cuando quedaba atascada en algún proyecto.

El estudio concluyó que el aislamiento social, debido probablemente a un bajo CE, era el que conducía a un desempeño laboral deficiente.

Aun cuando el término inteligencia emocional ha comenzado a utilizarse comúnmente en forma reciente, la investigación en esta área no es un fenómeno nuevo. En los últimos cincuenta años se han llevado a cabo miles de estudios relacionados con el desarrollo de las capacidades del CE en los niños. Lamentablemente, sólo unos pocos lograron encontrar una aplicación concreta debido en general a un cisma entre el mundo académico de paradigmas estadísticos cuidadosamente planificados y el mundo del docente y el profesional de la salud mental directamente enfrentados a los problemas cotidianos.

Pero ya no nos podemos permitir el lujo de criar y educar a nuestros hijos basándonos meramente en la intuición o en “la aplicación correcta de una política”. Tal como ocurre en medicina o en otras ciencias “difíciles” debemos recurrir a un cuerpo de conocimientos para tomar decisiones bien informadas que afectarán el bienestar cotidiano de nuestros hijos. El profesor William Damon de la Brown University explica esto con energía en el prefacio de su libro, *The Moral Child* (El niño moral):

“La investigación científica sobre la moralidad de los niños tiene un gran potencial para ayudarnos en nuestro deseo apremiante de mejorar los valores morales de los niños. Sin embargo, se trata de una potencialidad que aun no ha sido aprovechada porque gran parte de dicha investigación resulta desconocida para el público, es ignorada como algo ajeno a la cuestión, o es desprestigiada al considerársela un disparate sin contacto con la realidad... En parte el trabajo erudito sobre la moralidad de los niños resulta oscuro porque ha quedado limitado a publicaciones académicas y se ha difundido en una serie de escritos profesionales desiguales”.

También podemos recurrir a las escuelas para obtener una información práctica acerca de la efectividad de la enseñanza relacionada con temas de inteligencia social y emocional. Aunque existe una controversia entre los educadores en cuanto al valor de introducir temas de salud mental en la educación pública, durante los últimos veinte años se han gastado cientos de millones de dólares en la enseñanza de conocimientos sociales y emocionales. Podemos descubrir el origen de la legitimación de la enseñanza de estos conocimientos en las escuelas en una ley del Congreso, la No. 94-142 sobre la educación de todos los niños discapacitados.

Esta legislación innovadora declara que todos los niños de los Estados Unidos tienen el derecho a una educación pública prescindiendo de cualquier tipo de discapacidad y cualquier problema que obstaculice la capacidad del niño de aprender debe ser abordado por el sistema educativo. Los psicólogos escolares y los docentes en educación especial que trabajaron para poner en práctica esta ley fueron unos de los primeros profesionales en relacionar lo que denominamos ahora CE con el desempeño académico y el éxito escolar. Como resultado de sus esfuerzos uno puede observar ahora la amplia

variedad de técnicas y la miríada de programas que se han desarrollado para los niños con necesidades especiales, y aplicarlos a su propio hijo en casa.

CE FRENTE A CI

Los científicos sociales siguen discutiendo sobre qué es lo que compone con exactitud el CI de una persona, pero la mayoría de los profesionales convienen en que puede medirse mediante tests de inteligencia estandarizados, tales como el de las Escalas de Inteligencia de Wechsler, que mide tanto la capacidad verbal como no verbal, incluyendo la memoria, el vocabulario, la comprensión, la solución de problemas, el razonamiento abstracto, la percepción, el procesamiento de la información y las capacidades visuales y motoras. Se considera que el “factor de inteligencia general” derivado de estas escalas – lo que se denomina CI – es extremadamente estable después de que un niño cumple los seis años y suele relacionarse con los otros tests de aptitud tales como las pruebas de admisión universitaria.

El significado del CE resulta más confuso. Salovey y Mayer fueron los primeros en definir la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”. Se oponen al uso del término CE como sinónimo de inteligencia emocional, temiendo que lleve a la gente a pensar erróneamente que existe un test preciso para medir el CE o, incluso, que puede llegar a medirse de alguna manera. De todos modos, subsiste el hecho de que, aunque el CE no resulte nunca medible, emerge de todos modos como un concepto significativo. Aunque no podemos medir con facilidad gran parte de los rasgos sociales y de la personalidad, tales como la amabilidad, la confianza en sí mismo o el respeto por los demás, lo que sí podemos es reconocerlos en los niños y ponernos de acuerdo sobre su importancia. La popularidad del libro de Goleman y la atención que despertó en los medios prueba que la gente comprende en forma intuitiva el significado y la importancia de la inteligencia emocional, y reconoce al CE como un sinónimo abreviado de este concepto, de la misma forma en que reconoce que el CI es un sinónimo de la inteligencia cognoscitiva.

Las capacidades del CE no se oponen al CI o a las capacidades cognoscitivas sino que interactúan en forma dinámica en un nivel conceptual y en el mundo real. Idealmente, una persona puede destacarse tanto en las capacidades cognoscitivas como en las sociales y emocionales, como fue el caso de algunos de nuestros mayores líderes. De acuerdo con el experto en ciencias políticas de la Universidad de Duke, James David Barber, Thomas Jefferson poseía una mezcla casi perfecta de personalidad e intelecto. Era conocido como un gran comunicador empático, y como un verdadero genio.

Para otros grandes líderes, un elevado CE parece haber bastado. Muchas personas consideran la personalidad dinámica y el optimismo desenfadado de Franklin Delano Roosevelt como uno de los factores más importantes que le permitieron liderar al país en medio de la Depresión y la Segunda Guerra Mundial. Oliver Wendell Holmes, sin embargo, describió a Roosevelt como una persona que tenía “un intelecto de segundo orden, pero un temperamento de primer orden”. Lo mismo se ha dicho de John F. Kennedy quien, de acuerdo con muchos historiadores, gobernó la nación tanto con su corazón como con su cabeza.

Tal vez la distinción más importante entre el CI y el CE es que el CE no lleva una carga genética tan marcada, lo cual permite que padres y educadores partan del punto en el que la naturaleza ya no incide para determinar las oportunidades de éxito de un niño.

UN CI ELEVADO, PERO UN CE BAJO

Durante la segunda mitad del siglo XX se ha suscitado un interés sin precedentes en el bienestar de los niños y nosotros como padres hemos reconocido que nuestras interacciones diarias pueden ejercer una influencia profunda en la vida de nuestros hijos. La mayoría de nosotros buscamos ofrecerles oportunidades de enriquecimiento, suponiendo que el hecho de hacerlos más inteligentes hará que tengan más probabilidades de tener éxito. Comenzamos a explicar el mundo a nuestros hijos cuando apenas tienen unos días de vida, empezamos a leerles cuando sólo tienen unos pocos meses, y en los tiempos que corren ni siquiera es raro ver a los niños sentarse frente a un teclado de computadora mucho antes de que sepan hablar formando oraciones completas.

En estudios recientes se indica que nuestra tarea orientada a volver más inteligentes a nuestros niños ha obtenido resultados sin precedentes, o por lo menos se observa que se desempeñan mejor en los tests de CI estandarizados. De acuerdo con James R. Flynn, un académico en filosofía política de la Universidad de Otago, Nueva Zelanda, el CI ha aumentado veinte puntos desde que fue medido por primera vez a principios de este siglo, un descubrimiento que va en contra de todo lo que conocemos acerca de las pautas evolutivas. Aunque las razones precisas para este incremento (conocido ahora como el Efecto Flynn) no son claras, y en cierta medida pueden explicarse a través de un mejor cuidado neonatal y una mayor conciencia sanitaria general, Flynn observa que por lo menos parte de este aumento ha dado como resultado ciertos cambios en la forma de ser padres desde la Segunda Guerra Mundial.

Sin embargo, y en forma paradójica, mientras que cada generación de niños parece volverse más inteligente, sus capacidades emocionales y sociales parecen estar disminuyendo vertiginosamente. Si medimos el CE a través de la salud mental y otras estadísticas sociológicas, podemos observar que, de muchas maneras, los niños de hoy están mucho pero que los de las generaciones anteriores. El Children’s Defense Fund (Fondo de defensa para los niños), un grupo sin fines de lucro para la defensa de los niños, ofrece el siguiente perfil de un día en la vida de la juventud estadounidense.

Cada día:

- 3 menores de veinticinco años mueren por infección del VIH y 25 resultan infectados.
- 6 niños cometen suicidio.
- 342 menores de dieciocho años son arrestados por delitos violentos.
- 1407 bebés nacen de madres adolescentes.
- 2833 niños abandonan la escuela.
- 6042 niños son arrestados.
- 135.000 niños llevan armas a la escuela.

Estas estadísticas se basan en lo que podemos ver, pero las estadísticas sobre los problemas emocionales de los niños, que pueden no emerger en los próximos años, resultan igualmente perturbadoras. En su libro, *The Optimistic Child* (El niño optimista), el psicólogo Martin Seligman escribe sobre lo que describe como una epidemia de depresión que ha aumentado casi diez veces entre los niños y adolescentes en los últimos cincuenta años y que se está produciendo ahora a edades más tempranas. Conforme a la National Mental Health Association, se estima que casi el 7 por ciento de los niños norteamericanos presenta un importante problema de salud mental, aunque sólo el 20 por ciento de dichos niños recibe alguna forma de tratamiento.

UNA NUEVA FORMA DE CRIAR A LOS NIÑOS

Muchos profesionales en ciencias sociales creen que los problemas de los niños de hoy pueden explicarse por los cambios complejos que se han producido en las pautas sociales en los últimos cuarenta años, incluyendo el aumento del porcentaje de divorcios, la influencia penetrante y negativa de la televisión y los medios de comunicación, la falta de respeto hacia las escuelas como fuente de autoridad, y el tiempo cada vez más reducido que los padres le dedican a sus hijos. Aceptando por un momento que los cambios sociales resultan inevitables, se plantea entonces la siguiente pregunta: ¿qué puede usted hacer para criar a niños felices, saludables y productivos? La respuesta puede sorprenderlo. Tiene que cambiar la forma en que se desarrolla el cerebro de su hijo.

LA NEUROANATOMÍA DE LAS EMOCIONES

Para comprender plenamente de qué manera los nuevos descubrimientos sobre la inteligencia emocional pueden afectar su forma de ser padre, debemos seguir antes que nada un breve curso sobre la neuroanatomía de las emociones. Los científicos hablan a menudo de la parte pensante del cerebro – la corteza (a veces llamada neocorteza) – como algo distinto de la parte emocional del cerebro – el sistema límbico – pero en realidad, lo que define la inteligencia emocional es la relación entre estas dos áreas.

La corteza es una lámina plegada de tejido de unos tres milímetros de espesor que envuelve los grandes hemisferios cerebrales. Mientras que los hemisferios cerebrales controlan la mayoría de las funciones básicas del cuerpo, como el movimiento muscular y la percepción, la corteza es la que da sentido a lo que hacemos y percibimos.

La corteza, literalmente la “capa pensante del cerebro”, nos ha colocado en la cima de la escala evolutiva. Aunque los primates inferiores como los gatos, perros y ratones poseen una corteza y son capaces de aprender de la experiencia, de comunicarse e inclusive de tomar decisiones simples, sus cortezas tienen sólo una función mínima comparada con la nuestra. Estos animales no pueden planificar, pensar de manera abstracta, o preocuparse por el futuro.

Debido a que nuestra gran corteza constituye la característica que diferencia a los seres humanos de los demás, es la parte del cerebro que ha sido examinada con mayor detenimiento. La comunidad médica ha adquirido fundamentalmente sus conocimientos sobre el cerebro humano a través del estudio de distintos daños o enfermedades.

La corteza posee cuatro lóbulos y el daño a un lóbulo específico dará como resultado un problema específico. El lóbulo occipital, por ejemplo, ubicado en la parte posterior de la cabeza, contiene el área visual primaria del cerebro. Una lesión sobre dicha área puede destruir parte del campo visual de una persona y, según la extensión del daño, puede inclusive provocar ceguera. Por otra parte, un daño al lóbulo temporal, ubicado justo detrás del oído del otro lado de la cabeza, causará problemas en la memoria de largo plazo. La comprensión de la corteza y su desarrollo nos ayuda a comprender por qué algunos niños son dotados mientras que otros muestran incapacidad de aprendizaje, por qué algunos niños se destacan en geometría y otros apenas pueden deletrear la palabra.

Aunque se considera que la corteza constituye la parte pensante del cerebro, desempeña también un papel importante para comprender la inteligencia emocional. La corteza nos permite *tener sentimientos sobre nuestros sentimientos*. Nos permite tener discernimiento (“insight”), analizar por qué sentimos de determinada manera y luego hacer algo al respecto.

Tomemos el ejemplo de lo que le ocurrió a Phyllis cuando seis de las muchachas más populares de la escuela se sentaron con ella frente a la mesa del comedor. Se trataba de un acontecimiento muy poco frecuente, ya que la mayoría de estas muchachas nunca antes le habían dirigido la palabra, y muchos menos se habían sentado junto a ella para comer.

Charlaron sobre las cosas de que suelen hablar las niñas de once años –ropa nueva, muchachos, programas de televisión - y Phyllis se limitaba a escuchar. Entonces Nance, una de las niñas mas descaradas se volvió hacia ella y le dijo:

- Phyllis, ayer estábamos tratando de decidir cuál de todas las niñas de nuestro grado era la más fea. ¿Quién crees que puede ser?

Phyllis recorrió el comedor lentamente con la mirada, pensando que su respuesta tenía que ser muy buena. Sus ojos se fijaron en Rosa. Su cabello era pelirrojo, largo y desgreñado. La nariz era larga y puntiaguda, el rostro delgado y los dientes sobresalían, dándole un aspecto de conejo.

-Creo que es Rosa – le dijo Phyllis al grupo, tal vez con excesiva vehemencia -. Tiene un aspecto horrible, ¿verdad?

-Nooo – dijo Nance – no es lo que decidimos. Decidimos que eres tú, que tú eres la más fea.

Dijo esto en tono casual como si estuviera haciendo un comentario sobre el clima.

Phyllis sintió un nudo en el estómago, como si alguien le hubiese retorcido las entrañas.

Empalideció y por un momento pensó que podría llegar a sentirse mal. Pero ese momento pasó: “De modo que era un truco”, pensó, “sólo un truco para hacerme sentir mal”. Se dio cuenta de que la ira había reemplazado su sensación de náusea. Sintió tensión en los brazos y observó que se le cerraban los puños.

Phyllis levantó la vista de su bandeja de almuerzo, observando que las niñas habían retomado su conversación pero manteniéndose al mismo tiempo atentas a su reacción. Miró directamente hacia Nance y le dijo con la mayor seguridad que pudo:

-Supongo que todo el mundo comete errores – tomó entonces su bandeja y se alejó.

La corteza de Phyllis, la porción de su cerebro que se ocupa del discernimiento, la ayudó a analizar la situación y dar una respuesta. Su rapidez para recobrar y su decisión de alejarse con la dignidad intacta indican una victoria de su cerebro pensante sobre su cerebro emocional. Su capacidad para controlar su reacción, para comprender que le estaban tendiendo una trampa y salvar las apariencias permitió que este incidente, en lugar de convertirse en un trauma que habría podido dejar cicatrices permanentes, no fuera más que un momento de turbación que sería rápidamente olvidado.

La parte emocional y la parte lógica del cerebro cubren a menudo diferentes funciones al determinar nuestros comportamientos y sin embargo son completamente independientes. La parte emocional del cerebro responde más rápidamente y con más fuerza. Nos alerta cuando nuestros hijos pueden estar en peligro aun antes de que podamos determinar con exactitud de qué tipo de peligro se trata. La corteza, por otra parte, específicamente los lóbulos prefrontales, pueden actuar como un freno, dándole sentido a una situación emocional antes de que respondamos a ella.

Cuando Phyllis se enfrentó a la burla cruel de sus compañeras de clase, logró dar un paso atrás y observar lo que había ocurrido, controlando su ira y su humillación.

No hace mucho tiempo, los neurocirujanos pensaban que podían tratar la enfermedad mental extirpando quirúrgicamente la corteza de una persona, sin darse cuenta de las formas sutiles en las que coexisten el cerebro pensante y el emocional. Según Judith Hooper y Dick Teresi, autores de *The 3-Pound Universe*, en los años cuarenta y cincuenta se llevaron a cabo más de 40.000 lobotomías prefrontales solamente en los Estados Unidos. Lo que se intentaba con estas lobotomías era tratar la agresión y los estados hiperemocionales pero, en muchos casos, el hecho de taladrar la corteza frontal de un paciente con un pico y una maza quirúrgicos y cortar las fibras nerviosas hacia el resto del cerebro no hacían mas que convertir a los pacientes en zombis emocionales. “Sin una corteza frontal intacta – señalan – un ser humano puede parecer normal a primera vista, pero si uno se queda un momento con él observará que es emocionalmente superficial, distraído, indiferente, apático y tan insensible a los contextos sociales que puede muy bien eructar con desenfreno durante alguna cena.”

El sistema límbico, frecuentemente mencionado como la parte emocional del cerebro, se encuentra alojado profundamente dentro de los hemisferios cerebrales y tiene la responsabilidad primaria de regular nuestras emociones e impulsos. El sistema límbico incluye el hipocampo, donde se produce el aprendizaje emocional y donde se almacenan los recuerdos emocionales, la amígdala, considerada el centro de control emocional del cerebro, y varias otras estructuras.

Aunque los neurólogos han logrado asignar funciones emocionales específicas a partes específicas del cerebro, lo que realmente define la inteligencia emocional es la interacción de las diversas partes. Por ejemplo, imaginemos por un momento que una noche usted se encuentra en su casa, lavándose antes de ir a acostarse y de repente suena el timbre. Inmediatamente recibe un flujo de adrenalina, que alerta a su amígdala ante un posible peligro. Abre la puerta con precaución y ve que su estrella cinematográfica preferida (o su autor, político, celebridad deportiva, etc.) se encuentra frente a usted y le explica que se le pinchó un neumático frente a su casa y que necesita ayuda.

El hipocampo es el que reconocerá a esta persona como alguien que le puede provocar cierta agitación, haciendo que la amígdala intervenga precipitadamente con la mezcla apropiada de sorpresa, deleite, asombro y quizá lujuria. Pero la

corteza le recordará que este objeto de su afecto tiene un nombre y una razón para estar allí, que probablemente no sea la de fijarse en usted.

También sería la corteza la que le permitiría decir algo que no suene estúpido. Pensando en el futuro, a la corteza se le ocurriría la idea de obtener un autógrafo y una foto con su nuevo amigo.

El tercer componente del sistema neurológico que se relaciona con la inteligencia emocional es, en muchos sentidos, el más interesante dado que comprende la forma en que las emociones se transmiten bioquímicamente a las diversas partes del cuerpo. En este campo se está llevando a cabo una investigación realmente innovadora. En los últimos quince años, los científicos han logrado identificar una serie de aminoácidos, llamados neuropéptidos, a los que consideran elementos bioquímicos correlativos de las emociones.

Los neuropéptidos están almacenados en el cerebro emocional y son enviados a través de todo el cuerpo cuando se siente una emoción, indicándole al cuerpo la manera de reaccionar. Estos elementos químicos cerebrales, también denominados neurotransmisores, fueron los que hicieron sentir a Phyllis esa sensación de malestar cuando Nance y sus amigas la insultaron. Durante la visita de la celebridad, esos mismos neurotransmisores también harán que su boca se seque, su rostro se sonroje y su abdomen se tense por la excitación.

Con cada reacción emocional, el cerebro envía estos elementos químicos hacia un sistema complejo de receptores que se encuentran distribuidos en todo el cuerpo. Tal como lo veremos en el capítulo 23, además de actuar como mensajeros emocionales, estos mismos neuropéptidos también pueden desempeñar un papel significativo en la protección del cuerpo de su hijo contra los virus e inclusive contra las enfermedades que amenacen su vida.

LA NEUROANATOMÍA Y LA FUNCIÓN PATERNA

Para comprender exactamente lo que implica todo esto respecto de la forma en que actuamos como padres, observemos a dos compañeros de clase, Matthew y Micky, ambos de seis años. Matthew es tímido y reservado. Casi todos los días regresa de la escuela llorando. Su madre lo describe como alguien “temeroso de su propia sombra” y afirma que ha sido así desde su nacimiento. Micky, por otra parte, es conversador y simpático. Aunque sus maestros lo describen como líder nato, sus padres afirman que de ninguna manera nació así. Según ellos, cuando era un bebé y hasta dar sus primeros pasos en realidad se parecía más a Matthew. Lloraba cada vez que lo dejaban con una niñera, no le gustaban la gente o los lugares nuevos, y se sentaba a observar mientras los otros niños retozaban en el patio de recreo.

Como niños, tanto Matthew como Micky serían descritos por el psicólogo de Harvard Jerome Kagan como “inhibidos en su comportamiento” o tímidos, uno de los cuatro temperamentos que según Kagan caracterizan a los seres humanos al nacer. Según las teorías de Kagan, el temperamento de un niño refleja un sistema de circuitos emocionales innatos específicos en el cerebro, un esquema de su expresión emocional presente y futura, y de su comportamiento.

Según Kagan, un niño tímido nace con una amígdala fácilmente excitable, posiblemente debido a una predisposición heredada para tener niveles elevados de norepinefrina u otras sustancias químicas que sobreestimulan este centro de control del cerebro emocional. A través de años de investigación, descubrió que, cuando crecen, dos tercios de los niños nacidos tímidos son como Matthew: tímidos y reservados, y propensos a volverse ansiosos, fóbicos y socialmente inhibidos a medida que maduren. Estos niños aparentemente no desarrollan los caminos neurales entre la amígdala y la corteza que permiten que la parte pensante del cerebro ayude a la parte emocional a calmarse.

Pero cerca de un tercio de los niños estudiados por Kagan parecían haber domado sus cerebros emocionales sobreexcitables y, como Micky, en la época en que estaban en el jardín de infantes eran tan expansivos y sociables como cualquier otro niño. La diferencia en estos niños era la forma en que sus padres habían respondido a su timidez desde que eran pequeños, una diferencia que, en opinión de Kagan, *modificó literalmente el desarrollo de sus cerebros*.

Las madres de los niños que seguían siendo tímidos adoptaron una postura protectora respecto de sus pequeños; los protegieron de cosas que los perturbaban y los calmaron cuando lloraban. Pero las madres de los niños que perdieron la timidez con el tiempo, pensaron que sus hijos debían aprender a enfrentar lo que los perturbaba. Al tiempo que mostraron su empatía hacia ellos, no reforzaron sus llantos y preocupaciones. En lugar de ello, establecieron límites firmes e insistieron en la obediencia. Kagan sostuvo la hipótesis de que la neuroquímica de los niños que habían superado la timidez cambió porque sus padres los expusieron continuamente a nuevos obstáculos y desafíos, mientras que los niños que no habían enfrentado desafíos mantuvieron los mismos circuitos cerebrales y por lo tanto siguieron reaccionando en exceso desde el punto de vista emocional.

IR A CONTRAPELO

El estudio de Kagan y otros similares muestran que aunque nuestros hijos nacen con predisposiciones emocionales específicas, su sistema de circuitos cerebrales retiene por lo menos cierto grado de plasticidad. Pueden aprender nuevas capacidades emocionales y sociales que crearán nuevas vías nerviosas y pautas bioquímicas más adaptables. Sin embargo, para efectuar estos cambios, usted podría verse en la obligación de cuestionar algunos de sus instintos paternos naturales y actuar en formas que pueden oponerse a los hábitos normales o a su estilo de vida. Los siguientes son sólo algunos ejemplos sobre la forma en que los padres, así como los docentes y profesionales de la salud mental, están aprendiendo a cuestionar sus respuestas intuitivas.

- Los psicólogos a menudo recomiendan ayudar a los niños a hablar acerca de sus emociones como una forma de comprender los sentimientos de otros. Pero las palabras sólo dan cuenta de una pequeña parte (menos del 10 por ciento) del significado que le damos a la comunicación emocional. Los seres humanos interpretan mensajes emocionales desde una porción mucho más primitiva de su cerebro y, tal como lo veremos en el Capítulo 21, enseñarles a los niños a comprender el significado de la postura, las expresiones faciales, el tono de voz y otro tipo de lenguaje corporal, resultará un medio mucho más efectivo para mejorar la comprensión de sus emociones y las de los demás.
- Los niños que están traumatizados suelen ser tratados como pequeños extremadamente vulnerables y la sabiduría convencional se inclina a darles tiempo para enfrentar sus emociones dentro de un ambiente de apoyo. Pero avances recientes en la psicología cognoscitiva y de conducta sugieren que un enfoque más inmediato y directo para desensibilizar el efecto del trauma, que comprende la estimulación de los centros de tranquilización en el cerebro, resultará más efectivo para prevenir síntomas psicológicos tales como las pesadillas y las reacciones de angustia. Se analiza esta técnica en el capítulo 23.
- Desarrollar la autoestima de un niño a través de un elogio y un refuerzo constante, tal como lo han sostenido durante más de veinticinco años los partidarios del movimiento de la psicología humanista, puede en realidad hacer más daño que bien. Tal como lo veremos en el capítulo 7, ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos sólo tiene sentido si estos sentimientos están relacionados con logros específicos y el dominio de nuevos conocimientos.
- El estrés ha sido calificado como un subproducto perjudicial de nuestra apresurada sociedad tecnológica, un enemigo natural de la niñez. Pero proteger a los niños del estrés puede ser una de las peores cosas que podemos hacer. Tal como lo vimos en los estudios de Kagan sobre los niños tímidos (y retomaré este tema en el capítulo 18, donde se recomienda enseñarles a los niños a ser persistentes), aprender a enfrentar las dificultades de la vida permite que los niños desarrollen nuevos caminos neurales, lo cual puede tomarlos más adaptables e ingeniosos.

UNA COMPRENSIÓN DEL CE QUE TIENE EN CUENTA EL DESARROLLO

El cerebro en desarrollo resulta observable en la medida en que nuestros niños cambian con la edad desde el punto de vista físico, cognoscitivo y emocional. El desarrollo neurológico de nuestros pequeños crea un período durante el cual están preprogramadas para ingresar en una etapa específica y dominarla. Habitualmente tenemos plena conciencia del reloj físico de nuestros hijos, registrando ansiosamente cómo aprenden a sentarse a los seis meses, y su uso del orinal entre la edad de dos años y medio y tres años. Si nuestros hijos no alcanzan estos hitos físicos dentro del tiempo previsto, nos preocupamos legítimamente y solemos consultar a nuestros pediatras.

Asimismo, tenemos conocimiento de los hitos principales en el desarrollo cognoscitivo de nuestros niños. La mayoría de los pequeños dicen varias palabras cuando tienen alrededor de dieciocho meses y hablan con oraciones simples a los dos años. Los que están en edad preescolar aprenden las letras y números entre los cinco y seis años, y saben leer oraciones simples y hacer sumas y restas simples a los siete. Entre los ocho y nueve años, nuestros niños desarrollan la capacidad de memorizar las temidas tablas de multiplicar, pero se reserva la geometría y el álgebra para los últimos grados de la escuela primaria porque la capacidad para pensar de manera abstracta se desarrolla cuando los niños tienen entre once y trece años.

Pero la mayoría de nosotros tenemos menos conocimiento de las etapas creadas por el desarrollo del cerebro emocional, un tema que será la principal preocupación de este libro. Cada capacidad del CE examinada tiene su propio esquema temporal previsto para el desarrollo y aunque este varía mucho más que el desarrollo físico o cognoscitivo, en la mayoría de los casos resulta igualmente predecible. El hecho de que muchos de nosotros no anticipamos los cambios en el desarrollo emocional de nuestros hijos de la misma forma en que esperamos los cambios en su desarrollo físico y cognoscitivo puede contribuir al surgimiento de numerosos problemas que en realidad pueden prevenirse.

Tomemos por ejemplo la clase del ciclo preescolar de la señorita Ansel mencionada al principio de este capítulo. Recuérdese que, aunque los niños de cuatro años fallaron en cada intento de equilibrar una bolita sobre una plataforma ascendente, mantenían el optimismo y la confianza de que podrían llevar a cabo esta tarea a pesar de sus fracasos. Tal como lo veremos en el capítulo 17, los niños están preprogramados desde el punto de vista de su desarrollo para tener confianza en sus capacidades, por lo menos hasta los siete años. Hasta esta edad, los niños no distinguen el esfuerzo de la capacidad, y mientras lo intentan, la mayoría cree que finalmente tendrá éxito.

Sin embargo, cuando ingresan a tercer grado, la madurez cognoscitiva de los niños les permite efectuar una evaluación más realista acerca de lo que pueden o no llevar a cabo. Comienzan a darse cuenta de que algunos niños tienen más o menos capacidad que ellos. Se dan cuenta de que si quieren tener el mismo éxito que sus compañeros más aptos, tendrán que realizar un esfuerzo mayor.

La comprensión de que el esfuerzo puede compensar la capacidad se vuelve un factor crítico en los niños entre la edad de ocho y doce años, y puede ser uno de los ingredientes claves en la crianza de los niños capaces de persistir frente a las dificultades. Si anticipamos este cambio en el desarrollo y recompensamos los esfuerzos de los pequeños, además de sus logros, desde el momento en que ingresan por primera vez a la escuela, tendrán más probabilidades de adquirir buenos hábitos de estudio y otras capacidades relacionadas con el trabajo.

“La inteligencia emocional de los niños”. Shapiro, Lawrence E. Vergara Editor, S.A. México, 1997.