

La emo-Pediatría: la inteligencia emocional como base de una buena salud emocional y mental

Inés Merino Villeneuve

Marzo 2016

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional (IE) engloba:

- El proceso de reconocimiento de la emoción: ser consciente de lo uno siente en el momento en que lo está sintiendo.
- El proceso de gestión de la emoción: no reaccionar de forma automática, no dejarse arrastrar por la emoción, sino ponderar de forma responsable todos los pensamientos y las respuestas posibles a esa emoción y elegir la más adecuada.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Una adecuada IE se relaciona con:

- La capacidad de tolerar la frustración.
- La capacidad de perseverar ante las dificultades.
- La capacidad de vivir el error como una oportunidad para aprender.
- La capacidad de apreciar lo que se tiene en lugar de enfocarse en lo que no se tiene.
- La capacidad de responsabilizarnos de nuestros estados de ánimo y de nuestra forma de pensar e interpretar los sucesos que nos ocurren.
- La capacidad de empatizar con las necesidades y sentimientos del otro y saber relacionarnos con los demás.

¿Para qué la emo-Pediatría?

- La salud del niño no se define solo por su salud física, sino también por su salud emocional y social. Para tener una buena salud emocional, es necesario ser emocionalmente inteligente.
- La IE es una habilidad que se puede aprender, desarrollar y potenciar a través de la educación, experiencias, aprendizaje...
- El pediatra debe conocer la importancia de las emociones y su relación con los pensamientos, sentimientos y conductas. En esto consiste la emo-Pediatría.

Neuroanatomía del cerebro

El cerebro humano se puede dividir en tres regiones:

- El cerebro reptiliano o tallo encefálico:
 - Es la región más primitiva del cerebro.
 - Regula las funciones vitales básicas, como la respiración y los movimientos automáticos.
- El cerebro emocional o límbico:
 - Donde llegan todas las emociones.
 - Destaca una estructura, la amígdala, por su importancia en la regulación emocional.
- El cerebro racional o neocórtex:
 - Destaca la corteza prefrontal encargada de planificar, analizar, anticipar, pensar, razonar y comprender.

Regulación emocional

Las emociones:

- La palabra emoción proviene del verbo latín *moveré*, “moverse” y del prefijo e-: “hacia”. Las emociones son impulsos automáticos que surgen ante estímulos internos o externos y que nos llevan a reaccionar, actuar, movernos.
- No existen emociones buenas ni malas. Todas son útiles y necesarias.
- Existen seis emociones básicas: alegría, enfado, miedo, asco, sorpresa y tristeza.
- La educación, la cultura, las creencias... han reprimido la expresión de las emociones con frases como “¡ya eres mayor para llorar!”, “¡no te enfades por esa tontería!”. Esa energía no expresada se va acumulando, provocando un estado de ansiedad y estrés.

Regulación emocional

Pensamientos y sentimientos:

- La toma de conciencia de la emoción por parte del cerebro racional da lugar a pensamientos y éstos a su vez a sentimientos: emoción + pensamiento = sentimiento.
- Según sean nuestros pensamientos, así serán nuestros sentimientos y nuestras conductas. La manera en que nos sentimos no tiene que ver con los sucesos que nos ocurren, sino con cómo interpretamos esos sucesos y los pensamientos que generamos.
- Somos responsables únicos de cómo nos sentimos. Sólo depende de nuestros pensamientos.
- Existen varios tipos de pensamientos o estilos explicativos, unos más optimistas, otros más pesimistas.
- Los estilos explicativos se pueden modelar.

Regulación emocional

La acción, la respuesta a la emoción:

- Cuando un estímulo es captado por un órgano sensorial, su señal llega al tálamo, donde se traduce al lenguaje del cerebro.
- Desde el tálamo sigue dos caminos: un camino largo hasta el cerebro racional (lóbulos prefrontales), donde la información es analizada, valorada y ponderada, dando lugar a distintos tipos de pensamientos; y un camino corto y rápido al cerebro emocional (la amígdala), dando origen a un impulso emocional.
- La conexión entre el cerebro racional y el cerebro emocional está en la base de la regulación emocional: los lóbulos prefrontales amortiguan el impulso emocional de la amígdala, dando lugar a una respuesta más adecuada al estímulo inicial.
- Excepción: situaciones percibidas por la amígdala como peligrosas, amenazantes. En estos casos, la mente racional se ve desbordada por la mente emocional; uno se ve arrastrado por la emoción. Son los estallidos emocionales.

¿Qué situaciones originan un desequilibrio en la regulación emocional?

- Se trata de situaciones percibidas como peligrosas o amenazantes por la amígdala, que provocan una hiperactivación amigdalár que impide el correcto funcionamiento de los lóbulos prefrontales.
 - El apego inseguro.
 - *Bullying* en el colegio.
 - Miedo a un cuidador, educador o figura de referencia de la que depende el niño.
 - Divorcio o discusiones familiares continuas.
- Es una causa frecuente de fracasos escolares y de trastornos del comportamiento.
- Es importante enseñarles a “calmar” su amígdala.