

DESARROLLO EMOCIONAL EN EL CONTEXTO FAMILIAR

Remei Sánchez Gallardo remejodapa@gmail.com

Nuria Pérez Escoda

Resumen

El trabajo que aquí presentamos nace para dar respuesta a la carencia de programas de desarrollo y mejora de competencias emocionales dirigidos a las familias. Disponemos en la actualidad de una considerable variedad de programas de educación emocional para las diferentes etapas de la escolaridad obligatoria y postobligatoria y tenemos evidencias de diversas experiencias en las que se han implementando con muy buenos resultados. Sin embargo, la información recogida a partir de la implantación de estos programas nos indica que es necesario desarrollar y mejorar las competencias emocionales de los padres y las madres para acabar de completar la formación emocional de niños y adolescentes iniciada en los centros educativos. En un sentido parecido el Consejo de Europa ha formulado diversas recomendaciones señalando la necesidad de promover servicios y programas educativos que faciliten a las familias el desempeño positivo del rol parental entendido como el conjunto de conductas parentales que procuran el bienestar de los niños y su desarrollo integral incluyendo más allá del simple cuidado, el afecto, la protección y seguridad personal, las pautas y límites educativos, etc. que promueven el reconocimiento personal, sentimientos de autocontrol y su completo desarrollo para el alcance de logros personales, familiares sociales y comunitarios.

Necesidad de educación emocional en padres y madres

Es en la familia donde el niño recibe su primera educación emocional. Ésta le condicionará de por vida. Coincidimos con Mesa (2005) cuando afirma que es en casa donde el niño aprende como ser persona y como relacionarse a partir del ejemplo, las creencias y los valores de sus padres. Fomentar modelos positivos en la familia será pues un elemento esencial para su futuro. Al revisar las diferentes teorías de la emoción, concretamente cuando se hace referencia a las “primes”(Primary Motivational/Emocional Systems) de Buck observamos que desde este modelo el aprendizaje social por observación e imitación juega un papel importante en la manifestación de las emociones, de tal forma que la expresión de las emociones está condicionada por la manifestación de sus congéneres. Diversos estudios indican que la forma en que los niños expresan sus emociones viene determinada por lo que ven en los adultos que les rodean y particularmente con los que mantienen una relación más afectiva (madre, padre, cuidadores, familiares, amigos, etc.). Bisquerra (2000).

La sociedad de bienestar en la cual nos encontramos, asegura las necesidades básicas fisiológicas; la educación obligatoria hasta los 16, otorga la posibilidad de un futuro profesional y la mayoría de los ciudadanos pertenecen a la clase media y pueden disfrutar de esa sociedad de bienestar que hemos creado. Esta misma sociedad empuja a las personas hacia

la búsqueda de la autorrealización. Necesita adultos competentes, creativos, satisfechos, maduros y equilibrados. Necesita dirigentes y líderes honestos y cooperativos que sigan manteniendo la sociedad de bienestar y la hagan evolucionar hacia algo mejor. Según Maslow para llegar a la autorrealización se requiere una buena autoestima. Sin embargo el desarrollo de la sociedad de consumo y bienestar desautorizó a la familia como educador de los nuevos miembros de la sociedad y les dio un papel asistencial donde los valores no siempre se enseñan desde la familia sino desde la propia sociedad. Nos hemos dado cuenta que la educación que hemos recibido tanto de nuestros padres como de la escuela no tiene en cuenta las emociones y sin embargo necesitamos estar educados emocionalmente.

Pero, ¿qué papel tienen los padres y madres en la educación emocional de sus hijos? ¿y las escuelas?. Nuestros hijos aprenden a gestionar sus emociones viendo cómo las gestionamos nosotros, de forma inconsciente. Igual que nosotros lo aprendimos de nuestros padres. Según la pedagogía sistémica hay un orden natural en nuestras relaciones, primero educan los padres y luego la escuela. Si los padres y madres eluden esa responsabilidad y la delegan en la escuela, el sistema se desequilibra. No se puede delegar la educación emocional únicamente a la escuela. Es una responsabilidad de los padres y madres compartir y caminar en la misma dirección que ella en pro del desarrollo emocional de las nuevas generaciones. Sin embargo muchos padres se sienten perdidos y desorientados para afrontar el reto de educar emocionalmente a sus hijos.

La paternidad y maternidad cambia totalmente cuando se toma consciencia de que los hijos expresan y gestionan sus emociones tal y como han visto expresarlas y gestionarlas a sus padres. Es preciso recordar que el aprendizaje vicario es la principal estrategia de aprendizaje emocional. Si los padres y madres regulan y gestionan bien sus emociones podrán enseñar a regular y gestionar bien las emociones a sus hijos, harán de buenos modelos para que niños bien educados física, mental y emocionalmente se conviertan en adultos con mayores posibilidades de éxito en su vida social y profesional. Perseguir la felicidad de los hijos es el objetivo principal de todos los padres y madres.

La paternidad y la maternidad consciente, el paternaje y maternaje en palabras de Gutman (2003), asume como responsabilidad la tarea de educar emocionalmente a los hijos y busca una formación adecuada, que le permita reafirmar o reeducar sus emociones y conscientemente educarlos en ellas.

Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007), concluyeron en su investigación que es necesario organizar programas y acciones formativas con metodologías grupales que permitan a los padres y madres compartir y contrastar sus experiencias parentales y apoyarse mutuamente en la adquisición de estrategias educativas que eviten el empleo de métodos violentos con los niños. Así mismo indicaron algunas de las necesidades educativas para el ejercicio positivo del rol parental: información sobre el desarrollo evolutivo de los hijos, habilidades cognitivas, de relación y de autorregulación emocional, autoestima y asertividad en el desarrollo de la función parental; habilidades de comunicación con los hijos, estrategias de negociación y resolución positiva de conflictos; y estrategias parentales para establecer límites y regulación del comportamiento de los hijos.

Estudio de necesidades de educación emocional en padres y madres de Olot

Con el ánimo de diseñar un programa de educación emocional dirigido a padres y madres e intentar que este fuera útil y a la vez ajustado a las necesidades concretas de sus destinatarios emprendimos una investigación centrándonos en Olot, ciudad de residencia de una de las autoras.

En Olot, a través de la comisión de AMIPAS (Associació de Mares i Pares), del Consell Escolar Municipal d'Olot, el Ayuntamiento de la ciudad a través del IME (Instituto Municipal de Educación) viene realizando durante los últimos diez años una importante labor de dinamización de padres y madres para que sea más efectiva atención y formación. Desde la institución se ha valorado la necesidad de ofrecer asesoramiento y formación al colectivo como factor preventivo de muchos problemas que presenta la juventud. Por ello el IME ha creado el Aula de familia, que nace a partir de un trabajo conjunto de todas las asociaciones de madres y padres (AMiPAS) de los centros educativos de Olot. El Aula de familia ofrece a los padres y madres la oportunidad de aprender más cosas sobre sus hijos, su desarrollo, sus inquietudes, a partir de un ciclo de conferencias y talleres mensuales, una escuela de padres y un centro de orientación.

Aprovechando esta sensibilidad por la formación de padres y madres se propuso a la comisión de AMIPAS del “Consell escolar municipal d’Olot”, que pertenece al Instituto Municipal de Educación (IME), la realización de una investigación destinada a evaluar el nivel de competencia emocional de padres y madres de Olot y analizar sus necesidades de formación con el propósito de orientar acciones formativas posteriores. Nació así el convenio de colaboración entre el GROU (Grup de Recerca en Orientació psicopedagògica), de la facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona y la Comisión de AMIPAS d’Olot..

La Muestra

En general los padres y madres de Olot tienen una buena calidad de vida, presenta una estructura familiar clásica casi la mitad de las familias y desde hace unos seis años hay un aumento de la oferta de servicios personales en la ciudad de Olot. Han sido invitadas a participar todas las familias con hijos residentes en Olot de 8 de las 15 AMIPAS que hay en la ciudad. Han participado un total de 360 padres y madres.

Metodología

Para la identificación de necesidades se aplicaron dos cuestionarios:

- 1- El QDE-B (Cuestionario de desarrollo emocional de adultos-versión B) que evalúa las competencias emocionales de acuerdo con el modelo de Bisquerra y Pérez (2007) y
- 2- Cuestionario sobre la formación e información que han recibido los padres y madres.

Los datos procedentes de ambos cuestionarios nos aportaron una valiosa información para futuras intervenciones.

Resultados

Con la aplicación del QDE-B se obtiene información sobre las cinco dimensiones de la competencia emocional (conciencia emocional, regulación emocional, competencia social, autonomía emocional y competencias para la vida y el bienestar) y además de una puntuación global.

En nuestro estudio tras la aplicación del cuestionario a 183 padres y madres mayoritariamente mujeres con edades comprendidas entre 35 y 45 años y con estudios medios o superiores se han obtenido los siguientes resultados:

	Total-QDE-B	Conciencia	Regulación	Competencia social	Autonomía	Comp.de Vida y bienestar
N Válidos	183	183	183	183	183	183
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	6,49	7,16	5,60	6,78	5,66	7,09

Puntuaciones de competencia emocional en el QDE-B

En la tabla de resultados se pueden observar las puntuaciones promedio de las respuestas dadas al cuestionario para cada una de las cinco dimensiones y en el total de la prueba. Las puntuaciones oscilan entre 0 y 10, interpretándose el 0 como una falta total de competencia en la dimensión y el 10 como un dominio absoluto de la misma. Así pues las puntuaciones más altas son indicadores de mayor dominio y las más bajas indicadores de menor dominio.

No se observan diferencias significativas entre las competencias emocionales de hombres y mujeres. Tampoco por el hecho de trabajar o no trabajar, ni en función de las otras variables estudiadas. Ello nos permite determinar que se trata de un grupo con parecidas necesidades de desarrollo en sus competencias emocionales.

El análisis de estos resultados nos permite afirmar que nos encontramos delante de un grupo con un nivel medio de competencia emocional, y con un potencial de mejora o desarrollo global de 3'51 puntos. Cuando examinamos los resultados de cada una de las dimensiones, podemos apuntar que los padres y madres de Olot tienen que mejorar en regulación emocional y en autonomía emocional, sobre todo, ya que son las competencias que menos han puntuado y que tienen un potencial de mejora mayor. Han puntuado más alto en conciencia emocional en habilidades de vida y bienestar, con un menor potencial de mejora que las anteriores seguidas de la competencia social con un potencial de mejora de 3,22 puntos. Por lo tanto en un programa de desarrollo de competencias emocionales deberían priorizarse la regulación emocional y la autonomía emocional con más contenido y actividades que las demás competencias.

A partir de los datos obtenidos con el "Cuestionario sobre la formación e información que han recibido los padres y madres" podemos destacar que:

- la mayoría de los padres y madres de Olot (72,3%) han sentido curiosidad por buscar información sobre la crianza de sus hijos, la mayoría la ha buscado en libros, revistas o asistiendo a charlas o conferencias. Algunos (32,9%) la buscan a través de otros padres con experiencia, maestros o recurren a programas en la TV. Curiosamente sólo poco más de la cuarta parte (29,7%) busca informarse o formarse a través de internet. Esto se puede explicar porque la mayoría de los padres y madres encuestados están en

edades comprendidas entre 35 y 45 años y esta generación no esta mayoritariamente formada en el uso de las nuevas tecnologías.

- La mayoría (60,9%) no han recibido formación para la crianza de sus hijos, frente a un 39,1% que sí la han recibido. De los que lo han recibido se deduce:
 - a-Que la mayoría (64,1%) lo ha hecho a través de libros especializados y conferencias.
 - b-Que muchos de ellos lo han recibido formación hablando con amigos, psicología infantil, etc (33,1%)
 - c-Que no llega a una cuarta parte que lo ha hecho a través de talleres o cursos y a través de internet (20,6%).
- A pesar de que el 60,9% no ha recibido formación el 92,4% considera útil la formación de padres y madres para ayudar a criar a sus hijos. Este desajuste puede ser debido a que el 64,6% manifiesta tener dificultades para asistir a cursos de formación o charlas por cuestión de tiempo u horario. En este sentido cuando se les pregunta por su disponibilidad horaria para asistir a cursos, poco más de la mitad de los padres y madres de Olot (57,9%) preferiría asistir entre semana frente al 23,1% que lo haría en intensivo de fin de semana.
- En relación con sus preferencias por las actividades que ofrecen formación para ejercer de padre o madre consideran muy útil recibir formación a través de libros, o revistas sobre todo, de una manera autodidacta. Esto es coherente con la falta de tiempo que han manifestado para asistir a cursos de formación presencial y con la mayoría que dice haber recibido formación a través de lecturas. También consideran útil asistir a charlas o conferencias donde se tiene que intervenir un tiempo corto. Casi la mitad considera muy útil hacerlo a través de cursos o talleres aunque no tengan tiempo para asistir. Un tanto por ciento elevado también considera útil hacerlo a través de vídeos formativos, supongo que al no ser presencial requiere dedicar menos tiempo. Y sólo un 25,8% considera útil hacerlo a través de internet, como ya he comentado la franja de edad en las que se mueven los padres/madres es demasiado mayor para utilizar las nuevas tecnologías.
- Por último a la pregunta de que si estarían interesados en la formación en educación emocional, poco más de la mitad han contestado que sí (59,8%) Esto significa que de los 360 que han contestado el cuestionario, hay unos 215 padres y madres interesados en recibir educación emocional para enseñarla a sus hijos.

Conclusiones

A partir del análisis de los datos anteriores y vistas las necesidades y preferencias de los padres y madres de Olot que han participado en este estudio se han realizado las siguientes propuestas de intervención:

a- Diseñar un cuaderno con actividades de autoaplicación para el desarrollo de competencias emocionales. Con ello podría darse respuesta al interés de formarse autodidácticamente. Este cuaderno será puesto a disposición de todos los padres y madres que han participado en el estudio.

b- Dado que casi la mitad de los padres y madres consideran útil la formación presencial parece interesante proponer un programa de formación presencial que se haga durante la semana (atendiendo a la disponibilidad manifestada por los padres). Este programa podrá establecer el desarrollo de actividades presenciales de grupo con actividades individuales de autoaplicación minimizando así el número de horas de asistencia necesarias.

c- Para que los padres y madres dediquen un tiempo que les escasea a formarse en educación emocional es necesario motivarlos. Podemos intentarlo a través de charlas o conferencias ya que poco más de la mitad las consideran muy útiles y la mayoría ha recibido formación a través de ellas. Por ello una tercera propuesta consistiría en un ciclo de 3 conferencias que justificase la necesidad de recibir educación emocional y que incidiese en la sensibilización hacia la regulación y autonomía emocional ya que fueron las dos competencias emocionales que en el QDE-B han obtenido una puntuación más baja. En este sentido se ha elaborado una UEA (Unidad Audiovisual Educativa), que pretende justificar la necesidad de educar a nuestros hijos en las emociones, que ya se ha experimentado en alguna conferencia organizada el curso pasado.

Bibliografía

- Álvarez, M. (2003) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Praxis
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*, Madrid: Praxis
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXL*. 10.61-82
- Castañer, O. (1997), *La asertividad: una expresión de sana autoestima*, Bilbao, 5ª edición: Desclée de Brouwer.
- Gutman, L.(2003), *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Buenos Aires: Nuevo extremo
- Ibarrola, B. (2006), *Cuentos para sentir*, Madrid: 8ª edición, ediciones SM.
- Mesa, J. (2005) Educar empieza en casa. *Revista Santa Ana*, 46, 5-6. Disponible en: <http://www.juanimesa.com/doc/EducarEmpiezaEnCasa.pdf> Consultado [20-1-09]
- Mesa, J (2006) La familia como sistema en el S.XXI: factores de riesgo y de protección. Ponencia presentada en II Jornadas Municipales sobre Drogas. Celebradas los días 23,24 y 25 de mayo de, por Ayto. de Santa Lucía (Gran Canaria) Disponible en: <http://www.juanimesa.com/doc/LaFamiliaComoSistemaSXXI.pdf> Consultado [20-1-09]
- Martínez González, R.A., Pérez Herrero, M.H. y Álvarez Blanco, L. (2007). *Estrategias para prevenir y afrontar conflictos en las relaciones familiares (padres e hijos)*. Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Colección Observatorio de Infancia. Disponible en: <http://www.injuve.mtas.es/injuve/contenidos.downloadatt.action?id=574984120> Consultado [20-1-09]
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006), *Emoción y conflicto, aprenda a manejar bien las emociones*, Barcelona: Paidós
- Segura Morales, M. y Arcas Cuenca, M. (2004): *Relacionarnos bien. Programa Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Madrid: Narcea,

Segura Morales, M. (2005). *Enseñar a convivir no es tan difícil*. Bilbao: Desclèe de Brouwer.

Soler, J. y Conangla, M. M. (2007), *La ecología emocional*, Barcelona : RBA.

Vallés Arándiga, A. (2008), *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*, Madrid: Pirámide.