

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



I. Merino Villeneuve

CS Colmenar de Oreja. Madrid. España

### PUNTOS CLAVE

- La inteligencia emocional es una habilidad que se puede aprender y desarrollar.
- La inteligencia emocional supone el reconocimiento de la emoción y una gestión adecuada de la misma.
- No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas.
- Una adecuada regulación emocional depende de un equilibrio entre el cerebro emocional (la amígdala) y el cerebro racional (los lóbulos prefrontales).
- Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar.
- En situaciones vividas como peligrosas, la emoción lleva a una reacción automática, impulsiva. Es el estallido emocional.
- En circunstancias normales, la corteza prefrontal amortigua el impulso emocional y piensa y pondera todas las posibles formas de responder, eligiendo la más adecuada.
- El pensamiento que cada uno creamos en el cerebro racional produce un sentimiento y una conducta. Somos responsables de nuestros pensamientos. No hay culpables externos.

### RESUMEN

Una buena salud emocional precisa de una adecuada regulación emocional. Por ello, el pediatra debe tener nociones básicas de inteligencia emocional (la emo-Pediatria). No se trata de reprimir las emociones que sentimos. No hay emociones buenas ni malas. Todas son necesarias y todas nos dan una

información muy valiosa. Se trata, más bien, de saber qué hacer con esas emociones que todos los seres humanos sentimos (envidia, celos, miedo, enfado, odio...). ¡No todo vale en lo que se refiere a conducta! Sentir enfado es necesario y normal, pero pegar no es correcto. Sentir miedo es útil y normal, pero que el miedo nos paralice no es adecuado. En esto se basa la inteligencia emocional, en reconocer y aceptar la emoción que nos invade y en gestionar la respuesta más adecuada para esa situación concreta. Y para que esta segunda parte de “gestión de la emoción” se haga correctamente, es necesaria una correcta comunicación entre el cerebro emocional y el cerebro racional y es necesario hacernos conscientes y responsables de los pensamientos que creamos. Según sean nuestros pensamientos, así serán nuestros sentimientos y nuestra conducta.

### ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La salud del niño no se define solo por su salud física, sino también por su salud emocional y social. Es en esta parte en la que la emo-Pediatria juega un papel importante. El pediatra debe conocer la importancia de las emociones y su relación con los pensamientos, sentimientos y las conductas y entender que “no somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones” (Jorge Bucay). Y, esta segunda parte de la frase, “lo que hacemos con las emociones”, es la base de la inteligencia emocional y es lo que diferencia una reacción impulsiva y automática de una respuesta analizada y ponderada.

La inteligencia emocional supone en primer lugar un proceso de reconocimiento de la emoción (ser consciente de lo que uno siente en el momento en que lo está sintiendo) y, en segundo lugar, un 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 el más adecuado). Aumenta de esta forma la capacidad de tolerar la frustración, de perseverar ante las dificultades, de vivir el error como una oportunidad para aprender, de apreciar lo que se tiene en lugar de enfocarse en lo que no se tiene, de responsabilizarse de nuestros estados de ánimo y de nuestra forma de pensar y de interpretar los sucesos que nos ocurren, de reconocer y aceptar todas las emociones que nos invaden y de saber “parar” ante situaciones emocionalmente desbordantes. También aumenta la capacidad de empatizar con las necesidades y sentimientos del otro y saber relacionarse con los demás.

La inteligencia emocional es una habilidad que se puede aprender, desarrollar y potenciar. Todos nacemos con una inteligencia innata determinada por la genética, pero esta se puede desarrollar gracias a la educación, las experiencias, el aprendizaje... Es por este motivo que el papel de los educadores (padres, profesores, pediatras) es crucial para el desarrollo de esta habilidad por parte de los niños.

## EMOCIÓN, PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIÓN

### Emoción

La palabra emoción proviene del verbo en latín *movere* (“moverse”) y el prefijo *e-* (“moverse hacia”): las emociones son impulsos automáticos que surgen ante estímulos externos o internos y que nos llevan a reaccionar, a actuar, a movernos. Si llevamos a cabo la acción que requieren, estas se transforman y nuestro cuerpo vuelve a su estado de equilibrio. Pero si reprimimos la emoción y no movilizamos su energía, esta se almacena en nuestro organismo y nos mantiene en un estado de activación y malestar.

No existen emociones buenas ni malas. Todas nos dan una información acerca de un problema interno al que debemos prestar atención. Existen seis emociones básicas. Estas son:

- La alegría aparece ante la sensación de logro y se traduce a nivel del cuerpo en un aumento de energía, una sonrisa, una carcajada, un salto, un grito.
- La tristeza se activa ante una pérdida y se traduce en una disminución de la energía del cuerpo que lleva al llanto, a la inactividad, a la tranquilidad y la reflexión.
- El asco se traduce en una mueca, un vómito... con el objeto de rechazar algo percibido como desagradable.

- La sorpresa aparece ante algo novedoso o inesperado y provoca una gran apertura de ojos para poder apreciar todos los detalles.
- El miedo pone en marcha nuestro sistema de defensa, y se traduce en huida, lucha o bloqueo. El miedo es una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla.
- El enfado se activa ante un límite, ante algo que nos frustra, ante un obstáculo que amenaza la consecución de un determinado objetivo. En el cuerpo aumenta el flujo sanguíneo, el ritmo cardíaco y la energía necesaria para acometer acciones vigorosas. Lleva a golpear, a gritar, a pegar, a patear...

La educación, las experiencias vividas, la cultura, las creencias... han reprimido la expresión de las emociones, de tal forma que estas se han ido separando de las acciones. Desde pequeños, oímos de forma repetida “¡no pasa nada, no te pongas así, no es tan importante!”, “¡no llores!”, “¡no te enfades!”... Y así, no nos permitimos llorar ante situaciones tristes, no nos permitimos estar enfadados ante situaciones frustrantes, ni siquiera nos permitimos expresar abiertamente la alegría. Esa energía no expresada se va acumulando en nuestro cuerpo provocando un estado de ansiedad y estrés.

### Pensamientos y sentimientos

El pensamiento y el sentimiento es el resultado de la toma de conciencia por parte del neocórtex de la emoción: emoción + pensamiento = sentimiento. De tal forma que, según sea el pensamiento, así es el sentimiento. La manera en la que nos sentimos no viene determinada por las cosas que nos ocurren, sino por cómo las interpretamos y por lo que nos decimos a nosotros mismos (nuestros pensamientos, nuestro diálogo interior). Existen varios tipos de pensamientos o estilos explicativos (maneras de cómo interpretamos y nos explicamos aquello que nos ocurre), algunos más optimistas, otros más pesimistas<sup>1</sup> y, según sean estos, así nos sentiremos. Así, ante un obstáculo, como puede ser suspender un examen, el niño puede pensar: “¡Para qué me voy a esforzar, si siempre suspendo!, ¡soy tonto!, ¡no sirvo para nada!”, lo que le llevará a sentirse triste, impotente, frustrado; o puede pensar “¡Vaya, he suspendido! La próxima vez le dedicaré más tiempo a esta asignatura porque parece que me cuesta más”. En este caso el niño se sentirá optimista y capaz de afrontar el obstáculo. Es importante, por lo tanto, conocer cuál es nuestro estilo explicativo y hacernos responsables de él; es decir, saber que cómo nos sentimos ante un hecho no es responsabilidad del hecho en sí, ni de nadie externo a nosotros;

cómo nos sentimos depende únicamente de nuestros pensamientos. De esta forma, uno se convierte en responsable de sus pensamientos y de sus sentimientos y deja de buscar culpables. El estilo explicativo se puede modelar a través de su reconocimiento y de su aceptación.

### Acción

Como ya hemos mencionado previamente, una emoción siempre conlleva un movimiento, una acción, una respuesta. Esta conducta resultante dependerá de si permanecemos atrapados por la emoción (reacción impulsiva) o si nos paramos a pensar y a valorar todas las posibles respuestas (respuesta reflexiva). Esto dependerá de nuestra capacidad de regular y gestionar las emociones.

## REGULACIÓN EMOCIONAL: LA COMUNICACIÓN ENTRE EL CEREBRO LÍMBICO (SEDE DE LAS EMOCIONES) Y EL CEREBRO RACIONAL (SEDE DE LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS)

Para entender mejor el concepto de regulación emocional son necesarias unas nociones básicas de neuroanatomía. El cerebro humano se puede dividir en tres regiones<sup>2</sup>. La región más primitiva del cerebro, el tallo encefálico, es la región que regula las funciones vitales básicas como la respiración, los movimientos automáticos... Rodeando esta región, se encuentra el cerebro emocional o sistema límbico, donde llegan todas las emociones. Y sobre estas dos regiones se asienta el cerebro racional o neocórtex. Por su importancia en la regulación emocional, destacamos dos estructuras: la amígdala, localizada en el cerebro límbico y responsable de los impulsos emocionales, y la corteza prefrontal (o lóbulos prefrontales), ubicada en el cerebro racional, encargada de planificar, analizar, anticipar, pensar, razonar y comprender.

Cuando un estímulo es captado por el ojo, el oído, la nariz u otro órgano sensorial, su señal llega al tálamo, donde se traduce al lenguaje del cerebro. Desde el tálamo, la señal es enviada al cerebro emocional y al cerebro racional. El neocórtex y la amígdala están a su vez conectados. La base de la regulación y la inteligencia emocional se encuentra en esta conexión.

La vía que une el tálamo y la amígdala es mucho más corta y más rápida que la vía que une el tálamo con el neocórtex. Esta vía rápida está relacionada con la supervivencia de la especie (milisegundos que permiten salvar la vida ante un peligro real), pero también con las reacciones impulsivas, automáticas y en muchas ocasiones inadecuadas (estallidos emocionales).

En circunstancias normales, los lóbulos prefrontales analizan toda la información recibida, amortiguan los impulsos de la amígdala y ponderan todas las posibles maneras de interpretar (dando lugar a distintos tipos de pensamientos) y de responder al estímulo, eligiendo la más adecuada. El objetivo de esta regulación no es la represión de las emociones, sino el reconocimiento y aceptación de la emoción acompañada de una valoración y un análisis de la acción que la emoción pone en marcha en nuestro cuerpo. Se regula la acción secundaria a la emoción, en ningún caso la emoción.

Pero, ante situaciones que la amígdala percibe como una amenaza, como un peligro, ya sea este real (fuego, león...) o irreal (ansiedad, miedo, cólera, estrés...), se produce una hiperactivación amigdalárica, de tal forma que las señales que emite la amígdala sabotean la capacidad de la corteza prefrontal para realizar sus funciones de regulador emocional y de discernimiento. La mente racional se ve desbordada por la mente emocional. Este hecho, mantenido en el tiempo, está en la base de muchos fracasos escolares y trastornos de comportamiento, ya que es necesario un adecuado funcionamiento de la corteza prefrontal para prestar atención, pensar, realizar una tarea concreta, memorizar, estudiar...

### ¿Qué situaciones producen en los niños una hiperactivación prolongada de la amígdala?

- **El apego inseguro:** en muchos niños, el apego inseguro estaría en la base de este desequilibrio en la conexión entre la mente emocional y la mente racional. El apego se define como el vínculo afectivo que une al niño con sus progenitores o cuidadores primarios. Es el resultado de experiencias repetidas de sentirse conectado con una figura que proporciona amor, cuidado y protección, a través de sentir cubiertas sus necesidades básicas<sup>3</sup>. Cuando, de manera consistente, el niño encuentra sus necesidades básicas cubiertas, se habla de "apego seguro". El apego seguro "calma" la amígdala, lo que favorece una adecuada regulación emocional por parte del cerebro racional. Cuando dicha protección falla a menudo, y el niño siente que sus necesidades básicas no están cubiertas (necesidad de amor, protección, seguridad, valoración...), la relación que el niño desarrolla con sus protectores es deficiente, dando origen al "apego inseguro".
- **Bullying** en el colegio.
- **Miedo a un cuidador o educador** o figura de referencia de la que depende.
- **Divorcio o discusiones** familiares continuas.

Estas situaciones generadoras de una tensión emocional prolongada provocan en el niño la hiperactivación de la amígdala, al experimentar el mundo como no seguro. Esta hiperactivación está en la base del desequilibrio emocional en el que la corteza prefrontal no puede realizar correctamente sus funciones y lleva al niño a ser esclavo de sus emociones y a actuar impulsivamente bajo su mandato. A estos niños hay que enseñarles a “calmar” su amígdala a través de ejercicios de relajación, de meditación, a través del acompañamiento amoroso, a través de gestos de afecto y cercanía, a través de psicoterapia... En estos casos, los castigos, los gritos por el mal comportamiento o por el fracaso escolar no hacen más que empeorar la situación al activar aún más la amígdala.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Seligman M. Niños optimistas. Madrid: Debolsillo; 2013.
2. Goleman D. Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós; 2013.
3. Cadarso V. Abraza a tu niño interior. Nunca es tarde para sanar tu infancia. Madrid: Palmyra; 2013.

## LECTURAS Y PELÍCULAS RECOMENDADAS

- Goleman D. Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós; 2013. *Apoyándose en la más moderna investigación sobre el cerebro y la conducta, el autor proporciona una amplia guía para conseguir fomentar nuestra inteligencia emocional.*
- Seligman M. Niños optimistas. Madrid: Debolsillo; 2013. *Esta obra define las raíces del optimismo en el niño. Enseña a detectar la aparición de pensamientos y actitudes pesimistas y muestra cómo combatirlas.*
- *Del revés* [película]. Dirigida por Pete Docter y Ronnie del Carmen. Estados Unidos: Pixar Animation Studios; 2015. *Magnífica película de dibujos animados que explica a la perfección el papel y la importancia de cada una de las emociones básicas.*