

Graciela Campos Escalante\*

## Inteligencia Emocional para padres “desesperados” con hijos adolescentes.

“Con el tiempo aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida”  
*Jorge Luis Borges*

*¿Qué es una emoción?*

*¿Cómo se producen las emociones?*

*¿Qué relación tienen las emociones con nuestro cuerpo y con nuestro pensamiento?*

*¿Podemos reconocer y diferenciar nuestras emociones?*

*¿Cuál es el lenguaje de las emociones?*

*¿Existe alguna diferencia entre razón y emoción?*

*¿Son inteligentes las emociones?*

Y, finalmente, *¿Tienen relación los conflictos de padres e hijos adolescentes con el manejo de sus emociones?*

Es bien conocido por todos que: la etapa adolescente del ser humano coincide con una crisis simultánea en sus padres, quienes en ese momento deben tomar decisiones importantes con respecto a su vida laboral, profesional o de pareja. Si a ello le sumamos los cambios vertiginosos, tanto físicos como psicológicos del joven que atraviesa por esta etapa del desarrollo, entonces tendremos la fórmula perfecta: un explosivo que hace estallar emociones, sentimientos y pensamientos, que por su contenido, genera dificultades a veces muy graves para toda la familia.

### **LAS EMOCIONES: ¿NOS AYUDAN A RESOLVER, O A EMPEORAR UN PROBLEMA?**

El enojo, el rechazo, la apatía, el desagrado, el amor, el odio, la alegría, o, la tristeza, constituyen en la mayoría de las veces una motivación para iniciar el día, para buscar la sobrevivencia, para cambiar....

---

Entonces, ¿Por qué puede también ponernos en peligro una emoción?

En ocasiones, la respuesta emocional puede ser tan exagerada e inapropiada respecto del estímulo que la provoca, que nos desborda y corremos riesgo de enfermarnos o morir...

Una emoción se produce cuando percibimos que nuestra integridad física o mental es amenazada. En ese momento, de manera “automática” nuestros sistemas biológicos alertan para que logremos “escapar” de un peligro –supuesto o real-.

Hasta aquí la respuesta es adecuada, sin embargo nuestro cerebro se “confunde” y puede reaccionar de la misma forma ante un pensamiento, una imagen, un recuerdo, o una escena parecida a un hecho del pasado que nos lastimó.

Es entonces cuando se activan las emociones ante una situación que en realidad es ¡ficticia!

Las emociones nos impiden discriminar el evento real del ficticio, nos bloquean el pensamiento, nos ciegan.

Daniel Goleman, en 1983 presentó, algunas hipótesis, acerca de la Inteligencia Emocional (IE); aunque también Hipócrates describió la respuesta emocional en relación con los *humores* o sustancias con cierta coloración que daban un sello especial y rasgos a la personalidad. Hoy sabemos que, en el cerebro y otras zonas del sistema nervioso hay estructuras, hormonas y neurotransmisores especializados en la producción y el manejo de la respuesta emocional.

En familias con hijos adolescentes es muy frecuente que se manifiesten emociones “negativas” que dañan las relaciones no sólo entre padres e hijos, sino que afectan a todos los integrantes del sistema.

### LAS EMOCIONES “HABLAN”

Gritos, chillidos, muecas, palabras insultantes, golpes, daño autoinflingido<sup>1</sup> son algunas de las respuestas motivadas por la emoción; donde la capacidad de reflexión y pensamiento lógico, se pierden y únicamente se manifiestan los impulsos.

Como vemos una emoción al parecer incontrolable puede llevarnos al deterioro o a la destrucción de la relación con quienes más amamos. En este momento, el papel de los padres ante la emoción desbordada del adolescente será *contenerlo, escucharlo, abrazarlo*.

Esto parece sencillo; sin embargo qué difícil resulta no engancharse con el enojo del otro; pues los papás aunque no lo deseen, se ven involucrados en las crisis de sus hijos.

Reflexionemos: *¿No somos adultos los padres?*, ¿No es verdad que nuestras reacciones son controladas y maduras? O, tal vez *¿Nos traicionan nuestras emociones en la comunicación con nuestros hijos?*

---

<sup>1</sup> Lesiones físicas provocadas por uno mismo.

## ¿QUE DEBEMOS HACER?

**Comenzar por nosotros: Siendo adultos de tiempo completo.**

Ser padre o madre no es fácil, ya que nos exige: *templanza, actividad, tolerancia a la frustración, empatía*, una buena dosis de *autoestima* y *autocontrol*. Estas cualidades son requisito para participar como padres emocionalmente inteligentes en la relación con un adolescente. Obtendremos en cambio muchas satisfacciones; las más importantes que nuestros hijos aprendan, aumenten su coeficiente de inteligencia emocional; y, lo más importante: que la familia logre una interacción armoniosa y funcional.

*Graciela Campos Escalante*

\* Médico general: Universidad Autónoma de Aguascalientes  
Licenciada en Comunicación Universidad Iberoamericana  
Maestra en Terapia Familiar Sistémica Universidad del Valle de Atemajac  
Psicoterapia de las Adicciones  
Diplomado en Psicoterapia Integrativa: UNIVA  
Diplomado en Terapia para Resolver Problemas: UNIVA  
Diplomado en Adicciones SSA Guanajuato