

*Un método eficaz para potenciar lo mejor  
de los seres más maravillosos (y complejos) del universo*

# INTELIGENCIA NATURAL

# IN



JOSE CARLOS ARANDA

José Carlos Aranda

# *Inteligencia Natural*



© JOSÉ CARLOS ARANDA AGUILAR, 2013  
© EDICIONES EL TOROMÍTICO, S.L., 2013

Primera edición: abril de 2013

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.»

Colección: Biblioteca de padres y educadores  
EDITORIAL TOROMÍTICO  
Edición de ANTONIO E. CUESTA LÓPEZ

Imprime: LINCE ARTES GRÁFICAS

ISBN: 978-84-96947-98-6  
Depósito Legal: CO-309-2013  
Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

*A Lola, que me enseñó a conjugar el verbo «amar».*

## Introducción

### 1. EDUCAR ES FÁCIL, TAMBIÉN ES INEVITABLE

¿Hacer lo que amamos o amar lo que hacemos?

La vida solo da respuestas satisfactorias a quien sabe hacer las preguntas adecuadas

El pensamiento positivo frente a las dificultades

El desafío de educar hoy

Somos su espejo

El laberinto educacional. (social, familiar, legal, escolar)

¿Queremos hijos triunfadores?

La familia, la llave del éxito: principios

### II. LA INTELIGENCIA NATURAL

En busca del equilibrio entre inteligencias

Éxito a pesar del Coeficiente Intelectual

El desafío de la inteligencia emocional

Para hacer fuerza, un punto de apoyo

Los deseos insatisfechos. ¿Qué ven y oyen los niños?

Educarnos para educar

Puntúe de 1 a 10 los siguientes apartados

La familia es el motor de la educación

La familia como modelo de organización («ninguno de nosotros es tan inteligente como nosotros juntos»)

Los dos grandes objetivos familiares: mantener la motivación y formar equipo

Las actitudes negativas en la convivencia

Gottman: cuatro prácticas para acabar con la pareja

Las actitudes positivas en la convivencia

De la pareja a la familia: creando hogar

Claves básicas para una buena relación de pareja

III. ¿A QUÉ EDAD DEBEMOS COMENZAR A EDUCAR?

El niño de 0 a 1 años. ¿Por qué llora nuestro hijo?

Los movimientos reflejos: el galápagos

Cómo sé que mi hijo me reconoce: la alegría de una

Clases de sonrisas en un bebé

De 1 a 2 años. La etapa del perdigón: ¡Preparados..., listos..., ya!

De los 2 a los 4 años. La primera infancia: «¡Mamá, ese niño no quiere jugar conmigo!»

De los 5 a los 11 años. La segunda infancia: «Profe, Juan ha pintado en la pizarra»

De los 12 a los 14 años. La pubertad: «¡Mamá, ¿qué haces regalándome un osito?»

## IV. ¿QUÉ PODEMOS HACER POR NUESTROS HIJOS DESDE EL EMBARAZO HASTA LA SEGUNDA INFANCIA?

La educación emocional: la autoestima en el desarrollo

Ya puedes desde el embarazo: empieza la cuenta atrás

¿Qué siente y cómo siente un niño antes del parto?

Vencer las dificultades durante el embarazo

Pautas básicas durante el embarazo

Pautas a seguir durante su primer año

Confiar en la naturaleza

Cimentando su personalidad

Cuidar el sueño en el bebé

La importancia de una figura de apego clara y estable

Cuando no podemos estar con nuestros hijos

Empatía y comunicación: lenguaje verbal y no verbal

El lenguaje no verbal

El aprendizaje del lenguaje verbal

Autonomía y autoestima: el método

La fuerza de la alegría y el optimismo

Claves para potenciar la autonomía

El aprendizaje de las habilidades sociales

Cómo facilitar la sociabilidad

## Las líneas rojas

En resumen, durante el primer año podemos:

Hasta los dos años: venciendo la dificultad del desapego

De la conciencia individual al desarrollo social

Potenciar el aprendizaje lingüístico

¿Qué conseguimos leyendo un cuento con nuestro hijo?

Potenciar su autonomía

Hacerlo consciente de sus emociones

Cómo actuar ante el miedo y la vergüenza

Ayudarlo a superar la etapa posesiva

La importancia de transmitirle una idea positiva de sí mismo

Pautas de corrección de conductas

Dos peligros para su autoestima: sobreproteger y

De los 2 a los 4 años: la primera infancia

Cuidar de su universo recién estrenado

Ayudarlo a controlar los esfínteres

Signos de madurez que ayudan a identificar el momento

Cómo actuar llegado el momento

Su primera curiosidad por el sexo

[Pautas para prevenir los abusos sexuales infantiles](#)

[Ayudarlo a identificar y a gestionar los miedos](#)

[Dos errores que dan miedo](#)

[Pautas de intervención en los conflictos: las peleas](#)

[¿Cómo deben ser los elogios para que surtan efecto?](#)

[La educación bilingüe: metodología y aprendizaje](#)

[Pautas del método de aprendizaje](#)

[De los 5 a los 12 años: la segunda infancia](#)

[Fomentar su autonomía](#)

[Pautas para fomentar la autonomía del niño](#)

[¿Cómo colaborar con el colegio?](#)

[¿Las tareas son necesarias?](#)

[Cómo debemos integrar las tareas en casa](#)

[Salvaguardar el principio de autoridad](#)

[Obedecer no significa renunciar a la iniciativa o la creatividad](#)

[Trabajar la automotivación y el aplazamiento](#)

[Generar hábitos constructivos](#)

[Cómo lograr crear hábitos en los niños](#)

[La televisión, los ordenadores, los videojuegos y sus](#)

[Efectos de la adicción a la televisión en los niños](#)



[Pautas para el uso correcto de la televisión](#)

[La naturaleza y el deporte en la vida del niño](#)

[Beneficios del contacto asiduo con la naturaleza](#)

[Cómo maleducar con el deporte](#)

[La evolución moral en la infancia](#)

[Niveles morales en la infancia](#)

[Nivel preconvencional](#)

[Cómo desarrollamos los valores morales](#)

[Principios morales básicos](#)

[Potenciar las capacidades cognitivas](#)

[Claves del desarrollo cognitivo](#)

[Hábitos de trabajo intelectual desde la infancia](#)

[Cómo fomentar la capacidad de concentración](#)

[Aumentando el tiempo de concentración y el nivel de rendimiento](#)

[Reglas básicas para organizar una sesión de estudio](#)

[La importancia de la memoria](#)

[La memoria es operativa cuando es comprensiva](#)

[¿Por qué olvidamos lo que memorizamos?](#)

[Clases de memoria, cómo utilizarlas y actualizarlas](#)

[Memoria inmediata y memoria remota](#)

[Cómo practicar y mejorar la memorización](#)

[Practicar el pensamiento asertivo](#)

[Epílogo](#)

[Bibliografía](#)

# INTRODUCCIÓN

«¿De verdad se puede lograr que tu hijo sea un genio, un talento superdotado?», me preguntó un amigo en cierta ocasión. «Sí - le respondí-, pero tú, ¿para qué quieres eso?». Tener hijos superdotados está muy bien, pero si pudiera pedir un deseo al genio de la lámpara maravillosa, yo le pediría que mis hijos fueran felices. ¿Y vosotros?

Siempre que se habla de éxito en la vida, pensamos en buenos resultados académicos, en una buena carrera universitaria y un buen puesto de trabajo. La experiencia, en cambio, nos dice que una carrera no garantiza un buen puesto de trabajo, que hay muchos «triunfadores» que son unos desgraciados porque cuanto más tienen, más necesitan; que hay personas en trabajos humildes que son tremendamente felices; que hay personas sin estudios universitarios que triunfan en los negocios; que hay universitarios con buenos puestos de trabajo que, además tienen una familia y son felices con sus vidas. Esto último es lo que todos deseáramos para nuestros hijos, ¿o no? Yo también lo deseaba, sinceramente. Aunque no por el hecho de exhibir un título, sino por lo que esos títulos significan en sí: han sido capaces de proponerse una meta y arbitrar los medios para lograrla. El título significa capacidad de sacrificio, constancia, amor al trabajo, conocimiento de las reglas sociales, respeto a los demás... Y significa también que se sienta un triunfador en esa etapa de su vida y eso es un buen comienzo. Pero no lo es todo, es simplemente eso, un buen comienzo. Si educamos para que sepan estudiar, tendremos buenos estudiantes; pero si educamos para que sean «personas», tendremos seres capaces de ser felices y, además, de sacar buenas notas.

No necesitamos ser genios, es más, ni siquiera es lo más importante para lograr ser feliz en la vida. Así, de pronto, se

me ocurre que también es importante: saber hablar y sonreír, saber escuchar mirando a los ojos, saber reírte de ti mismo cuando descubres un atisbo de celos o de envidia en tu interior, saber aceptar y superar las frustraciones y el no como respuesta, saber dar un abrazo, un beso, saber consolar o animar, saber ser amigo de tus amigos, saber ser honesto, saber perdonar, saber recibir, saber lo que es el altruismo y la necesidad, saber valerse por sí mismo, saber lo que es la gratitud, saber vencer la timidez para acercarse a esa chica o a ese chico, saber dominar el arrojo para no caer en la imprudencia, saber proyectar la reacción de quien nos escucha, saber calibrar el momento, saberse como uno es, saber aceptar las propias limitaciones sin que ello nos limite, saber controlar las emociones, saber amar, saber interpretar las intenciones más allá de las palabras, saber darle un sentido a tu vida, saber que no estás solo, saber que tú necesitas y eres necesitado... Y me detengo aquí para no acabar el libro antes de empezarlo.

Y, sin embargo, los padres asociamos éxito escolar con la promesa de un futuro maravilloso. Y, en parte, así es. Pero no somos seres simples, sino seres complejos. Sentimos emociones, las emociones impulsan nuestros actos, estamos en contacto con una sociedad con la que interactuamos permanentemente, y todo cuenta: «Pedro, ¿por qué has hecho eso?» - pregunta la madre indignada viendo cómo Pedro le ha quitado las ceras a María - «¡Porque quiero!» - responde Pedro-. Y la madre se enfada porque considera que la respuesta es una impertinencia. Sin embargo, el niño ha dicho la verdad, porque no hay mayor verdad que el hecho de que nuestros actos, sean buenos o malos, obedecen a una decisión de la voluntad. Habrá que enseñarle a Pedro que no puede hacer siempre lo que quiere, que es muy importante controlar sus impulsos, que si enfada a María no querrá jugar con él, que si responde así a mamá logrará que también se enfade, que en ambos casos el único perjudicado es él. Y eso, el enseñar a reconocer las emociones y encauzarlas adecuadamente para

que actúen a nuestro favor y no en nuestra contra, créanme, es más importante que el aprobar el próximo examen de Matemáticas. Si no educa el control de sus impulsos y su forma de dirigirse a un adulto, tendrá problemas con los compañeros y tendrá problemas con los profesores, se verá marginado o ejercerá de matón, la maestra centrará su atención en otros alumnos más gratificantes, lo que incidirá en una mayor desmotivación de Pedro... ¿Estoy exagerando?

Me gustaría que pensáramos ahora en un coche cualquiera. Estamos tan preocupados por ponerle debajo del capó el motor más potente posible, que nos olvidamos de que para ir a cualquier parte necesitará además unas ruedas que lo pongan en contacto con el mundo real, una suspensión que absorba las vibraciones entre el mundo real y el vehículo, un volante para controlar la dirección necesaria en cada momento y un sistema eléctrico que transmita las órdenes y, lo más importante, unos buenos frenos que nos permitan detenernos cuando queramos. Y todos sabemos que de nada nos servirá el mejor motor si el coche no tiene ruedas, o no tiene dirección, o le falla cualquiera de los otros elementos que posibilitan no solo el movimiento, sino el movimiento controlado para llegar al destino elegido con las mayores garantías de éxito. Pero, sobre todo y muy especialmente, para que el automóvil cobre sentido, necesita un «conductor», alguien con voluntad de ir a alguna parte, marcar un destino, y con capacidad para manejar el vehículo. Sin ese conductor, el mejor coche del mundo no deja de ser un montón de hierro inútil. ¡Parece mentira lo que se parece un coche a una persona! También nosotros necesitamos una motivación, un punto de llegada, necesitamos un buen cerebro que nos brinde las capacidades necesarias para desarrollar el esfuerzo, pero que también sea capaz de soñar un destino, que gestione adecuadamente nuestros sentimientos para que nos impulsen, nos acompañen en ese viaje, y también necesitamos volun-

tad para ser constantes y mantener la velocidad de crucero hasta llegar al destino.

Y lo más interesante es que todo ello está en nuestro cerebro desde antes de nacer, forma parte de nuestra «inteligencia natural». El ser humano está dotado de algo tan maravilloso como la capacidad de aprender y la capacidad de adaptarse al medio. Y esas capacidades pueden o no desarrollarse, o hacerlo en un mayor o menor grado según los factores medioambientales. Y los factores medioambientales clave determinarán los estímulos y las limitaciones, la autoestima o la inseguridad, el miedo o la confianza, la curiosidad o la apatía... En definitiva, forjarán sobre la base genética la personalidad del individuo que determinará su talento para triunfar en la vida. Hablamos de «educar» para sacar el máximo provecho de las capacidades con las que nos ha regalado «a todos» la naturaleza. Abordaremos la tarea de educar desde los aspectos humanos que son clave para lograr el óptimo desarrollo de la personalidad, para lograr personas capaces de ser felices, de triunfar en la vida. Lo que os vamos a proponer es que, además de cuidar el desarrollo de la inteligencia a través del estudio, las clases y el colegio, atendamos al desarrollo de la inteligencia emocional, enseñar a conocer y controlar las emociones; que atendamos en la educación al desarrollo de las habilidades sociales que permitan sacar el máximo partido a sus capacidades; y que atendamos a la adquisición de un buen sistema de valores morales que doten de sentido la vida. Y educar así es posible.

Para lograrlo no necesitamos más o menos recursos económicos, ni buscar técnicas extraordinarias ni extrañas extraídas de portales informáticos con nombres novedosos; tampoco necesitamos gurús que nos vendan el remedio infalible exhibiendo la piedra filosofal. Solo necesitamos tener las ideas claras, sentido común y una buena dosis de voluntad y constancia en el tiempo - el amor, cuando hablamos de nuestros hijos, nos sobra por toneladas-. Es

necesario tomar conciencia de que todos somos educadores, comprender los problemas ante los que nos encontramos o vamos a encontrar, conocer las claves del desarrollo del niño y saber cómo podemos incidir sobre ellas para conseguir nuestros objetivos: educar a personas positivas, capaces de ser felices y útiles, comprometidas consigo mismas en un proyecto de futuro, capaces de construir su realidad a partir de la sociedad y el momento que les ha tocado vivir, capaces de resistir los fracasos y adaptarse a las circunstancias, capaces de comprender y comunicar sus pensamientos y emociones, capaces de amar la vida, capaces de dirigir sus actos desde una coherencia ética propia, capaces, en suma, de ser felices.