



Emociones

¿Cómo gestionar las emociones de nuestros hijos?

La ira descontrolada y vertida sobre los hijos puede generar trastornos en éstos



Compartir en
Familia

Redacción

La ira descontrolada y vertida sobre los hijos puede generar trastornos en éstos

La familia es el primer referente educativo de los niños. Así, los padres suelen establecer una relación afectiva que marcará las actuaciones en el resto de entornos donde el menor se desenvuelva. Por eso, la gestión que hagamos de las emociones puede favorecer su desarrollo social o afectivo o, por el contrario, ser un lastre que lo entorpezca.

Cada persona tiene unas peculiaridades genéticas que le predisponen a tener ciertos tipos de personalidad. Podemos ser tímidos, atrevidos, desmesurados, controlados, cariñosos, hostiles, etc. Esta dotación de partida puede, con esfuerzo, transformarse y ponerse a nuestra disposición. Para ello necesitamos aprender, entre otras cosas, a gestionar las emociones: algo a lo que nos exponemos en la vida diaria.

El objetivo de cualquier persona sana es ser feliz. Para ello necesitamos sentir experiencias positivas que alimenten esta felicidad. Como padres, tenemos la responsabilidad de enseñar a nuestros hijos a conducirse por la vida y promover experiencias que consigan este fin.

?Nunca te olvides de sonreír porque el día que no sonrías será un día perdido?,
Charles Chaplin.

Los niños, con frecuencia, experimentan premura cuando desean algo, requieren de la satisfacción inmediata de estos deseos. El psicólogo de la Universidad de Stanford Walter Mischel llevó a cabo un experimento longitudinal que comenzó con la realización de una prueba en la que los niños tenían que tener al alcance una golosina, la cual podían coger al momento, o esperar y ser recompensados. Este autocontrol emocional que mostraron algunos niños se vio que era predictor de menor tasa de abandono escolar, por ejemplo. En nuestra vida diaria podemos contemplar muchas situaciones parecidas y saber esperar forma parte de lo que se conoce como inteligencia emocional.

Para Daniel Goleman, famoso psicólogo estadounidense y uno de los primeros en tratar este tema, la inteligencia emocional es, en resumen:

Conocer las propias emociones. Manejar las emociones. Motivarse a sí mismo.
Reconocer las emociones de los demás. Establecer relaciones.

?si no nos familiarizamos y entrenamos en dar respuestas emocionales más positivas, nos resultará sumamente difícil poder llegar a evocarlas cuando estemos alterados. Por el contrario, el adiestramiento en este tipo de respuestas hasta hacerlas automáticas nos proporcionará la oportunidad de recurrir a ellas en medio de una crisis emocional. Goleman, Inteligencia emocional.

La ira descontrolada y vertida sobre los hijos puede generar trastornos en éstos. En su lugar, las respuestas firmes y dialogantes donde expresemos nuestra emoción sobre lo ocurrido y planteemos la reflexión sobre cómo mejorar, aunque a corto plazo puedan no parecer exitosas, sí que serán aprendizajes más sólidos y duraderos.

Los adolescentes pueden compartir clase o espacio de ocio con otros menores que tengan consumo de sustancias nocivas y la educación emocional puede ayudarles a manejar la situación con más posibilidades de éxito. Si ejercen una buena gestión de sus emociones, no dejando que les hagan sentir culpables y manteniéndose firmes en su posición, esto les ayudará a evitar este tipo de problemas. Como hemos dicho anteriormente, el hogar es un lugar idóneo para mejorar este manejo.

La competencia emocional la conforman a su vez diferentes habilidades que, en su conjunto, nos permiten realizar un uso adaptado de nuestros propios sentimientos. El manejo de las emociones no supone que nos lleve a realizar buenas acciones -éstas quedarían más en el terreno de la ética-, la intención es que la capacidad emocional sea beneficiosa para la persona y a su vez le lleve a realizar acciones con fines constructivos.

Consejos para aprender a gestionar emociones

Realizar dibujos que expresen distintas emociones o ver cuadros que representen distintos estados emocionales; compartir esta actividad y hablar de lo que nos hace sentir, ayudará a ajustar las emociones. También se puede utilizar el deporte, la música, cualquier obra artística o invento. Practicar ocio compartido y divertido. Aprovechar la realización de una actividad para acompañar a tu hijo puede ser un momento positivo para compartir lo que sentimos con lo que hace. De esta manera, tratamos de entender lo que le ocurre y cómo se siente y a partir de aquí, tratar de hacer alguna aportación. Ver obras de teatro o actuar (realizar alguna dramatización en forma de broma sobre alguna situación en casa) nos hace ser más conscientes de nuestras emociones y de la de los demás. Incluso ayuda a sentir seguridad sobre ellas al permitirnos observar a otros. La televisión o la prensa nos muestra un abanico bastante amplio de diferentes emociones, poder hablar sobre las emociones que despiertan es aconsejable. Las películas, los cuentos o cualquier material que nos permita tener contacto con emociones y que sea de interés para el niño será bueno para ayudar a la interpretación y manejo. También podemos aprovechar los videojuegos o similares. A veces los juegos que despiertan interés son contrarios a nuestra manera de percibir la realidad, nos proporcionan emociones negativas y un manejo emocional totalmente equivocado. Sin embargo, si hemos decidido que puede hacer uso de estos juegos, hemos de aprovechar esta oportunidad para explicarles nuestra percepción sobre ellos y permitir que el niño también reflexione sobre lo que ve o sucede en el juego. Por supuesto, intentar ser un referente y, además, coherente con nuestro discurso. El comportamiento de los padres influye con más fuerza que aquello que podamos decir.

EXPERTO:
Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.