

QUERIDAS FAMILIAS:

O colexio do voso fillo ou filla está a participar nun proxecto da Fundación Meniños que leva por título **“Viaxe ao Reino das emocións”**. A través do mesmo, os nenos e nenas van aprender a identificar e xestionar as súas emocións por medio de actividades nas que van practicar o recoñecemento das mesmas, a súa regulación, a autoestima, a empatía e a resolución de conflitos, entre outros temas. Contarán para isto coa axuda dun conto, pero tamén doutros elementos como vídeos, música ou xogos de cartas.

A **educación emocional** favorece o desenvolvemento integral dos nenos e nenas, ofrecéndolles seguridade, axudándolles a superar as frustracións diarias, ao tempo que lles da ferramentas para entenderse cos seus compañeiros e compañeiras dunha maneira asertiva e na que se favorece que busquen as súas propias solucións positivas aos conflitos.

As familias sodes os **guías emocionais** dos vosos nenos e nenas, e tamén o exemplo do que aprenden como reaccionar ante as diferentes situacións e como tratar a outras persoas. Por este motivo queremos facervos partícipes do proxecto, por medio de tres vías distintas:

- As actividades que o centro pode enviar a casa, solicitando a vosa colaboración nas mesmas.
- As fichas que achegamos cunha información breve sobre as emocións e a intelixencia emocional.
- A nosa web *“O mundo de Milu”* (www.mundodemilu.org), onde se poden atopar novas relativas a educación, libros e webs recomendadas, suxestións de lecer e tamén un apartado con ideas para “medrar como familia”.

Invitámosvos a unirvos a esta viaxe que axudará aos vosos fillos e fillas a medrar en aspectos clave como a empatía, a seguridade nun mesmo e a tolerancia, e permitirá gozar de momentos en familia fomentando un vínculo estable e afectuoso.

INFORMACIÓNS ESENCIAIS SOBRE AS EMOCIÓNS

- As emocións son unha **resposta automática** ante unha información que pode vir tanto do exterior como do interior da persoa (memoria ou pensamento), e que provoca unha reacción en quen a experimenta. Son mecanismos que nos axudan a actuar con rapidez ante acontecementos inesperados, facendo que teñamos reaccións impulsivas e automáticas.
- **As emocións non se elixen**, dado que son unha resposta automática. As emocións acontecen no noso corpo e na nosa mente, pero si que se pode decidir a xestión que se fai delas.
- As emocións son efémeras, pero non os **sentimentos**. A diferenza das primeiras, estes son conscientes e máis duradeiros, xa que están vinculados á reflexión que facemos sobre a emoción: un sentimento é unha emoción dixerida polo pensamento. Así, os sentimentos parten da valoración que a persoa fai ao ser consciente da reacción que xera a emoción
- Ao tomar conciencia da emoción que estamos experimentando, **podemos elixir a resposta** entre o repertorio que temos a nosa disposición. A educación emocional serve para ampliar ese repertorio e favorecer a aparición de respostas axeitadas.
- **As emocións** non son nin positivas nin negativas, senón que **comprende unha función**. En cambio, si poden considerarse agradables ou desagradables.
- A **aceptación e recoñecemento** das emocións permite reforzar a autoestima e a autoconfianza.
- Pola contra, o seu **rexeitamento ou non aceptación** ten consecuencias negativas para a persoa que as evita.
- As emocións veñen acompañadas de cambios fisiolóxicos, que actúan como **predictores**: cambios na temperatura corporal, nas pulsacións, no ton da pel, na tensión muscular...

- Se coñecemos estes predictores, podemos actuar máis facilmente **elixindo unha resposta emocional apropiada.**
- As **emocións básicas** son mecanismos innatos e automáticos, que funcionan como resposta do organismo ante un estímulo. Comprende unha función adaptativa, xa que nos axudan a reaccionar de forma inmediata ante un estímulo. Se ben hai diferentes criterios sobre cales son estas emocións básicas, as principais serían a alegría, o medo, a tristeza e a ira, ás que algúns autores suman a sorpresa e o noxo.
- Cada unha destas emocións provoca unha reacción principal:
 - Alegría: desinhibición
 - Medo: fuxida ou manterse vixiante
 - Tristeza: centrarse no mundo interior e nos propios pensamentos
 - Ira: agresividade
 - Sorpresa: inhibición da acción
 - Noxo: retirada, afastamento
- Hai outro tipo de emocións que son as **adquiridas mediante a aprendizaxe**, e que están ligadas a situacións ou circunstancias da vida cotiá. Están influenciadas polas normas sociais, e polo tanto son cambiantes en función da cultura e das vivencias de cada persoa. Algúns exemplos das mesmas son os celos, a culpabilidade, a vergoña, a envexa e o orgullo.
- **As emocións influen na aprendizaxe:** se a experiencia de aprender é agradable para o alumnado, logrará aprendizaxes significativos que permanecerán na súa memoria. En caso contrario, propiciarase a aparición de emocións desagradables cara o contido que derivarán nunha conduta de rexeitamento cara dita disciplina.
- **As emocións son contaxiosas**, dende as máis insignificantes ás máis intensas. Cada persoa é portadora e transmisora de emocións, que poden contaxiar e impregnar á súa contorna tanto en aspectos positivos, como o entusiasmo e a ilusión, como negativos, como a tristeza ou a apatía.

CLAVES PARA EDUCAR A INTELIXENCIA EMOCIONAL

○ **Comezar a educación emocional por un mesmo e unha mesma:**

Sé consciente das túas emocións: como actúas cando estás feliz? E cando sentes que te invade o enfado ou a tristeza? E cando o teu fillo ou filla non te fai caso ou non responde como ti esperabas? Identificar ben as túas emocións no momento que ocorren é un primeiro paso para escoller reaccións axeitadas que nos fagan máis sinxela a situación e tamén a facilite ás persoas que nos rodean.

Para identificar unha reacción antes de que ocorra, presta atención aos “*chivatos emocionais*”, que son sinais que o corpo emite ante unha futura reacción. Por exemplo, antes de reaccionar gritando, o corpo manifestará sinais como tensión muscular, sensación de calor, peche de puños, arroubamento da pel, respiración acelerada, compresión da mandíbula e ritmo cardíaco alto.

○ **O exemplo parental:**

Os nenos e nenas aprenden por imitación das persoas significativas, que son principalmente os pais, nais, mestres e mestras. Neste sentido, hai que ter en conta que é tan importante o que dicimos como o que facemos, polo que se debe coidar especialmente a comunicación non verbal (que é o que expresamos coa nosa postura, a expresión facial, o contacto visual, o volume e ton da voz), e tamén haxa coherencia entre o que expresamos e como actuamos. Recorda que o teu fillo e filla observa cada unha das túas reaccións, e que aprenderá da túa maneira de ser e facer. Reflexiona: que fas cando se acaba a paciencia? E como reaccionas ante unha frustración? Cal é a túa actitude cando o teu fillo ou filla te conta o que lle pasou durante o día? Lembra que os teus actos terán mais peso que os consellos que lles ofrezas.

○ **Recoñecer e nomear as emocións:**

Axuda ao teu fillo ou filla a recoñecer emocións e saber nomealas, tanto as propias como as alleas. O vocabulario emocional debe ser parte da linguaxe familiar, preguntando e falando sobre as emocións sempre que sexa preciso. Á hora de identificar as emocións, farase sen xuízo, soamente recoñecendo as mesmas (estás contento, enfadado, sentes vergoña, tes medo...) e dándolle a oportunidade aos nenos e nenas de expresalas. Débese ter en conta que os nenos e nenas máis pequenos as veces choran ou se enfadan porque non son capaces de expresar con palabras o que senten. O voso papel como pais e nais e axudarlles a identificar e nomear a emoción, utilizando preguntas como “*Que te pasa?*” ou “*Como te sentes?*” en lugar de darlles solucións ou reprenderlles por eses sentimentos.

Tamén é un bo hábito explicarlles aos vosos fillos e fillas como nos sentimos, para que entendan as nosas reaccións. Por exemplo, se levantas a voz para regañar porque fixo algo perigoso, podes explicarlle que sentiches medo de que caera, e que por iso reaccionaches así.

○ **Desenvolver o seu sentido da comunicación**

Para que os nenos e nenas aprendan a expresar libremente as súas emocións, é importante axudarlles falando con eles e elas, expoñéndolle preguntas, razoando cuestións, xogando, aprendendo a dialogar... e animándolles a expresarse, a formular en voz alta as súas opinións e sentimentos. Interésate cando te conten que fixeron no colexio, pregúntalles como están, que é o que fixeron hoxe, e faino de tal maneira que cos teus xestos e a túa mirada saiban que lles prestas atención.

Na comunicación é recomendable fomentar a escoita activa, isto é, prestarlles atención cando falan, preferiblemente agachándonos a súa altura e mirándolles aos ollos. Cando o neno ou nena nos confíe as súas emocións, debemos aceptalas e axudarlle a entendelas, ofrecéndolle vías para afrontalas se se trata de emocións desagradables. Tamén podemos deixarlles que busquen a súa propia solución, invitándolles a facelo con preguntas como “*Que te faría sentir mellor?*” ou “*Como cres que podemos arranxar iso?*”

○ **Respectar as emocións**

Todas as emocións son válidas, dado que estas non se elixen senón que son unha resposta automática, polo que débese ensinar o respecto cara as emocións propias e as das demais persoas. Así, pódese explicar que aínda que a outra persoa non sinta o mesmo que nós, ambas emocións son válidas e débense respectar.

Como pai ou nai, acepta as emocións do teu fillo ou filla en lugar de minimizalas (“*Isto non é nada*”, “*Non tes motivos para chorar*”) ou rexeitalas, porque en ese caso se lle está dando a entender que algunhas emocións son inaceptables e vergonzosas. No caso das emocións como a tristeza, o medo ou a ira, a ausencia da súa aceptación pode provocar unha represión emocional que derive en problemas futuros. A aceptación das emocións non implica dar por bos comportamentos agresivos de ningún tipo, senón que se debe ensinar aos nenos e nenas a que podemos sentir unha grande variedade de emocións, pero que é necesario controlar a expresión que facemos das mesmas para evitar danar a outras persoas.

○ **Ensinar a xestionar emocións**

Cando recoñezan ben as súas emocións, pódeseles ensinar a entendelas e regularlas. Por medio do xogo e da lectura poden identificar cales son as características físicas e de expresión de cada emoción, e atopar solucións alternativas para expresar emocións desagradables. Os nenos e nenas poden achegar ideas sobre como actuar de xeito asertivo e pacífico ante situacións que xeren sentimentos de frustración ou ira, se ben pais e nais teñen un papel moi importante no apoio na xestión de conflitos, así como de manexo deste tipo de emocións.

A regulación emocional incide en aspectos clave como son a capacidade de autocontrol, a tolerancia á frustración, o control da impulsividade e a capacidade para diferir recompensas. A aprendizaxe de técnicas de relaxación e respiración favorecen estes aspectos.

○ **Aprender a empatía**

Para que os nenos e nenas aprendan a ter empatía con outras persoas é importante que a vivan na súa relación familiar. Recoñecer as emocións infantís e fomentar a escoita activa axuda a que interioricen a importancia de comprender a outras persoas. Empatizar co teu fillo ou filla axúdalle a asumir as súas emocións, a entender que é aceptable sentirse así (triste, enfadado...), a sentirse querido, aceptado e respectado, e prepáralle para asumir cambios ou levar a cabo algunha acción que lle permita moverse cara outra emoción. Empatizar non significa estar de acordo, senón simplemente demostrarlle que es capaz de ver as cousas do seu xeito.

○ **Fomentar a autoestima**

A autoestima implica desenvolver unha autoimaxe equilibrada e realista. Axudar ao teu fillo ou filla a coñecer as súas fortalezas e debilidades, así como a valorar positivamente as súas capacidades son factores que lle permitirán construír unha imaxe persoal axeitada, e consecuentemente forxará unha forte autoestima. Cada neno e cada nena é único, e esa singularidade é positiva e debe ser valorada.

Facerlle notar cales son as súas habilidades axudará a crearlle sentimentos de competencia e confianza que son básicos no seu proceso de maduración. Así mesmo, darlle responsabilidades e favorecer que vaia gañando autonomía segundo vai medrando é un proceso importante que pode ser afianzado transmitíndolles o valor de facer as cousas por si mesmos e si mesmas. Algo a evitar neste sentido é a sobreprotección, asumindo pais e nais roles que pode realizar o neno ou nena. Este proceso de asunción de responsabilidades é unha ocasión de crecemento persoal e de maduración emocional, no que se debe intentar evitar retirar unha responsabilidade ou sancionar por un erro, senón que ante cada equivocación se mostre ao neno ou nena como facelo correctamente.

Así, débense evitar expresións como *“Ti non sabes facelo, déixame a min”* se o neno o nena tarda ou se equivoca, e no extremo oposto, é importante valorar o esforzo realizado e a aprendizaxe adquirida con cada erro.

○ **Desenvolver habilidades positivas de relación**

Os nenos e nenas están explorando as súas formas de relación cos seu grupo de iguais e tamén coas persoas adultas, e durante esa aprendizaxe pais e nais podeades incidir en que as relacións sexan respectuosas, empáticas, cooperativas e asertivas. A asertividade é unha habilidade que nos permite expresarnos de maneira amable, consciente, directa, equilibrada e axeitada á situación, manifestando as nosas conviccións e defendendo os nosos dereitos sen a agredir nin someter a outras persoas. Sitúase no punto intermedio entre unha conduta pasiva, na que se evita dicir ou pedir o que se desexa, e outra agresiva, na que o facemos de forma violenta e sen respectar as ideas das demais persoas.

○ **Practicar a resolución de conflitos**

O conflito está presente na vida cotiá dos vosos fillos e fillas, e como parte da mesma debe ser aceptado e abordado por medio de estratexias pacíficas e construtivas. A comunicación asertiva, a empatía e a expresión das emocións, así como o respecto polas demais persoas axudan a xestionar positivamente eses conflitos, fomentando actitudes nas que se exprese a emoción recoñecida: *“Noto que estás triste”*, *“Entendo que te enfadaras”* e ofrecerlle axuda *“Que podo facer para que te sintas mellor?”*

Así mesmo, pódense impulsar outras estratexias, como propoñer atopar solucións alternativas e creativas ao conflito (*“Sei que estás enfadado porque querías ir hoxe ao parque cos teus amigos e chove. Que cres que podemos facer para te sintas mellor?”*) ou ensinar a expresarse con mensaxes *“Eu”*. Neste último caso, trátase de que cando haxa un conflito, cada unha das partes implicadas se expresa dende os seus sentimentos, en lugar de falar directamente do que fixo á outra persoa: *“Eu sentínme... cando pasou...”* ou *“Non me gustou”* en lugar de mensaxes *“Ti”* (*“Ti fixeches...”*).

VOCABULARIO EMOCIONAL


A utilización dun vocabulario emocional rico e preciso axuda a tomar conciencia das emocións que sentimos e que identificamos na nosa contorna, polo que manexar un amplo léxico neste campo é un paso importante para conseguir ser familias emocionalmente intelixentes. Para impulsar este fin, incluímos a continuación unha recompilación de palabras vinculadas ás seis emocións básicas, para que as teñades en conta á hora de expresar como vos sentides ou como credes que se senten os vossos fillos e fillas ante diferentes situacións.

- **Alegría:** euforia, entusiasmo, optimismo, frenesí, ánimo, ganas, xúbilo, alborozo, algazara, consolo, alivio, ilusión, expectación, pracer, gratificación, agradable, gusto, deleite, encanto, humor, distensión, desenfado, fogosidade, diversión, congratulación, contento, compracencia, estremecemento, éxtase, optimismo, motivación, plenitude, harmonía, equilibrio, satisfacción, dita, gozo, benestar, placidez, serenidade.
- **Medo:** temor, terror, horror, pánico, pavor, desacougo, coacción, receo, sobresalto, susto, vulnerabilidade, alarma, fobia, espanto, angustia, ansiedade, inhibición, inseguridade, desesperación, intranquilidade, inquietude, estrés, nerviosismo, histeria.
- **Tristeza:** pena, pesar, aflicción, abatemento, desolación, desdicha, desgusto, depresión, amargura, agonía, tribulación, resignación, prostración, desilusión, desesperanza, desánimo, languidez, desencanto, desengano, desmoralización, humillación, mágoa, decepción, chasco, fracaso, soidade, frustración, abandono, desamparo, nostalxia, morriña, melancolía, hipocondría, saudade, infelicidade, desalento, decaemento, pesimismo, desgana, apatía, abulia, tedio, aburrimento, sufrimento, dolor, duelo, congoxa, conmisericación, desmotivación, abulia.

- Ira: resentimento, amolo, malhumor, desprezo, enfastiar, amocar, xiringar, despecho, antipatía, envexa, celos, impotencia, indignación, rabia, enfado, cabreo, anoxo, cólera, irritación, furia, furor, exasperación, saña, rencor, odio, hostilidade, agresividade, acritude, violencia, tensión, axitación, frialdade, indiferenza, displicencia, desdén, desapego, desamor, impaciencia, escama, manía, excitación, detestación, crueldade, insensibilidade, sadismo, animadversión, animosidade.
- Noxo: aversión, rexeitamento, aprehensión, escrúpulo, repulsión, repugnancia, náusea.
- Sorpresa: perplexidade, anticipación, asombro, pasmo, estupefacción, estupor, estrañeza, desconcerto, confusión.

DECÁLOGO DE FAMILIAS EMOCIONALMENTE INTELIXENTES

- 1** Teñen un amplo vocabulario emocional, falando do que sente cada membro e axudando aos máis pequenos e pequenas a atopar as palabras para etiquetar a emoción que senten.
- 2** escoitan con empatía e respecto as emocións dos nenos e nenas, sen ridiculizar, ignorar ou castigar.
- 3** Respectan e confían na capacidade dos nenos e nenas, recoñecendo os seus logros de forma expresa e amosándolle o seu apoio nas actividades que emprenden.
- 4** Amosan cariño de forma habitual entre os membros da familia, tanto por medio de xestos como de palabras.
- 5** Transmiten por medio do exemplo como actuar con empatía e pórse no lugar das outras persoas.
- 6** Empregan o sentido do humor, relativizan os problemas e buscan conxuntamente solucións.



7 Ensinan aos nenos e nenas que é necesario o esforzo para acadar os seus obxectivos, así como a asumir que non sempre se pode conseguir todo o que se quere, axudándolles a manexar a frustración e a diferir gratificacións.

8 Saben pedir perdón e tamén perdoar.

9 Favorecen a reflexión sobre a conduta.

10 Educan na coherencia, na liberdade, na responsabilidade e na autonomía. Pais e nais son guías na vida dos seus fillos e fillas, actuando como faros que ensinan o camiño a seguir, pero que tamén deixan que eles marquen o seu rumbo a medida que medran.

RECORDATORIO FINAL PARA PAIS E NAIS

A educación é unha tarefa complexa e absorbente, e para poder asumila con paixón e enerxía é preciso tamén reservarse un espazo persoal: para coidar, tes que coidarte. Fai equipo coa túa parella e a túa familia, delega tarefas e trata de reservar un espazo persoal para as túas afeccións ou simplemente para descansar. Se ti estás feliz e te sentes unha persoa plenamente realizada nos diferentes ámbitos da túa vida, poderás estar mellor para as demais persoas. Trátase de buscar o equilibrio. Todas as persoas necesitamos o noso momento.