

Claves para la educación emocional en el ámbito familiar



30/04/2018

Fuente:

[FAROS Sant Joan de Déu](#)

Muchos padres ya son conscientes de la importancia que puede tener para un niño la educación y el correcto desarrollo de sus emociones, pero no saben cómo empezar con ello. Te ofrecemos algunas sencillas guías.

Si hay un entorno donde es imprescindible que se dé el desarrollo de competencias emocionales, este es el de la familia. Los fuertes lazos emocionales entre padres e hijos hacen necesario que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar.

Diferentes estudios demuestran que **las relaciones interpersonales** (entre las que encontramos las familiares) **son uno de los factores predictivos del bienestar emocional o de la [felicidad](#).** Curiosamente estas relaciones también son causas principales de conflicto y malestar provocando emociones negativas como la [tristeza](#), el rencor, el odio, etc. **La clave está en conseguir ser emocionalmente inteligentes,** desarrollar y poner en juego estas competencias a la hora de relacionarnos.

El primer paso, saber identificar las propias emociones

Los padres son modelos de comportamiento para sus hijos, por ello **el primer paso es la conciencia emocional de los padres**, es decir, ser conscientes de las propias emociones, de sus causas y de sus posibles consecuencias. Una buena manera de empezar a trabajar la conciencia emocional puede ser respondiendo a preguntas como ¿Cómo me siento en este momento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? ¿Qué puede hacer para corregirla?

En este punto, **será también importante verbalizar cómo nos sentimos**, de esta manera aportamos y ampliamos el vocabulario emocional de los niños a la vez que damos ejemplo de cómo manejamos nuestra propia gestión emocional.

El segundo paso, ayudar a los niños a gestionar sus emociones

El siguiente paso es **ayudar a los niños a detectar cómo se sienten**, y cuanto antes comencemos este camino con ellos mejor. Es importante enseñar a los hijos a conectar con sí mismos para que puedan comprender mejor cómo se sienten, y cualquier momento o situación del día a día es buena para practicar y desarrollar la conciencia emocional.

Es importante que presten atención a sus emociones, tanto si son positivas como la alegría o negativas como la tristeza o el enfado, para luego poder etiquetarlas y ponerles nombre.

A continuación **es importante trabajar con ellos la causa de esa emoción**, que verbalicen qué es lo que les ha causado que se sienten de esa manera. **Hay que destacar que todas las emociones son legítimas y debemos aceptarlas**, en lo que sí debemos incidir es el comportamiento que se deriva de ella.

En este sentido, la impulsividad puede representar un peligro. Como ejemplo, podemos enseñar a nuestro hijo que estar enfadado es legítimo, pero no pegar a su amigo porque le ha quitado el juguete de las manos.

Consejos para practicar la conciencia emocional

A continuación se sugieren algunas actividades que pueden ayudar a tu hijo a explorar su propia conciencia emocional:

- Dibujar rostros que expresen emociones.
- Redactar un diario emocional (puede ser privado, o tener fragmentos que pueden compartirse).
- Imitar conjuntamente distintas emociones
- Identificar las emociones entre ambos, como si se tratara de un trabajo en equipo y detectar el porqué de ese sentimiento
- Leer conjuntamente cuentos que ayuden a la conciencia emocional. La [colección de cuentos de Toni y Tina](#), realizado por el propio [Hospital Sant Joan de Déu](#) y la [editorial Almadraba](#), trabaja la gestión de las emociones en la edad pediátrica.

Trabajar la empatía, un aspecto fundamental en la gestión emocional

La expresión emocional es fundamental para comprender las emociones de los demás, saber cómo se sienten, y poder compartir las emociones. Esta capacidad para reconocer, comprender y conectar con las emociones ajenas permite comprender no solamente el punto de vista de los demás, sino la emoción desde la cual viven un suceso. A esto se le denomina empatía.

[Es pues aconsejable que actúes siempre con empatía](#), para ponerte en el lugar de tu hijo y ser capaz de experimentar sus mismos sentimientos y emociones. Nunca los

desprecios, pues para tu hijo tienen un valor muy importante, y también considera valioso lo que tú opines sobre ellos. Para ejercitar la empatía, lo más importante es escucharles de una forma activa, haciendo un ejercicio de comprensión y de respeto mutuos.

La empatía favorece el buen clima en un hogar, cosa que conlleva indudables beneficios para el desarrollo del niño o adolescente. Diversos informes científicos han logrado describir un grupo de neuronas conocido como neuronas espejo, que son precisamente las que permiten comprender las emociones de otro en su situación. **Practicar la empatía es fundamental para que tu hijo también la desarrolle.**

Actividades para la gestión de las emociones

A continuación te ofrecemos la lista de algunas de las actividades que, ayudan a las personas, y en especial a los más pequeños, a gestionar sus emociones negativas y fomentar las positivas:

- [La música](#): tanto escucharla como tocar un instrumento, bailar o practicar el canto.
- [El juego y el tiempo libre](#): es muy aconsejable que este sea un tiempo compartido con los padres, en la medida de lo posible. Ayuda, entre otras cosas, a comunicarse, a tolerar las pequeñas frustraciones y a mejorar el sentido del humor.
- [Potenciar el contacto físico](#): las caricias y las palabras afectuosas tienen beneficios psicológicos comprobados.

Referencia bibliográfica:

García, E. [Educar con inteligencia emocional en la familia. VI Cuaderno Faros: ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.](#)