TAE

Escuela Tomás Alva Edison®

Habilidades emocionales

(gestión emocional).

Part of SP

¿Alguna vez has visto cómo un berrinche se sale de control en el supermercado ¿Has sentido frustración en algún momento similar con tus hijos? Ser mamá o papá implica un viaje emocional intenso, te explicamos por qué.

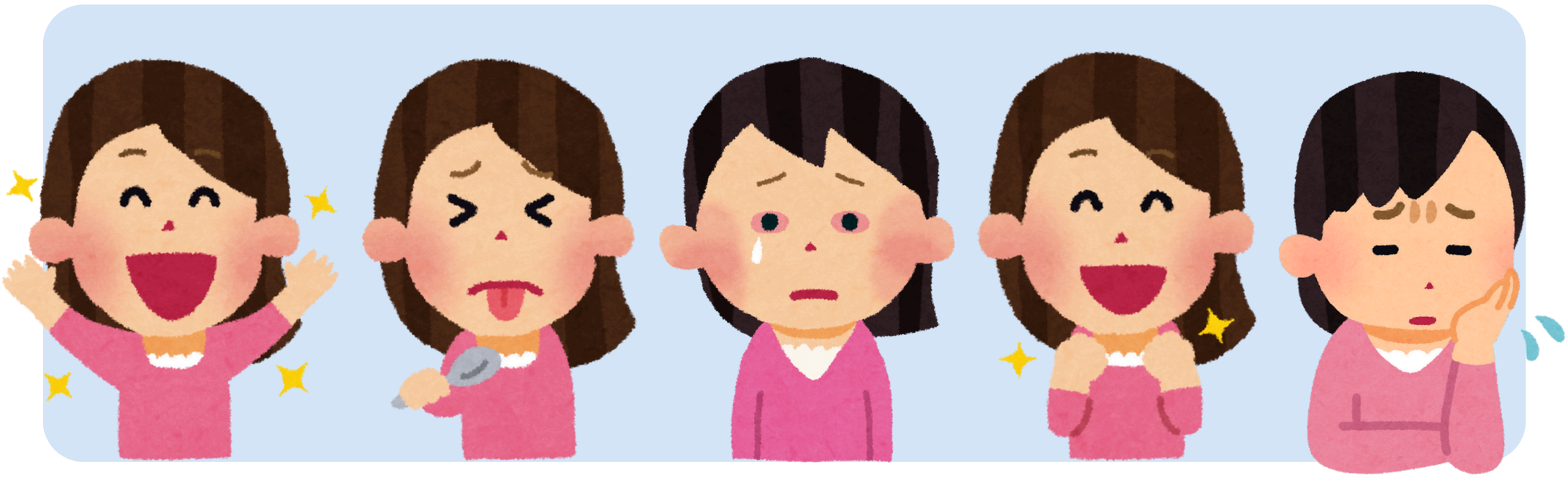
Las personas reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Percibimos a través de lo que escuchamos, olemos, vemos, saboreamos o tocamos. Nuestros sentidos están siempre alerta para mandarnos señales si es que algo no anda bien.

Piensa en cómo te sentirías si vas caminando por una calle solitaria y escuchas unas pisadas detrás de ti que se acercan cada vez más. Poco a poco, tus sentidos y tus experiencias previas, generan un contexto de lo que estás viviendo.

Cuando esas pisadas están más cerca y la persona toca tu hombro, tus pulsaciones ya están aceleradas y tus emociones comienzan a mandarte mensajes de lo que está sucediendo.

En esta situación, las personas tenemos dos opciones, correr o golpear, ¿qué harías?
Cualquiera de las dos sería una reacción normal, impulsada por la información externa, que generó cambios fisiológicos en tu cuerpo y que te motivaron a actuar de alguna forma.

Las emociones son reacciones que se activan como respuesta a un estímulo, evento o situación y que generan una acción en las personas. Emociones hay tantas como colores conocemos. Las más comunes son el miedo, la alegría, el enojo, la sorpresa, la tristeza o el desagrado. A estas las llamamos emociones básicas, que se representan con el mismo gesto en todo el mundo.



Algo muy importante es que las emociones son fugaces, duran pocos segundos, una vez que las sientes, no las puedes evitar. Son mensajeras porque cada emoción que se presenta lo hace para comunicarte algo que está sucediendo y a lo que debes poner atención.

Entender las emociones, no es tarea fácil y menos si tienes 3, 4 o 5 años de edad y tu cerebro se está desarrollando. Para poder tener una control de las emociones, evitando la situación que planteamos al inicio, es importante tener control de nuestras acciones y esto se logra cuando la corteza prefrontal en nuestro cerebro está desarrollada y eso sucede hasta que tenemos ¡25 o 30 años! Quizá ahora puedas darte cuenta que tus hijos necesitan de ti, de tu corteza prefrontal madura, para ayudarles a entender qué sienten, cómo se llama la emoción que experimentan, qué pasa si rebasan un límite o cómo pueden solucionar algún problema.

Cuando hablamos de emociones en familia, siempre es necesario que primero los adultos comprendan la manera de regular lo que sienten y después pasar con los hijos. Por eso, aquí te compartimos un breve procedimiento que puedes hacer cuando alguna situación te está desbordando:

1. **¡Para!** Sea lo que sea que sucede, detente y concéntrate en tu respiración.
2. **Identifica dónde se siente.** Deja que la emoción se exprese y reconoce en qué parte del cuerpo la estás sintiendo.
3. **Dale un nombre y recibe el mensaje.** Nombra lo que sientes de acuerdo a lo que conoces o que has experimentado antes. Y descubre el mensaje que tiene para ti esa emoción con base en la situación que estás transitando.
4. **Transforma.** Si lo que sientes, se siente pesado o desagradable, intenta transformarlo en algo óptimo para ti y para quienes te rodean.

Estos cuatro pasos te pueden ayudar a gestionar las emociones densas que estés sintiendo o que te estén incomodando. Recuerda que todas las emociones son válidas y no hay buenas ni malas, solo algunas que se sienten agradables y otras desagradables.

Ahora, ¿cómo ayudar a nuestros hijos a regular sus emociones? En realidad, no es tan complicado, solo hay que tomar en cuenta lo que observamos y lo que ellos nos pueden expresar sobre lo que sienten. Te compartimos estas recomendaciones:

- **Ayúdale a nombrar lo que siente.** ¿Cómo? Cuando observes que tiene problemas para concluir una tarea, dile que parece que se está frustrando porque no puede hacerlo y hazlo sentir cómodo con esa sensación.
- **Sé su modelo a seguir.** ¿Cómo? Si al enojarte gritas o les dejas de hablar, ellos aprenderán que así se debe expresar el enojo. Cuando te sientas así, diles que no estás reaccionando bien y que te tomarás un respiro.
- **Platiquen de manera natural.** ¿Cómo? Deja a un lado las preguntas que solemos hacer cuando salen del colegio o llegan de alguna actividad. En lugar de eso, busca un momento tranquilo y platiquen de manera sencilla, cercana y natural. Mientras escuchas busca reconocer algunas emociones a través de sus gestos.
- **Valida sus emociones.** ¿Cómo? Hazle saber que lo escuchas y que lo que siente está bien, esto le ayuda a saber que sus emociones son importantes y se respetan.
- **Establece límites.** ¿Cómo? Se trata de validar lo que sienten más no lo que hacen con lo que sienten y menos si afectan a otros o a ellos mismos, es decir, si observas que cuando se enojan golpean, debes procurar validar que la emoción es enojo por alguna situación, lo cual no es motivo para agredir y buscar una forma de calmar el enojo.
- **Jueguen a decir las emociones de los demás.** ¿Cómo? Traten de descifrar a través de cuentos o películas, lo que sienten los personajes en distintas situaciones, esto ayuda a darse cuenta que todos sentimos todo el tiempo.
- **Mantengan la calma.** ¿Cómo? Practiquen algunos minutos de técnicas sencillas de respiración o momento de la calma en el que puedan estar en silencio y en paz.

Las emociones son cambiantes y a veces no vienen de una en una, es ahí cuando ese remolino de sensaciones nos pueden abrumar. Recuerda que todas las emociones son necesarias para la vida. Si crees que necesitas la ayuda de un profesional, acude por ella como un acto de amor y responsabilidad hacia ti y tu familia.

Con nosotros, tus hijos estudian en un ambiente de confianza en el que pueden expresar sus emociones de manera natural, cultivando su autoestima, lo cual ayuda en su desarrollo integral y manera de desenvolverse de forma óptima para su vida adulta.

TAE

Escuela Tomás Alva Edison®

Part of iSP