

majadahonda

al día

abril 2018 • Nº 106 / Año X

siempre en tu buzón



decoración

**VP Plaza España
Design*******

motor

Jeep Compass

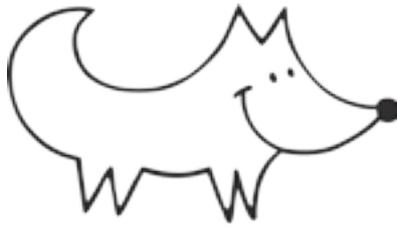
viajes

Zimbabwe

cine

Campeones

**Ejemplar
Gratuito**



El Perruco



Valle Idígoras
*Madre emprendedora, ilustradora,
 cuentista, licenciada en Bellas
 Artes y Postgrado en Educación
 Emocional.*



Alex Trefois
*Padre emprendedor, profesor,
 director creativo, licenciado
 en Bellas Artes y Máster en
 Comunicación.*
www.elperruco.com



Cómo aplicar la Inteligencia Emocional en los niños

La Educación Emocional comienza en el seno familiar, desde casa debemos ofrecer un modelo a seguir que represente los valores y los comportamientos que deseamos que tengan nuestros hijos.

La **Inteligencia Emocional** está formada por una serie de habilidades que nos capacitan para llevar una vida saludable, tanto personal como socialmente. Ser conscientes de nuestras emociones y de las emociones de los demás, ponerles nombre correctamente, poder gestionar nuestras emociones y las de los que nos rodean... son capacidades que desarrolla la Inteligencia Emocional.

Podríamos decir que Inteligencia Emocional es poner inteligencia entre la emoción y la respuesta.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional es como ir al gimnasio, nos llevará tiempo ponernos en forma, pero al enseguida empezaremos a sentirnos mejor.

¿Cómo se aplica a la educación de los niños?

El desarrollo emocional está condicionado por la familia, la educación y la sociedad.

Las reacciones hacia nosotros de las personas que consideramos importantes, afectan al autoconcepto y a la autoestima. No es lo

mismo que te critique tu padre o tu profesor, que un desconocido. Como la **Educación Emocional** comienza en el seno familiar, desde casa debemos ofrecer un **modelo** a seguir que represente los valores y los comportamientos que deseamos que tengan nuestros hijos.

Es importante saber **identificar la emoción** que el menor nos genera con su conducta y regular su intensidad para poder expresarlo de forma tranquila. Esto nos ayuda a conectar con nosotros mismos; "Siento ira cuando mi hijo me ignora cuando le llamo". También debo **expresar mis sentimientos** respecto a su conducta con **autocontrol**, de esta forma le estoy enseñando cómo expresar emociones de forma sana y sin juicios: "Me pongo de mal humor cuando te llamo y me dices ahora voy y no

vienes, por favor, la próxima vez dime que espere un momento, o que vienes cuando termines... , así yo podré hacerme una idea real de lo que haces”.

Es bueno utilizar técnicas como el *mindfulness*, escuchar música, contactar con la naturaleza, dar un paseo o hacer ejercicio físico, a veces es necesario un momento de distanciamiento. En definitiva, utilizar cualquier técnica que nos haga rebajar el nivel de estrés, y sobre todo, generar **pensamientos positivos** frente a las etiquetas y prejuicios que solemos utilizar sin ser conscientes de ello. Si nuestro hijo llora porque no se quiere ir a casa, no es porque sea desobediente y me está retando, simplemente se lo está pasando bien y quiere seguir jugando.

Hay que ser conscientes de que el niño, cuando se desborda emocionalmente, es porque no sabe gestionar su emoción y nuestra labor como educadores es acompañarle y ofrecerle la calma y la serenidad que necesita en ese momento.

Debemos conseguir una **comunicación emocional** fluida y respetuosa que **valide todas las emociones** desde la **empatía** (capacidad de conexión con los sentimientos ajenos), aunque no siempre los comportamientos de los niños sean aceptables: “Cariño, entiendo que estés enfadado porque te apetecía seguir jugando con la tableta, pero ese manotazo que me has dado me ha dolido y eso no está bien”.

Otro punto importante es que los pequeños tienen que **experimentar la emoción en sí mismos para poder expresar lo que sienten**, en ese proceso el adulto debe estar presente y darle el **tiempo** necesario



Identificar y gestionar las emociones

Te proponemos un ejercicio para **identificar las emociones**.

Para y piensa.

- > ¿Cómo te sientes? Pon nombre a tu emoción y puntúa la intensidad del 1 al 10.
- > ¿Por qué? ¿Qué te hace sentir así? Piensa en qué es lo que ha motivado esa emoción.
- > ¿Dónde la sientes? ¿Cómo reacciona tu cuerpo? Por ejemplo: “Tengo taquicardia, sudoración...”
- > ¿En qué situación estás? ¿Cómo afectan tus vivencias, tus recuerdos en este momento? Por ejemplo: “Cuando lloraba de pequeño mis hermanos se reían de mí”.

Un segundo paso sería **gestionar la emoción**.

- > “Tengo ganas de llorar, estoy triste”. Esta emoción me informa de algo que valoraba y he perdido o creo que voy a perder. La tristeza propicia un momento de reflexión para conocerme mejor a mí mismo y meditar acerca de mis valores y prioridades.
- > ¿Esta emoción me ayuda, o me perjudica? “Quiero analizar si esa pareja me convenía, o ya tomé una decisión y sigo aferrado a la autocompasión”.
- > ¿Qué puedes hacer para cambiar o mantener la emoción? Si pienso que esta emoción ya no me es útil, tengo que buscar formas de sustituirla haciendo alguna actividad que me distraiga y generando pensamientos positivos.
- > Elige una opción y actúa. Hazlo, cambia el chip o llora y desahógate.
- > ¿Te ha funcionado, bien o mal? Date un tiempo para reflexionar.
- > ¿Qué harás la próxima vez? Piensa otras alternativas.



para que piense y pueda contar lo que le pasa. En caso de que no lo haga, bien porque no sabe o no encuentra las palabras, debemos ayudarle verbalizando nosotros lo ocurrido, para que así pueda confirmar que le hemos entendido, o aportar otro punto de vista: "Creo que estás triste porque tu madre no ha podido venir a ver tu actuación y también un poco enfadado, ¿qué podemos hacer para que te sientas mejor?"

Si, una vez que se lo hemos dicho, sigue sin hacer caso, **debemos actuar** haciendo que cumpla la pauta, ya que la rabia que siente en este momento le impide cumplir las normas. Entonces **le acompañaremos** en el cumplimiento de lo que haya que hacer, le cogemos de la mano **con cariño** y nos iremos a casa (pensemos que estamos educando).

Si educamos a nuestro hijo emocionalmente, le estamos ofreciendo el timón para dirigir su propia vida.

Para cerrar el proceso emocional, una vez que se le ha pasado el disgusto y ya más tranquilos los dos, **reflexionaremos** juntos sobre lo que ha ocurrido y le explicaremos cómo se relacionan el cuerpo y la mente por medio de ejemplos que pueda entender fácilmente: el frasco de la calma (Montessori), leer cuentos sobre emociones (Begoña Ibarrola), juegos de inteligencia emocional ("el perruco").

La repetición de estas pautas le servirá de guía para que vaya, poco a poco entendiendo, interiorizando y ajustando sus respuestas emocionales.

Como vemos, nuestra influencia como adultos educadores, es la que va formando las **competencias emocionales** de nuestros hijos.

La importancia del juego en este proceso

Todo niño experimenta una necesidad (de aprender) que le empuja al juego y sólo sacia con el juego, puesto que éste le proporciona placer. El juego es la forma de aprendizaje más natural. Es fascinante ver cómo el juego fomenta el desarrollo del ser humano a todos los niveles, psicomotor, cognitivo, social y afectivo-emocional.

Los juegos en familia son un medio de **comunicación e interacción emocional** que fortalecen los vínculos de unión, aumentan la confianza, la seguridad, el sentido de pertenencia, y muy importante, proporcionan diversión.

El mejor regalo que podemos hacernos como familia es pasar habitualmente un tiempo jugando juntos, eligiendo juegos en los que prime la comunicación, la diversión y que fomenten los valores familiares. •

