

## LA EDUCACIÓN EMOCIONAL ORIENTADA A LAS FAMILIAS

Sabemos que ya desde que el niño está en el vientre de la madre siente y percibe las emociones. La importancia de la familia en el buen desarrollo psicológico emocional es fundamental. Los modelos educativos que las familias tienen en la educación de sus hijos influyen en cómo estos van enfrentándose a las situaciones, fundamentalmente, novedosas de forma segura.

La primera escuela donde se enseña a manejar las emociones es la familia. Es necesario que los padres y maestros sepan gestionar sus propias emociones para que actúen como modelos de autorregulación emocional para los niños.

En los primeros años de vida, se entiende como **APEGO** el vínculo emocional y conductual más importante en la primera infancia, es un factor necesario para el adecuado desarrollo emocional del niño es el apego. El apego se establece durante los primeros meses de vida. Es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido o la persona encargada de su cuidado. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad.

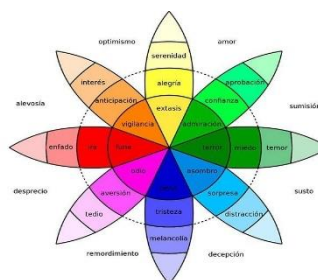
El tipo de apego denominado **APEGO SEGURO** está caracterizado por la incondicionalidad: el niño sabe que su cuidador (madre-padre) no va a fallarle. Se siente querido, aceptado y valorado. La figura del apego, madre-padre conecta con las emociones del bebé; guía en el aprendizaje de las emociones y responde con seguridad a las situaciones nuevas e inseguras. Son conductas que favorecen la seguridad en uno mismo y en su entorno, son personas que conectan con sus emociones.

Apego Seguro no es sobreprotección. No es darle al niño todo lo que pide y no debemos atenderle desde la ansiedad, desde la inseguridad. El **MODELO EDUCATIVO DEMOCRÁTICO** es el que debemos tener para favorecer el desarrollo afectivo-emocional de nuestro hijo. Los patrones educativos que tienen que seguir los padres para poder educar y enseñar de la mejor forma a sus hijos giran en torno a tres grandes características que son: la constancia (los hábitos no se adquieren de un día para otro, razonamiento y explicación, diálogo y pactos sobre normas y límites -según edad-), la coherencia (refuerzo positivo, límites y normas con consecuencias acordes a la edad y al acto cometido, potenciar autonomía y responsabilidad) y la confianza (la relación entre padres e hijos se caracteriza por el diálogo, el consenso como forma para que los niños comprendan las situaciones).

A continuación, proponemos **4 fases** importantes para que la madre y el padre, primero perciban sus emociones y como gestionarlas para luego poder ser modelos y facilitadores en el buen desarrollo emocional de sus hijos.

### 1) Percepción emocional.

El primer paso para desarrollar nuestras habilidades de Inteligencia Emocional es ser conscientes de nuestros propios sentimientos, es decir, aprender a leer y a conocer nuestras emociones. Es importante empezar por las emociones básicas (Miedo, Ira, Asco, Culpa, Tristeza, Sorpresa. C.A.S.A. -Curiosidad, Alegría, Seguridad y Admiración). Posteriormente las más complejas (Frustración, Envidia, Celos, Nervios, Ansiedad, y Vergüenza De esta manera seremos capaces de predecir cuál va a



ser nuestra forma de actuar y cuáles van a ser nuestros pensamientos. Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas.



## 2) Facilitación emocional del pensamiento.

Esta habilidad nos llevará a saber cómo las emociones influyen y actúan sobre nuestro pensamiento y nuestra forma de procesar la información y a utilizarlas en nuestro beneficio.

Para trabajarla podemos hacer uso de un “termómetro emocional” en el que diariamente nos situemos en un punto o en otro en función de cómo nos sentimos en ese momento y cuáles son nuestras emociones. A continuación realizaremos una tarea que requiera de creatividad. Para comprender cómo nuestras emociones influyen en nuestra forma de pensar es necesario hacer un pequeño análisis diario. Es muy útil saber que si nos sentimos alegres nos resultará más fácil realizar tareas creativas, aportar soluciones innovadoras y pensar de manera más flexible. Sin embargo, no serán tareas fáciles de realizar si tenemos ansiedad o sentimos miedo ya que nuestro foco se centrará en la situación o la persona que consideramos como una amenaza.



### 3) Comprensión emocional.

Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más facilidades tendremos para conectar con los del prójimo. Empatizar consiste «simplemente» en situarnos en el lugar del otro y ser consciente de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales.

### 4) Regulación emocional.

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de manera adecuada. Siendo determinante utilizar el concepto de manejar, y abandonar el término controlar. La regulación emocional aparece en la infancia y se gesta a través del estilo de crianza de nuestros cuidadores, que fundamentalmente van a ser nuestros padres. Si durante nuestro desarrollo consiguen transmitirnos, por un lado, afecto y cariño y, por el otro lado, seguridad y capacidad para explorar sin miedos innecesarios, seguramente el niño/a generará unas buenas estrategias de regulación emocional.

