

Gestión de Emociones

¿Qué son las emociones?

Las **emociones** son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos, cuando percibimos un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Estas reacciones se producen a tres niveles:

- **Psicológico** (Qué pensamos)
- **Fisiológico** (Qué sentimos)
- **Conductual** (Cómo actuamos)



¿Para qué sirven?

Las emociones tienen tres funciones principales:

▪ SUPERVIVENCIA

Las emociones preparan al organismo para que lleve a cabo eficazmente una conducta determinada que pueda responder a las exigencias ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello, dirigiendo dicha conducta hacia un objetivo determinado.

▪ RELACIONES SOCIALES

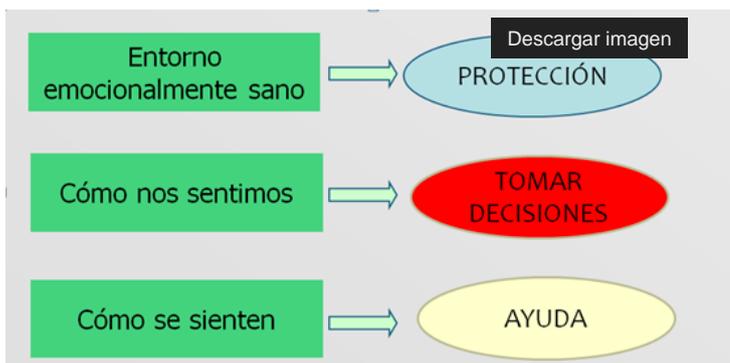
La expresión de las emociones facilita a las personas interactuar con otros, permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas y favorece procesos de relación interpersonal.

▪ MOTIVACIÓN

La emoción puede determinar la aparición de la conducta motivada, dirigirla hacia una determinada meta y hacer que se ejecute con una cierta intensidad.



¿Por qué son tan importantes en la familia?



Conocer y gestionar las emociones, que sin duda influyen en nosotros a diario, es un pilar clave para poder generar salud emocional en nuestros hijos e hijas.

- Si nuestros hijos e hijas crecen en un entorno emocionalmente sano, les estamos proporcionando **PROTECCIÓN**.

- Si somos capaces de identificar cómo nos sentimos, estaremos en disposición de **TOMAR LAS MEJORES DECISIONES.**
- Si además somos capaces de identificar cómo se sienten nuestros hijos e hijas, estaremos en condiciones para prestarles **LA AYUDA QUE NECESITAN.**

Trabajando las emociones

Con algunas técnicas básicas, vamos a ser capaces de **prevenir las emociones negativas**, y canalizarlas si aparecen, y sobre todo seremos capaces de **fomentar las emociones positivas.**

Prevenir las emociones negativas – La IRA

- **Reconocer el inicio del descontrol y pedir ayuda.** Por ejemplo, diciendo “Lo siento, esto me enoja demasiado y no puedo seguir esta discusión, por favor, vamos a dejarlo para otra ocasión”.
- **Tiempo fuera:** Cuando se detectan los primeros síntomas de ira (grados “2-3” sobre 10), tenemos que alejarnos psicológica y físicamente de la situación (un paseo, actividad física...).
- **Aplazamiento de la respuesta:** Decidimos no responder en ese momento (“Lo siento, pero no me encuentro en condiciones de responder ahora”).
- **Distracción del pensamiento:** Ante el “pensamiento rojo”, ocupar la mente en otra cosa para no prestar atención a los síntomas de ira (contar hasta 10, recordar una imagen o una situación agradable, etc.).
- **Ejercicios de relajación:** sentarse, respiración lenta y profunda (inspirar contando hasta 10 y respirar, y decirse a sí mismo “tranquilo”).
- **Dejar enfriar:** Evitar frases tipo “Estos niños me tienen harto, se van a enterar” o con nuestras conductas (por ejemplo, respondiendo a gritos a una persona que manifiesta signos claros de ira). Tenemos que vencer la tendencia inicial de “quedar por encima”.
- **Ponerse en sus zapatos:** Ponernos en el punto de vista del otro, y tratar de entender por qué puede estar reaccionando de esa manera. No significa dar la razón, ni conceder nada.



FOMENTAR LAS EMOCIONES POSITIVAS



Amor incondicional

Cualquier otra estrategia que nos planteemos pasa por querer a nuestros hijos e hijas **sin condiciones.**

Calidad de la relación

Unos lazos afectivos saludables con los hijos e hijas no son sólo cuestión de dedicar más tiempo sino buscar la calidad en esas relaciones. Es decir, no basta con que estemos cerca de ellos físicamente durante cierto tiempo sino que haya una relación dual adecuada, de comunicación y expresión de sentimientos.

Tiempo para escucharles

Lo que nos importa como padres no es tanto solucionar el “problema puntual” de nuestro hijo sino lanzarle un mensaje muy potente que trasciende al propio problema, a saber: “Tu madre/tu padre están ahí para escucharte y ayudarte en lo que necesites”.

Desde que nacen

Cuando el niño/ la niña llega a la adolescencia los deberes ya deben estar hechos. Si los procesos de vinculación se han establecido correctamente, los problemas durante este período se minimizarán. El adolescente será capaz de verbalizar sus emociones y sentimientos y buscar el consejo de los padres cuando lo requiera.

Empatía parental

La capacidad de **percibir e identificar** los signos emocionales de nuestros hijos e hijas por las que manifiesta sus necesidades de atención afectiva y **saberles dar la respuesta adecuada** por parte de madres y padres es lo que denominamos **empatía parental**, y contribuyen de forma determinante a la calidad en las relaciones con nuestros hijos /as.