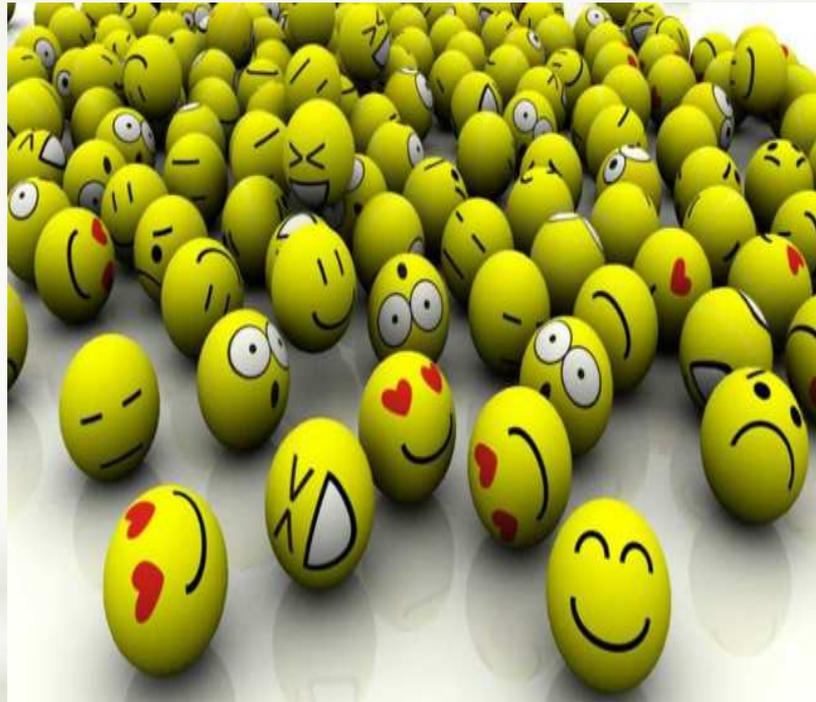


Madres y padres emocionantes 1



CEIP Nicomedes Sanz
Santovenia de Pisuerga
Mabel González EOEP 1. Valladolid

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

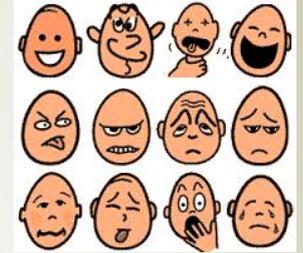
“Es la habilidad de utilizar adecuadamente las emociones para guiar nuestra conducta hacia los objetivos que queremos conseguir”

Se compone de:

- * Identificación de emociones.
- * Motivación.
- * Autocontrol.
- * Empatía y habilidades sociales.



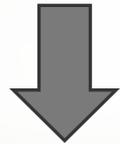
1. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES



Consiste en darse cuenta de cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás y descubrir el porqué.



2. EL AUTOCONTROL



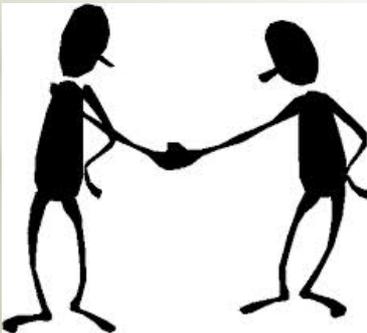
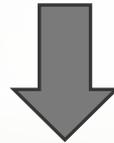
Es la habilidad de canalizar nuestras emociones y evitar situaciones de pérdidas de control que nos perjudican en los distintos ámbitos de nuestra vida.

3. LA MOTIVACIÓN



Consiste en identificar nuestros *objetivos deseados*, y ser capaces de *planificar* acciones adecuadamente para conseguirlos. También nos ayuda a afrontar situaciones en que fracasamos.

4. EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES



Se relacionan con la capacidad para conocer y comprender los estados anímicos de los demás y nos proporcionan herramientas de actuación adecuada. .

¿Y a mí para qué?

Trabajar todos estos elementos puede conllevar beneficios para nosotros tanto a nivel personal como en nuestra función de padres y madres:

1. Si trabajo sobre el autoconocimiento:

Para mí	Con mis hijos
<ul style="list-style-type: none">○ Identifico mis emociones.○ Identifico situaciones conflictivas.○ Desarrollo habilidades para afrontar situaciones conflictivas.○ Me conozco mejor y me acepto mejor a mí mismo.	<ul style="list-style-type: none">○ Conozco y comprendo las emociones de mis hijos.○ Identifico situaciones conflictivas o limitaciones de mis hijos.○ Soy un buen ejemplo para mis hijos.○ Mantengo una relación emocional adecuada con mis hijos.

2. Si trabajo sobre la automotivación:

Para mí

- Tengo una actitud más positiva.
- Identifico con facilidad cuáles son mis objetivos en la vida.
- Planifico mejor las acciones que tengo que llevar a cabo para conseguir mis objetivos.
- Insisto en los objetivos que me propongo.
- Analizo y manejo mejor las situaciones en las que no consigo mis objetivos.

Con mis hijos

- Entiendo los logros personales de mis hijos.
- Ayudo a mis hijos a identificar sus objetivos.
- Desarrollo sus habilidades de planificación.
- Fomento la confianza en sí mismos.
- Facilito que mis hijos sean eficaces para resolver problemas y tomar sus propias decisiones.
- Soy un buen ejemplo.
- Mantengo un vínculo emocional adecuado y una comunicación abierta con mis hijos.

3. Si trabajo sobre el autocontrol:

Para mí

- Tengo habilidad para resolver situaciones conflictivas.
- Canalizo adecuadamente las manifestaciones de ansiedad y estrés.
- Disminuyo la probabilidad de tener enfrentamientos agresivos con los demás.
- Evito realizar acciones de forma impulsiva de las que después me arrepiento.
- Me siento mejor.

Con mis hijos

- Sirvo de ejemplo
- Manejo conflictos con mis hijos sin que aparezcan cargas emocionales negativas (ej: arrepentimiento).
- Consigo una disciplina efectiva en el hogar.
- Fomento autodisciplina en mis hijos.
- Mantengo un vínculo emocional adecuado y una comunicación abierta con mis hijos.

4. Si trabajo sobre la empatía y las habilidades sociales:

Para mí

- Tengo una actitud más positiva hacia los demás.
- Entiendo mejor a los otros.
- Tengo mejores relaciones sociales.
- Soy más flexible con los demás.
- Cuento con unas redes sociales de apoyo (amigos, familiares...) sólidas.

Con mis hijos

- Conozco y respeto los sentimientos de mis hijos.
- Fomento una confianza mutua y una comunicación fluida entre padres e hijos.
- Hago que mis hijos respeten y comprendan tanto sus sentimientos, como los de los demás.
- Soy un buen ejemplo para ellos.

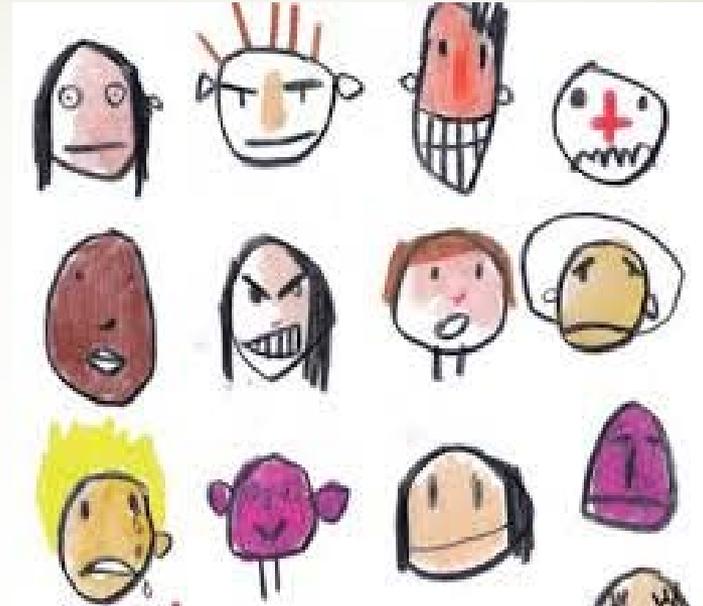
1. Conocer las emociones.

Concepto

- * Las **emociones** son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales cuyo objetivo es disponernos a la acción, nos ayudan a adaptarnos y a responder a lo que pasa en el exterior. Por eso no son fáciles de cambiar.
- * Los **sentimientos**, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la reacción de nuestro organismo durante una respuesta emocional. Estos son sobre los que podemos trabajar, son los que se pueden modificar

¿Cuáles son las emociones básicas?

- * sorpresa
- * asco
- * tristeza
- * ira
- * miedo
- * alegría / felicidad



Existen otras secundarias: celos, envidia, orgullo...

¿Qué podemos hacer?

En general:

1. Ser conscientes de que somos un ejemplo

2. Ayudarles a poner nombre a los sentimientos.



Es importante que enseñemos a diferenciar distintas emociones con sus matices, facilitando su expresión verbal. Las palabras que describen cómo nos sentimos nos permite contar "lo que nos pasa" y relajar la tensión que provoca guardar las cosas dentro. Los niños que carecen de vocabulario para expresarlo, se sienten a menudo frustrados y con frecuencia retienen sus emociones dentro o les dan salida de manera poco apropiada, incluso violenta.

3. Entender y validar todos los sentimientos

- *"Todos los sentimientos son aceptables; no todas las conductas son aceptables"*. Los sentimientos negativos no son malos es sí mismos, surgen ante determinadas situaciones. En ese caso, lo que hay que hacer es abordar ese sentimiento, escuchando y aceptando que puedan darse, analizar lo que ha pasado y canalizarlos de forma adecuada

4. Acceder al mundo emocional de los niños con toda delicadeza y respetando su intimidad

- El niño debe sentirse libre para responder o no, nuestra actitud ha de ser de completa disponibilidad. Dice Begoña Ibarrola que "solo podemos llegar al corazón de los niños si ellos nos abren la puerta, y esa puerta solo se abre desde dentro".



5. Ponernos en su lugar.

- Partir de las vivencias, experiencias y conflictos que les suceden a los niños y a las niñas y que dan origen a la alegría, la tristeza, la rabia, los celos, la ternura, el cariño, el miedo, etc.
- Y, sobre todo, no restar importancia a los sentimientos de los niños, son igual de intensos y profundos que los nuestros.

6. Dejar que expresen libremente sus sentimientos.

- No se ha de culpabilizar, reprimir ni ridiculizar a los niños y niñas cuando sientan rabia, angustia, miedo, celos, vergüenza...
- Por ejemplo: permitir que expresen su tristeza sin hacerle pensar que significa debilidad.

¿Qué podemos hacer?



Estrategias:

- * Ofrecer pautas claras de cómo se pueden expresar las emociones.

Por ejemplo: "Cuando te enfades no puedes hacerte daño ni a ti, ni a los demás, ni a las cosas. Sí puedes: correr en el jardín o el patio, dibujar figuras enfadadas, dar puñetazos a una almohada, irte a tu habitación, etc.

- * Explicar nuestras emociones.

Por ejemplo: si nosotros tenemos una explosión de mal genio delante de los niños después hay que explicarles porque estaba enfadado, que se enfrentó a sus sentimientos de forma equivocada y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.

* Reconocer y explicar cuándo se enfrentan bien a distintas situaciones y reforzarles por ello.

Por ejemplo: "Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte".

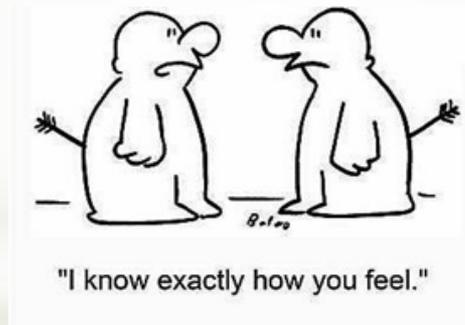
* Enseñar al niño a relajarse cuando esté nervioso o disgustado.

Por ejemplo: respirar hondo, contar hasta 10, cerrar los ojos y tensar y relajar los músculos, escribir lo que ha sucedido...



* Utilizar *paráfrasis*, consiste en reformular, o expresar a nuestra manera lo que él nos está diciendo, para asegurarnos de que lo hemos entendido bien. De este modo, el niño ve que nos interesamos por sus sentimientos y nos preocupamos por comprenderlos.

Por ejemplo: ¿me estás diciendo que te enfadas cuando te mando varias cosas al mismo tiempo?



* Llevar a cabo actividades concretas para que reconozcan y nombren sentimientos:



- * Juegos de imitar gestos.
- * Contarles cuentos en los que los personajes sienten distintas emociones.
- * Hacer comentarios sobre distintos sentimientos en películas o dibujos que compartamos con los niños.
- * Recortar fotografías de revistas y que escriban o cuenten historias sobre cómo se sienten las personas que aparecen. Se pueden clasificar las fotos de acuerdo con los sentimientos reflejados.
- * Escuchar diferentes estilos de música como canción de cuna, clásica, jazz, folk, tecno.. y pedir que describan cómo les hace sentirse la música.

Ejemplos de recursos:

* Recursos interactivos

Juego sobre las emociones: el bosque encantado

www.elbosqueencantado.aecc.es

Se trata de un juego similar a la oca en el que se van planteando preguntas, enigmas, adivinanzas, etc



* Cuentos:

Hay multitud de ellos, recomendamos la colección de Begoña Ibarrola : "Cuentos para sentir". Algunos títulos:

- Crisol y su estrella: la confianza en uno mismo.
- El oso gruñón: el enfado.
- Historia de una lata: la ilusión.
- ¿Qué le pasa a Mugán?: tristeza
- La historia de Dracolino: vergüenza.

