

03 de noviembre del 2022

GESTIÓN EMOCIONAL: ¿CÓMO APOYAR A NUESTROS HIJOS EN LA GESTIÓN DE SUS EMOCIONES?

¿QUÉ ES LA GESTIÓN EMOCIONAL?

La gestión emocional es el conjunto de procesos psicológicos que nos permiten identificar y modular nuestras emociones. Cabe destacar que no se trata de controlar totalmente nuestras emociones, dado que esto último sería imposible: nuestra faceta emocional va muy por delante de nuestra consciencia y de nuestros actos voluntarios, así que solo podemos influir en ellas parcialmente.

Así pues, tener una buena capacidad de gestión emocional o no tenerla es una cuestión relativa, nadie logra gestionar sus emociones de una manera excelente, ni estar por encima de ellas en todo momento, esto sería contradictorio con su razón de ser: **Lo emocional existe porque "nos avisa" de lo que ocurre a nuestro alrededor de una manera rápida e intuitiva**, sin necesidad de que nos detengamos a pensar sobre ello de manera activa y deliberada.

Las emociones son sensaciones y sentimientos que se desarrollan en nuestro interior todos los días. Como adultos, hemos aprendido a gestionarlas, aunque no siempre de manera correcta. Sin embargo, si queremos que nuestros hijos desarrollen una inteligencia emocional sana, tenemos que enseñarles a expresarlas y controlarlas de la mejor forma posible.





¿PARA QUE SIRVE LA GESTIÓN EMOCIONAL?

Sirve para evitar enfrentamientos innecesarios:

Acercarnos a los choques de intereses desde una mentalidad constructiva y asertiva es posible porque no nos dejamos llevar por las ganas de "ganar" las discusiones en todos los contextos. Para ello adquirimos una visión global de lo que esta ocurriendo, no centrada solo en lo que hace el otro, visto desde nuestra perspectiva como individuo.

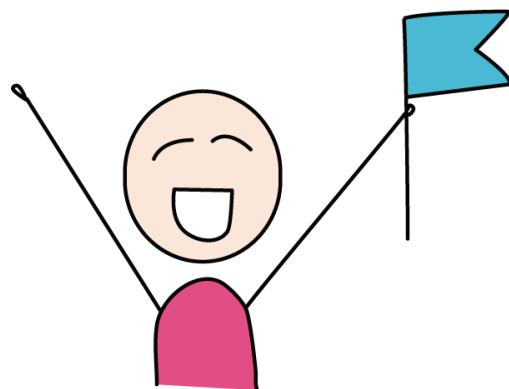


Nos ayuda a empatizar:

En la misma línea que lo anterior, la gestión de las emociones nos ayuda a ser más sensibles a los matices de los estados emocionales que vemos en el otro, y a integrarlos en nuestra forma de pensar y sentir. Esto nos permite acercar posiciones incluso ante personas que tienen poco en común con nosotros.

Nos ayuda a orientar la propia acción a los objetivos a largo plazo:

Si no sabemos gestionar nuestras emociones, siempre estaremos dando prioridad, a nuestros impulsos más primarios, en cambio, la gestión de nuestras emociones nos permite compensar la influencia de estos últimos con las fuentes de motivación vinculadas a las metas a medio y largo plazo.



Nos ayuda a aprender de los errores:

En lugar de evitar recordar nuestros fracasos para no sentirnos mal, la gestión emocional, nos permite acercarnos a esos recuerdos desde una perspectiva basada en la aceptación de nuestras imperfecciones, de manera que podemos aprender de lo que hicimos mal.

Nos ayuda a expresar como nos sentimos:

Si somos buenos identificando emociones y distinguiéndolas las unas de las otras, es más probable que también lo seamos a la hora de expresarlas y plasmarlas en palabras y acciones.



Enseñarle formas de expresión apropiadas: Muéstrelle formas de comunicación adecuadas y socialmente aceptadas. Enséñele a comunicarse de forma asertiva, respetando su punto de vista y sus derechos sin faltar los de los demás.

¿CÓMO APRENDEN LOS NIÑOS A GESTIONAR EMOCIONES?

Los niños, en especial en la primera infancia, aprenden en gran medida a través de la observación de sus cuidadores (madre, padre o cualquier otro cuidador). Mejorar en nuestra propia gestión emocional puede resultar la mejor manera para enseñar formas saludables de gestión emocional a nuestros hijos e hijas.



¿QUÉ HACER ANTE LAS EMOCIONES INTENSAS DE NUESTROS HIJOS?

A continuación, se presentan algunas pautas que les pueden ayudar a acompañar las emociones intensas de sus hijos y procurar su salud emocional.

Conocer a su hijo: Busque comprender el desarrollo madurativo de su hijo y sus necesidades. Las expectativas elevadas y/o inadecuadas pueden dificultar el acompañamiento de su hijo durante la crianza.

Empatizar: Intente entender su punto de vista, aunque no lo comparta. Puede que no tengamos los mismos intereses ni reaccionemos emocionalmente ante las mismas cosas, pero no por ello sus motivos son menos importantes.

Dedicar tiempo de calidad a su relación: Jugar con los niños con atención plena, dándoles protagonismo, escuchándoles y dejándoles expresarse libremente, sin juzgarlos, promueve una relación óptima que le brindará más oportunidades para acompañarlos en su gestión emocional.





● **AQUI TIENES 8 CONSEJOS
PARA QUE PUEDAN
GESTIONAR SUS
EMOCIONES**

1. Enséñales a nombrar las emociones.

2. Enséñale a conocerse y a quererse.

3. Enséñale a tolerar la frustración.

4. Enséñale a regular sus emociones.

5. Enséñale a entrar en calma.

6. Enséñale a pensar en positivo.

7. Enséñale a ser empático.

8. Enséñale a ser asertivo.



Tomado de:
<https://www.avancepsicologos.com/gestion-emocional/>

