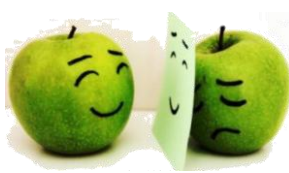


Familia y aceptación de las emociones

La emoción, forma parte de nosotros. Es un impulso que nos mueve o nos guía a la acción. Es decir, al percibir un estímulo, se genera una emoción que nos hace reaccionar a nivel fisiológico (sudar, respirar más rápido, etc.), cognitivo (reflexionar o pensar sobre la situación que estamos viviendo) y nos predispone a actuar.

No existen emociones positivas o negativas, pero pueden generar acciones o reacciones más o menos favorables que facilitan o no la adaptación social (Favorable: expresar de forma constructiva una crítica. Menos favorable: gritar y criticar a la persona en lugar de lo que hace). Cuando no somos capaces de regular nuestras propias emociones, tenemos mayor dificultad para pensar, reflexionar, para prever las consecuencias..., lo que provoca que actuemos impulsivamente, que no racionalicemos, o que no empaticemos con la persona que tenemos delante, entre otros.



El hecho de saber manejar las emociones, no significa ocultarlas o reprimirlas. Supone ser consciente de lo que estamos sintiendo, es decir, de pararnos a pensar, de tomarnos un tiempo para preguntarnos cómo nos sentimos, qué sentimientos nos genera esa situación, cómo queremos comunicarnos o qué queremos expresar (de forma verbal y no verbal) y de pensar cómo podríamos sentirnos mejor y qué podríamos hacer para actuar de otra forma en futuras situaciones similares.

Saber cómo regular las emociones, nos ayuda a sentirlas y a vivirlas, a sentirnos mejor y a comunicarnos mejor. También nos ayuda a conectar con las personas, a vincularnos y a desarrollar competencias que nos ayudan a desenvolvernos, resolver los problemas y adaptarnos a las situaciones.

En el día a día, no resulta fácil llevar este ejercicio a la práctica: sentir, pensar y actuar. Las prisas, las circunstancias externas e internas, la percepción de nuestra realidad... a veces nos hacen reaccionar directamente. Tampoco todas las personas tenemos la capacidad para activar ese proceso o no todas hemos tenido la oportunidad de haberlo aprendido.



Pero como competencia que es, podemos aprender a manejar las emociones. Como todo en la vida, la práctica nos hace avanzar y naturalizar aquello que aprendemos. El hecho de ser conscientes de nuestras emociones en ciertas circunstancias puede favorecer que busquemos estrategias o modos de reaccionar también más conscientes.

Como adultos, somos ejemplo para nuestras hijas e hijos; somos una referencia de cómo se debe actuar, hablar o expresar en ciertas situaciones. Además somos quienes debemos enseñarles a gestionar sus emociones.

Desde la familia, padre(s) y/o madre(s) podemos ayudar a manejar las emociones en las diferentes etapas de la vida de nuestra hija o hijo, adecuando el lenguaje y las acciones a su edad y/o comprensión:



- Poniendo nombre a sus emociones y haciendo que sea consciente de sus sentimientos: “¿Estás enfadado o enfadada?”, “¿Qué contento o contenta te veo!”, “¿Cómo te has sentido?”, “¿Qué te pasa?”, etc.
- Explicando o reflexionando sobre las emociones de los demás; trabajando la empatía: “¿No ves que está enfadado y que no atiende a razones?”, “¿Cómo crees que se siente?”, “¿Por qué crees que ha reaccionado así?”
- Analizando las diferentes opciones que tiene a la hora de actuar: “¿Qué crees que puedes hacer ahora?”, “¿Cómo lo vas a solucionar?”, “También puedes hacer...”, “¿Crees que si hicieras X, ella o él lo entendería?”...
- Comprendiendo, acompañando (emocionalmente) y empatizando, sin hacer juicios de valor. Debemos respetar sus emociones, aunque nosotras y nosotras como adultos (por propia experiencia) no entendamos la magnitud o las circunstancias que le han generado esa emoción.
- Compartiendo tiempo, espacio y actividades con ella o con él. Cuando jugamos, hablamos y nos divertimos con ella o con él afianzamos nuestro vínculo y tenemos más oportunidades para conocerla o conocerlo mejor.
- Favoreciendo que exprese lo que siente. Para ello, los padre(s) y/o madre(s) podemos, por ejemplo, analizar si existen en nuestra dinámica familiar o si debemos crear espacios o momentos para propiciar la comunicación (por ejemplo: en la mesa compartiendo el día a día, los planes, etc.)

ETXADI. [Servicio de Orientación GRATUITO para las familias con hijos y/o hijas de 0 a 18 años.](#) Haz tu consulta por Teléfono: 94 405 15 49 (Martes: de 11:30 a 13:00 y de 17:00 a 18:30) ó rellenando el formulario de la Mancomunidad de Urola-Garaia en www.etxadi.org

Referencias de interés:

- http://www.bilbao.net/cs/Satellite?c=BIO_Generico_FA&cid=1279149279638&language=es&pagenid=1279149281234&pagename=Bilbaonet%2FBIO_Generico_FA%2FBIO_generico
- <http://www.fapaes.net/biblio/Guiainteligenciaemocional.pdf>