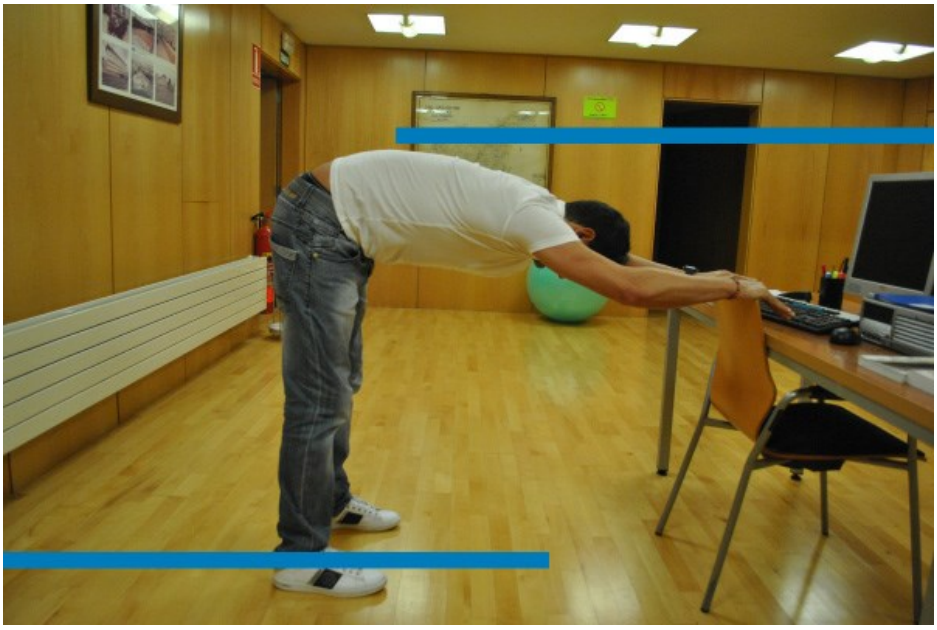
Educación emocional y autorregulación

6 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 4 min

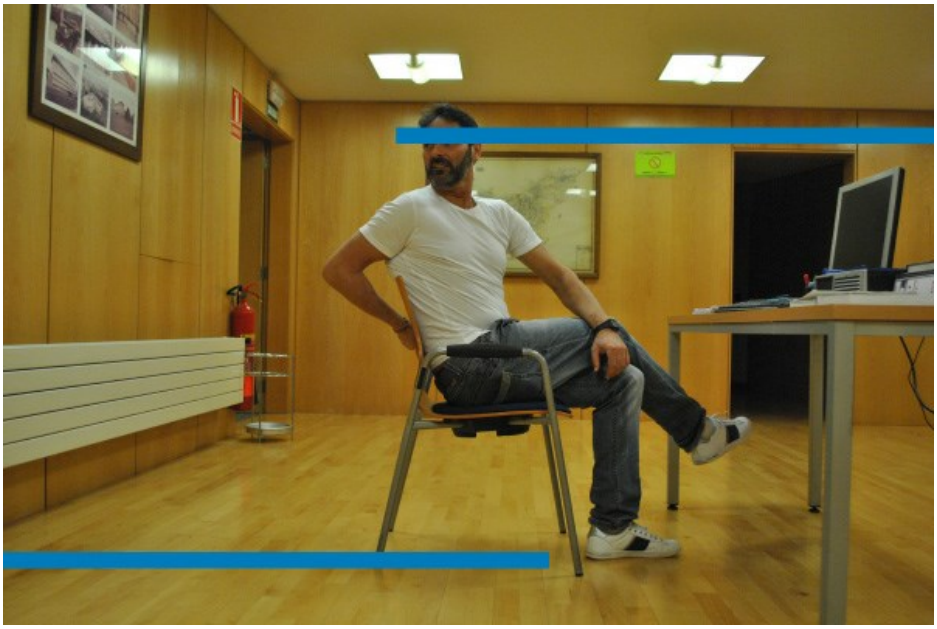
En el artículo "La educación emocional, un nuevo lenguaje", se proponía que la correcta identificación de emociones es la base sobre la que se van a construir otras muchas habilidades emocionales, como la empatía, la autoestima, la regulación o la resolución de conflictos. Si ayudas a tu hijo o hija desde una edad temprana a hacerse con un rico vocabulario emocional lo interiorizará con la facilidad de la infancia para aprender cosas nuevas, y esto le ayudará a conocerse mejor y a aprender a gestionar sus emociones a medida que vaya creciendo.

Al mismo tiempo que acompañas a tu hijo o hija en el proceso de identificar, diferenciar y nombrar las emociones, también te das cuenta de que surge la necesidad de enseñarle cómo gestionarlas, cómo regularse, para que esa emoción que siente la pueda expresar de una forma positiva para sí y para su entorno.



Para seguir ampliando nuestra caja de herramientas de educación emocional, conozcamos la diferencia entre emoción y sentimiento. **La emoción es una activación corporal**, y las básicas son: **sorpresa, tristeza, desprecio, miedo, ira, alegría y asco.** Son universales, nos afectan a todas las personas (y a otros mamíferos) y las podemos reconocer fácilmente. **El sentimiento,** por otra parte, abarca muchas posibilidades, ya que añade matices a las emociones básicas, como por ejemplo pudor, vergüenza, aburrimiento, sorpresa, sentirnos inferiores o superiores a otras personas, arrepentimiento, indiferencia.

Os recuerdo que, como en todo aprendizaje, vuestro hijo o hija va a tomaros de ejemplo, así que preparaos para ser su mejor **influencer emocional.** Todo lo que se interioriza como **"AUTO..."** previamente ha sido aprendido y acompañado: la mirada amorosa de la persona adulta significativa será la base de la **AUTOestima** y del **AUTOconcepto positivo.** El acompañamiento en la **regulación de las emociones** dará lugar a la **AUTOrregulación**...



Propuesta para acompañar en el aprendizaje de la **autorregulación emocional:**

- Ante la expresión emocional de la persona menor de edad, **escuchar y validar.** "Veo que estás triste" "Me doy cuenta de que vienes enfadada" "Lo entiendo" "Qué momento tan difícil" "Respira" "¡Pero qué buena noticia, qué alegría!" "Estoy aquí para ti, cuéntame". Si es necesario, es el momento de usar **"preparando el arcoíris".** Dedicar a este punto todo el tiempo necesario hasta que se calme un poco, disminuya la intensidad y pueda estar receptiva a la **reflexión**. Poco a poco, desarrollará su capacidad de autocontrol.
- Ordenar la información, pedir detalles, y ayudarle a que pueda reflexionar y ver algo que antes no veía: cómo se sintió, qué necesitaba, cuál ha sido su responsabilidad y la de las otras personas, cuál ha sido su comportamiento, valorar si ha sido adecuado para sí misma y para las demás personas. Puedes utilizar **"la lupa para detectives".**
- Si todo ha estado bien, **felicitar** por la buena gestión. Si hay algo mejorable, preguntarle qué puede hacer para sentirse mejor, para atender a lo que siente, para mostrar empatía hacia la otra persona, para **respetarse** a sí misma y a las demás implicadas. Qué alternativa diferente podrá probar más adelante. **"Se me enciende la bombilla".**
- Valorar positivamente la decisión de **expresar sus sentimientos**, resaltar lo que ha hecho bien, y señalarle que tú vas a seguir a su lado para enseñarle y para ayudarle a que se sienta bien. **"La medalla al trabajo bien hecho".**

Con la aplicación de esta guía sencilla, te darás cuenta de que tu hija o tu hijo irá desarrollando la tolerancia a la frustración, el control de la impulsividad y la capacidad de diferir recompensas. Serán herramientas útiles y eficaces, **superpoderes que puedes regalarles** para enfrentarse a la vida, aportándoles tranquilidad y relaciones satisfactorias con las demás personas.

Yudit González Núñez
Psicóloga Coordinadora do Programa Integración Familiar de Meniños en Ourense