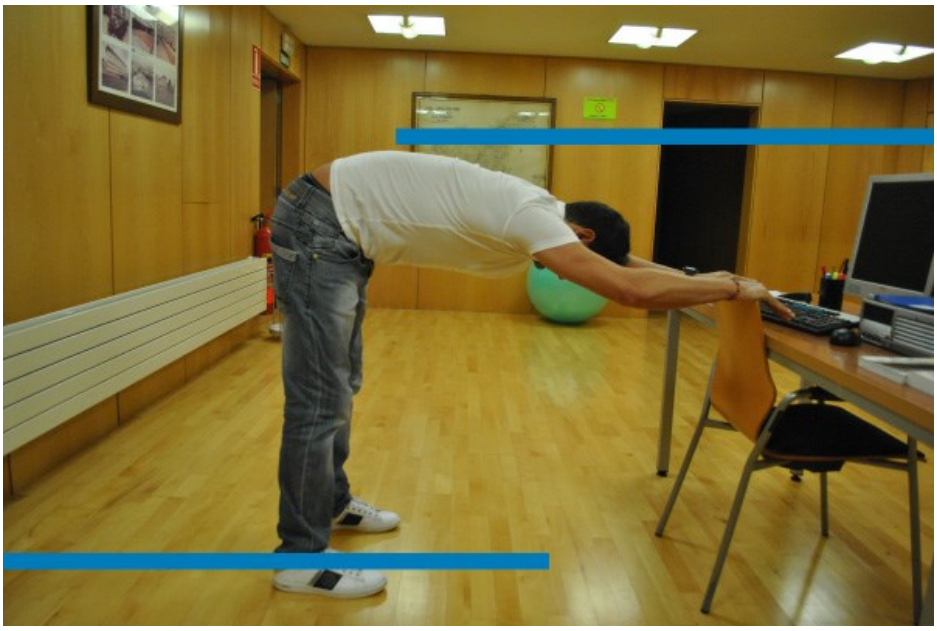
Educación emocional e autorregulación

6 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min

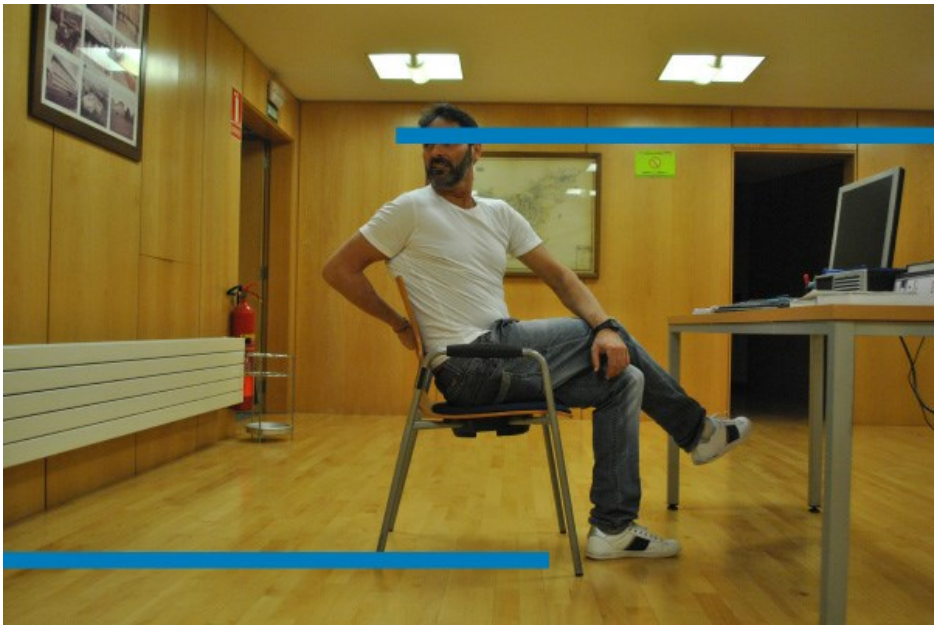
No artigo "La educación emocional, un nuevo lenguaje", propoñíase que a correcta identificación de emocións é a base sobre a que se van construír outras moitas habilidades emocionais, como a empatía, a autoestima, a regulación ou a resolución de conflitos. Se lle axudas ao teu fillo ou filla desde unha idade temperá a facerse cun rico vocabulario emocional interiorizarao coa facilidade da infancia para aprender cousas novas, e isto axudaralle a coñecerse mellor e a aprender a xestionar as súas emocións a medida que vaia crecendo.

Ao mesmo tempo que acompañas o teu fillo ou filla no proceso de identificar, diferenciar e nomear as emocións, tamén te dás conta de que xorde a necesidade de ensinarlle como xestionalas, como regularse, para que esa emoción que sente a poida expresar dunha forma positiva para si e para a súa contorna.



Para seguir ampliando a nosa caixa de ferramentas de educación emocional, coñezamos a diferenza entre emoción e sentimento. **A emoción é unha activación corporal**, e as básicas son: **sorpresa, tristeza, desprezo, medo, ira, alegría e noxo**. Son universais, aféctannos a todas as persoas (e a outros mamíferos) e podémolas recoñecer facilmente. **O sentimento**, por outra banda, abarca moitas posibilidades, xa que engade matices ás emocións básicas, por exemplo pudor, vergoña, aburrimento, sorpresa, sentirnos inferiores ou superiores a outras persoas, arrepentimento, indiferenza.

Lémbrovos que, como en todo aprendizaxe, o voso fillo ou filla vai tomarvos de exemplo, así que preparádevos para ser o seu mellor **influencer emocional**. Todo o que se interioriza como **"AUTO..."** previamente foi aprendido e acompañado: a mirada amorosa da persoa adulta significativa será a base da **AUTOestima** e do **AUTOconcepto positivo**. O acompañamento na **regulación das emocións** dará lugar á **AUTOrregulación**...



Proposta para acompañar na aprendizaxe da **autorregulación emocional**:

- Ante a expresión emocional da persoa menor de idade, **escoitar e validar**. "Vexo que estás triste" "Doume conta de que vés enfadada" "Enténdoo" "Que momento tan difícil" "Respira" "Pero que boa noticia, que alegría!" "Estou aquí para ti, cóntame". Se é necesario, é o momento de usar **"preparando o arco iris"**. Dedicar a este punto todo o tempo necesario ata que se acougue un pouco, diminúa a intensidade e poida estar receptiva á reflexión. Aos poucos, desenvolverá a súa capacidade de autocontrol.
- Ordenar a información, pedir detalles, e axudarlle a que poida **reflexionar** e ver algo que antes non vía: como sentiu, que necesitaba, cal foi a súa responsabilidade e a das outras persoas, cal foi o seu comportamento, valorar se foi adecuado para si mesma e para as demais persoas. Podes utilizar **"a lupa para detectives".**
- Se todo estivo ben, **felicitar** pola boa xestión. Se hai algo mellorable, preguntarlle que pode facer para sentirse mellor, para atender ao que sente, para mostrar empatía cara á outra persoa, para **respectarse** a si mesma e ás demais implicadas. Que alternativa diferente poderá probar máis adiante. **"Acéndeseme a lámpada".**
- Valorar positivamente a decisión de **expresar os seus sentimentos**, resaltar o que fixo ben, e sinalarlle que ti vas seguir ao seu lado para ensinarlle e para axudarlle a que se sinta ben. **"A medalla ao traballo ben feito".**

Coa aplicación desta guía sinxela, daraste conta de que a túa filla ou o teu fillo irá desenvolvendo a tolerancia á frustración, o control da impulsividade e a capacidade de diferir recompensas. Serán ferramentas útiles e eficaces, **superpoderes que podes regalarlles** para enfrontarse á vida, achegándolles tranquilidade e relacións satisfactorias coas demais persoas.

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