La educación emocional, un nuevo lenguaje

5 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 7 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Desde que sabemos que vamos a ser madres y padres nos empezamos a informar sobre todo aquello que le pueda afectar a nuestro futuro hijo o hija: leemos, preguntamos e indagamos con la intención de preparar todo con el mayor mimo y amor. Nos preocupamos por su nacimiento o su llegada, por cómo alimentarlo, cómo cuidarlo y cómo hacer que crezca feliz.

La crianza es un aprendizaje constante, con retos diarios que afrontamos con las herramientas que tenemos y las que vamos añadiendo a nuestro maletín familiar de habilidades y experiencias. En él deberíamos almacenar una cuidadosa selección de aquellas que les ayudan a los niños y niñas a crecer en confianza, en seguridad, en empatía y respeto hacia sí y hacia las demás personas.

La base de este maletín de herramientas, aquella que sostiene a todas las demás y les da forma, es la **educación emocional**. Aprender a reconocer nuestras emociones y las de las personas que nos rodean, a empatizar con ellas, a regularse o a desarrollar unas sólidas habilidades socioemocionales será una de las mejores enseñanzas que les podemos transmitir.

Educar en las emociones es un proceso que se lleva a cabo durante toda la vida, y las personas adultas también estamos a tiempo de mejorar nuestra comunicación y expresión emocional **Pensemos en ello como si fuera un lenguaje nuevo que aprender**, como un idioma distinto o el aprendizaje que se lleva a cabo para leer una partitura.

Reflexionemos primero sobre cómo expresamos nosotros nuestras emociones: ¿Las verbalizamos? ¿Las exteriorizamos? ¿Lo hacemos por igual con todo el rango emocional? ¿Exteriorizamos con la

misma facilidad e intensidad alegría, tristeza o enfado, por hablar de emociones primarias? ¿Sabemos ponerle nombre a lo que sentimos? Saber identificar lo que se siente y tener un amplio vocabulario es el primer paso para aprender este lenguaje.

La expresión de la diversidad emocional es muy amplia, pero la mayoría de las personas nos instalamos en la sencillez de unas pocas palabras: *"Estoy triste"*, *"Me siento mal"*, *"Estoy contenta"*. Pero... ¿y los matices? No es lo mismo estar contenta que ilusionada, o expectante, entusiasmada o eufórica. Este es el primer paso para ayudar a nuestros hijos e hijas en su desarrollo emocional.

Como en todo aprendizaje, vuestro hijo o hija va a tomaros de ejemplo, así que **preparaos para ser su mejor influencer emocional**: si leyendo esto pensáis que quizás podríais ser más precisos cuándo habláis de lo que sentís, ¡hacedlo sin miedo! Coged algún libro que enumere emociones y pensad para cada una cuándo os habéis sentido así, intentando visualizaros en esa situación, y cómo notasteis la emoción en vuestro cuerpo. Id incorporando poco a poco nuevas palabras a vuestro vocabulario, y transmitídselas a vuestro niño o niña: si un día vuestro hijo llega del cole cabizbajo porque sacó una mala nota, tal vez no sólo esté triste, sino **decepcionado** porque esperaba más. Cuando vuestra hija venga saltando a contaros que la han escogido de delegada, no sólo estará contenta, sino seguramente **ilusionada.**

Podéis probar a usar una nueva palabra cada semana, ayudarles a entenderla y a que piensen cuándo se sintieron así y cómo notaron esa emoción en su cuerpo. Hay muchos libros que os pueden ayudar a presentarles este nuevo lenguaje: para los más pequeños y pequeñas una buena propuesta es *"Abecemociones"* (Susana Isern y Marta Cabrol), y para más mayores el "*Emocionario*" (Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero). Para las personas adultas, sugiero "*Universo de emociones*", un proyecto conjunto del divulgador Eduard Punset, el profesor Rafael Bisquerra y el estudio PalauGea que ofrece un amplio contenido en vocabulario con una cuidada representación gráfica. Estos son sólo algunos ejemplos para trabajar en concreto el vocabulario emocional, pero en la actualidad hay una amplia bibliografía para tratar estos temas con los niños y niñas. Os invito a leer alguno de ellos y a crear vuestro propio diccionario emocional en casa.

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 pequeño a hacerse con un rico vocabulario emocional lo interiorizará con la facilidad de la infancia de aprender cosas nuevas, y esto le ayudará a conocerse mejor y a aprender a gestionar sus emociones a medida que vaya creciendo.



Educación emocional y autorregulación

El poder de la educación emocional