A educación emocional, unha nova linguaxe

5 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 7 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Desde que sabemos que imos ser nais e pais empezámonos a informar sobre todo aquilo que lle poida afectar ao noso futuro fillo ou filla: lemos, preguntamos e indagamos coa intención de preparar todo co maior mimo e amor. Preocupámonos polo seu nacemento ou a súa chegada, por como alimentalo, como coidalo e como facer que creza feliz.

A crianza é unha aprendizaxe constante, con retos diarios que afrontamos coas ferramentas que temos e as que imos engadindo ao noso maletín familiar de habilidades e experiencias. Nel deberiamos almacenar unha coidadosa selección daquelas que lles axudan aos nenos e nenas a crecer en confianza, en seguridade, en empatía e respecto cara a si e cara ás demais persoas.

A base deste maletín de ferramentas, aquela que sostén a todas as demais e dálles forma, é a **educación emocional**. Aprender a recoñecer as nosas emocións e as das persoas que nos rodean, a ser empática con elas, a regularse ou a desenvolver unhas sólidas habilidades socioemocionais será unha das mellores ensinanzas que lles podemos transmitir.

Educar nas emocións é un proceso que leva a cabo durante toda a vida, e as persoas adultas tamén estamos a tempo de mellorar a nosa comunicación e expresión emocional. **Pensemos niso coma se fose unha linguaxe nova que aprender**, como un idioma distinto ou a aprendizaxe que leva a cabo para ler unha partitura.

Reflexionemos primeiro sobre como expresamos nós as nosas emocións: Verbalizámolas? Exteriorizámolas? Facémolo por igual con todo o rango emocional? Exteriorizamos coa mesma facilidade e intensidade alegría, tristeza ou enfado, por falar de emocións primarias? Sabemos

poñerlle nome ao que sentimos? Saber identificar o que sente e ter un amplo vocabulario é o primeiro paso para aprender esta linguaxe.

A expresión da diversidade emocional é moi ampla, pero a maioría das persoas instalámonos na sinxeleza dunhas poucas palabras: *"Estou triste"*, *"Síntome mal"*, *"Estou contenta"*. Pero… e os matices? Non é o mesmo estar contenta que ilusionada, ou expectante, entusiasmada ou eufórica. Este é o primeiro paso para axudarlles aos nosos fillos e fillas no seu desenvolvemento emocional.

Como en toda aprendizaxe, o voso fillo ou filla vaivos tomar de exemplo, así que preparádevos para ser o seu mellor influencer emocional: se lendo isto pensades que quizais poderiades ser máis precisos cando falades do que sentides, facédeo sen medo! Collede algún libro que enumere emocións e pensade para cada unha cando vos sentistes así, tentando visualizarvos nesa situación, e como notastes a emoción no voso corpo. Ide incorporando aos poucos novas palabras ao voso vocabulario, e transmitídellas ao voso neno ou nena: se un día o voso fillo chega do cole amoucado porque sacou unha mala nota, talvez non só estea triste, senón decepcionado porque esperaba máis. Cando a vosa filla veña saltando a contarvos que a escolleron de delegada, non só estará **contenta**, senón seguramente **ilusionada**.

Podedes probar a usar unha nova palabra cada semana, axudarlles a entendela e a que pensen cando se sentiron así e como notaron esa emoción no seu corpo. **Hai moitos libros que vos poden axudar a presentarlles esta nova linguaxe**: para os máis pequenos e pequenas unha boa proposta é *Abecemociones* (Susana Isern e Marta Cabrol), e para máis maiores o *Emocionario* (Cristina Núñez Pereira e Rafael Romero). Para as persoas adultas, suxiro *Universo de emociones*, un proxecto conxunto do divulgador Eduard Punset, o profesor Rafael Bisquerra e o estudo PalauGea que ofrece un amplo contido en vocabulario cunha coidada representación gráfica. Estes son só algúns exemplos para traballar en concreto o vocabulario emocional, pero na actualidade hai unha ampla bibliografía para tratar estes temas cos nenos e nenas. Convídovos a ler algún deles e a crear o voso propio dicionario emocional na casa.

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 axudas o teu fillo ou filla desde pequeno a facerse cun rico vocabulario emocional interiorizarao coa facilidade da infancia de aprender cousas novas, e isto axudaralle a coñecerse mellor e a aprender a xestionar as súas emocións a medida que vaia crecendo.



Educación emocional e autorregulación ›

O poder da educación emocional