



Educación emocional para familias

Cómo trabajar las diferentes emociones en el entorno familiar

M^a ANTONIA MORCILLO BARRILERO. PSICÓLOGA Y MAESTRA DE PRIMARIA

La familia es el primer grupo social al que pertenecemos. En ella, empezamos a ser emocionales. Educar las emociones en el seno de la familia debería ser una labor cotidiana. Conocer las propias emociones y las de los demás y ejercer un control sobre ellas nos permite ser personas más equilibradas, menos estresadas y con buenas relaciones inter e intrapersonales.

No debemos ocultar las emociones ante nuestros hijos, todo lo contrario, debemos expresarlas y educarles aprendiendo a mostrarlas y gestionarlas adecuadamente. Pero... ¿cómo podemos hacerlo? Veamos algunos ejemplos.

● **Alegría.** La familia es el mejor espacio para experimentar esta emoción. Debemos mostrar a nuestros hijos que estamos alegres cuando las circunstancias nos hagan sentirnos así. Si demostramos estar alegres ante situaciones buenas y gratificantes, ellos aprenderán a hacerlo de la misma forma.

● **Gratitud.** Debemos dar las gracias siempre. A nuestros hijos también debemos dárselas cuando sea necesario. Siendo agradecidos con los demás, estaremos educándolos en el agradecimiento, haciéndoles ver que, al dar las gracias, estamos demostrándole al otro lo bien que nos sentimos por su acción.

● **Serenidad.** Nunca deberíamos perder la calma que, como adultos, sabemos tan necesaria para la resolución satisfactoria de conflictos. Ante cualquier problema, hay que adoptar una conducta reflexiva, analizando la situación y manejando las diferentes opciones para solucionar el conflicto. Así, encontrar la solución será más fácil y, lo más importante, estaremos ejerciendo de modelos ante nuestros hijos, que verán en la conducta serena y reflexiva la mejor manera de afrontar situaciones conflictivas.

● **Ilusión.** Todos sabemos de las dimensiones de la ilusión infantil. Como adultos debemos contagiarnos de ella y no reprimirla. Hay que hacerles ver que las ilusiones son un buen motor para conseguir nuestros sueños. Si nos ilusionamos como niños estaremos contribuyendo a que ellos no dejen de ilusionarse.

● **Ternura.** No escatimemos en besos, abrazos y otras manifestaciones de afecto con nuestros hijos y con las personas y animales que tenemos cerca. Los chicos crecerán afectivamente y estarán aprendiendo a no reprimir sus ganas de abrazar y besar; aprenderán que la ternura nos hace sentirnos bien y que hace que



el otro también se sienta así. Si somos tiernos sin temor a que nos califiquen de 'fñoños' seremos más felices.

● **Tristeza.** No hay que ocultar las emociones negativas. Si estamos tristes debemos dejar que nuestro cuerpo así lo exprese. Nuestros hijos aprenderán a respetar nuestros estados de ánimo y a comprendernos mejor. De igual modo, cuando ellos se sientan tristes tenemos que estar ahí, a su lado, hablando de las causas y consecuencias de esa tristeza y encontrando las mil y una formas existentes para salir de ese estado anímico que nos anula. Se trata de no reprimir ninguna emoción.

● **Miedo.** Según la edad de los niños, estos sienten miedo hacia cualquier cosa. No debemos reprimirlos por ello, sino invitarles a que verbalicen lo que sienten para ayudarles a encontrar la irracionalidad del miedo. Sentir miedo no es malo, ya que es un estado en el que el organismo se prepara para afrontar situaciones de amenaza, lo que no debemos permitir es que el miedo se apodere de nosotros y no nos deje ver más allá de su sinrazón. Afrontar el miedo de los hijos con serenidad y paciencia es importante.

● **Ira.** Es fácil encontrar en la familia situaciones en las que la ira domina las relaciones. Si los hijos muestran esta conducta debemos hablar con ellos en momentos de tranquilidad y hacerles ver que su ira no conduce a nada, que no se consigue nada y que ellos se sienten mal después de un ataque de ira. Podemos enseñarles estrategias para canalizar esa ira: escribir cómo se sienten cuando están irascibles, qué ha ocurrido antes de sentirse así...

● **Envidia.** Si en la familia no se experimentan sensaciones de envidia es difícil que los hijos sean envidiosos. Si los adultos actuamos siempre de forma coherente, aceptando lo que tenemos y lo que somos, sin hacer comparaciones con nadie, nuestros hijos estarán aprendiendo un excelente hábito emocional, la sana aceptación de lo que son.

● **Aburrimiento.** Hoy, los chicos se aburren por un exceso de estímulos, y debemos dosificarlos para despertarles el deseo y el interés. Si lo tienen todo, ¿qué van a desear? Pocos juguetes y a su debido tiempo, nuevas tecnologías en su justa medida. No creemos adultos en pequeño y no queramos acelerar procesos. Los niños son niños y tienen un camino emocional que recorrer.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Caja de herramientas TIC

MÁS DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

DIEGO ARROYO. Asesor de Formación IFE Juan de Lanuza-UFI Zuera.

■ Aunque verdaderamente todas las inteligencias son fundamentales, ya que todas suponen ser una forma de entender el mundo mediante mecanismos diferentes pero complementarios, hoy le toca el turno a dos inteligencias muy importantes: la inteligencia verbal -la más utilizada y trabajada en las aulas- y la inteligencia lógico-matemática. La primera de ellas, hace referencia al uso de las palabras para comunicar y documentarse, expresar emociones, estructurar significados y trabajar las funciones del lenguaje. Actividades TIC para desarrollarla existen



muchas, aquí os mostramos solo una pequeña selección: blog de aula (Blogger, Wordpress, Catedu), videoconferencias (Skype, Google +...), uso de ebooks, procesador de textos, revista de clase (plan-

tilla Word, Calameo, Scribus...), audicuentos-libros (Movie Maker, grabadora...), creador de historias (Pixton, Story Jumper, Batalugu...).

Para trabajar y/o incidir en la inteligencia lógico-matemática, la cual se expresa en términos como la capacidad para construir soluciones y resolver problemas con argumentos sólidos y que, además, nos permite entender la relación causa-efecto y pensar críticamente, también tenemos ejemplos de actividades: la utilización de WebQuests, procesador de textos, tablas Excell, apps concretas para tabletas, puzzles, actividades de origami...

Ambas inteligencias pueden completarse con el trabajo en el aula, desarrollando proyectos o experiencias globalizadoras e interdisciplinares, en las que los propios alumnos son los protagonistas y artífices de su aprendizaje.

Me apetece...

CREAR CUENTOS, SABER DE ARTE Y LEER, LEER MUCHO

MARISANCHO MENJÓN

CREAPPCUENTOS

■ No es nuestra costumbre recomendar aplicaciones para dispositivos móviles, pero esta nos ha parecido tan chula, además de que es gratuita, que no nos hemos podido resistir a presentársela. Se llama 'Creappcuentos' y sirve, precisamente, para desarrollar la fantasía de niños y mayores permitiendo que construyan sus propias historias, con las situaciones, personajes, sonidos y entornos que más les gusten. Estimula la sensibilidad y la expresión, la atención, la empatía, la creatividad en definitiva. Y los resultados pueden ser espectaculares. Se puede descargar, para tablet, en los servidores de aplicaciones más conocidos. Más información en su web: www.creappcuentos.com.



ARTE EN TU MOCHILA

■ Es una página muy conocida, pero no podemos dejar de recomendarla por si hay quien todavía no se ha 'enganchado' a ella: se trata de la sección 'El arte en tu mochila', de la web 'Mundo Primaria' (www.mundoprimary.com), coordinada por Cristina Rodríguez Lomba. Los breves artículos que hay en ella nos ofrecen un montón de información suculenta y sorprendente sobre algunas de las obras de arte más famosas del mundo o de las épocas artísticas que se han sucedido en la Historia: el descubrimiento de los jeroglíficos egipcios, el por qué de la inclinación de la torre de Pisa, qué significado tiene 'El grito' de Münch... Seguro que hay muchos que te interesan. También están en Facebook.

NADA DE NADA

■ Somos fans de Daniel Nesquens, muy fans, mucho. Así que os recomendamos uno de sus últimos libros, que se titula 'Nada de nada' y que contiene greguerías. ¿Qué qué son las greguerías? Pues cuesta más explicarlo que leerlas, porque son frases muy breves que expresan una idea divertida y surrealista sobre las cosas, a veces con sentido y otras, aparentemente, no. Dan risa y hacen pensar, como los premios Ig Nobel... Las ilustraciones, preciosas y fundamentales en este libro, son de Alberto Gamón.

