

Guía de Inteligencia Emocional para Padres



ÁLAVAREYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

Centro de Psicología Álava Reyes
Marzo de 2020



GUÍA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PADRES

SALUD EMOCIONAL

En estos días estamos recibiendo mucha información sobre qué hacer con los niños en casa. Los padres nos hemos convertido en profesores, monitores de tiempo libre, entrenadores...; además de amos y amas de casa. Y todo ello, sin olvidar que, por supuesto, seguimos trabajando desde casa. Nos espera un gran reto, del que seguro todos vamos a salir muy reforzados, y del que vamos a sacar un gran aprendizaje.

En toda esta vorágine de tareas se nos está olvidando algo fundamental: **¿estamos cuidando la salud emocional de nuestros hijos e hijas?**

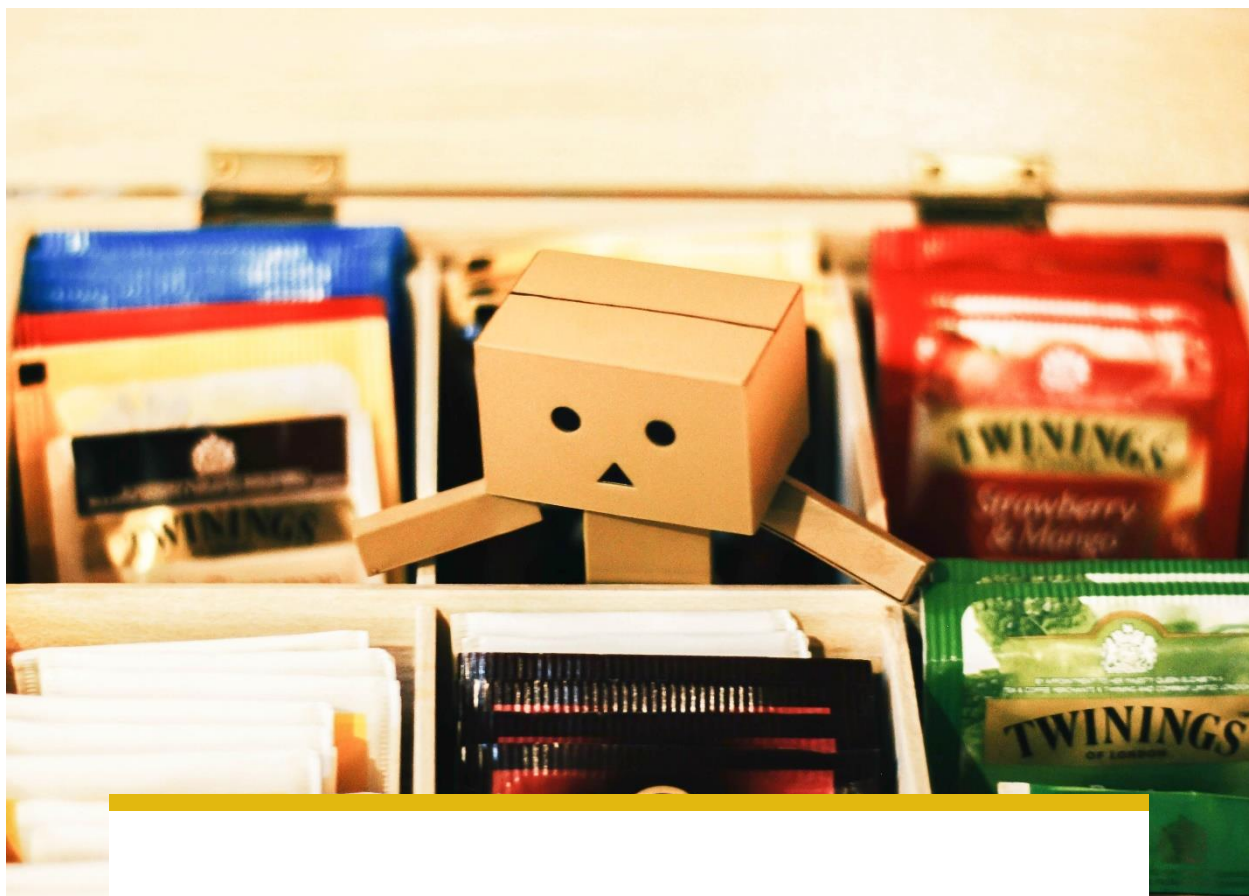
En esta situación es normal sentir miedo, sentir rabia, sentir frustración; los adultos lo sentimos y los niños lo notan, y por supuesto los niños también sienten miedo, rabia, tristeza y frustración.

Por eso es **importante reservar espacios para hablar de lo que sentimos y ayudarles a verbalizarlo, porque ellos no siempre sabrán cómo hacerlo.**

En estos días, **os invitamos a trabajar la Inteligencia Emocional** con vuestros hijos, y, ya de paso, con nosotros mismos.

La Inteligencia Emocional es la capacidad para identificar lo que sentimos en primera persona y también lo que sienten los demás, comprender por qué nos sentimos así, cuál es la causa y la consecuencia de mi emoción, y cómo las emociones van cambiando a lo largo del día. Saber nombrar con precisión lo que sentimos, utilizar la información de las emociones para poder hacer una buena toma de decisiones y ser capaces de manejar y regular nuestras emociones, así como responder de forma premeditada en lugar de reaccionar en automático.

Todo esto son habilidades de la inteligencia emocional, y como tales, se pueden trabajar. **En esta guía os proponemos una serie de ejercicios para que sepáis cómo hacerlo.**



PASO 1

Crea un clima de confianza

Si queremos que nuestros hijos e hijas sean capaces de contarnos cómo se sienten, lo primero que tenemos que hacer es crear un clima de confianza, donde sientan que pueden expresarse sabiendo que sus emociones no serán cuestionadas ni invalidadas.

Para ello:



PASO 1

CREA UN CLIMA DE CONFIANZA

- **Los primeros que tenemos que decir cómo nos sentimos somos nosotros mismos.** Eso no implica contarles a nuestros hijos nuestras preocupaciones, pero sí decirles lo que sentimos en cada momento.
- **Somos su modelo para seguir y nos copian.** Ellos no van a hacer lo que nosotros no hacemos por mucho que se lo pidamos.
- **Permite que se expresen y déjales tiempo para que lo hagan.**
- **Reserva un espacio y un lugar** sin elementos distractores como el móvil o la televisión.
- **Valida siempre sus emociones.** Todas las emociones son lícitas, y todos tenemos derecho a sentir lo que sentimos, nadie tiene por qué cuestionar cómo me siento. Sin embargo, con los niños lo hacemos, y muy a menudo les decimos “no te enfades”, “no llores”; “no es para tanto”. Cambia estas frases por decirles “entiendo que estás triste, enfadado”...
- **Si no saben qué les ocurre no les preguntes de forma compulsiva y no insistas.** El niño no lo sabe y tú eres el adulto, necesita que seas tú quien se lo explique; explicándole lo que crees que está sintiendo y por qué, como, por ejemplo: “creo que te enfadaste porque querías salir a jugar, porque estás aburrido, porque llevas muchos días en casa, ¿es eso lo que te pasó?”
- **Distingue entre emoción (lo que sientes) y conducta (lo que haces).** Validamos las emociones, pero no siempre podemos validar la conducta. “Yo entiendo y respeto que estés enfadado, pero eso no te da derecho a gritar o a pegarme a mí o a tus hermanos”.

Si quieres más información sobre este tema, te proponemos ver el siguiente vídeo:

[¿Cómo favorecer un buen clima emocional?](#)

Y el curso gratuito [Hechos de Emociones de la plataforma Aprendemos Juntos](#).

Los vídeos...





PASO 2

Trabajar la Percepción Emocional

La primera habilidad de la Inteligencia Emocional es la **Percepción Emocional**, que es la capacidad de ser conscientes de lo que sentimos tanto nosotros mismos como los demás. Para trabajarla os proponemos las siguientes actividades.



PASO 2

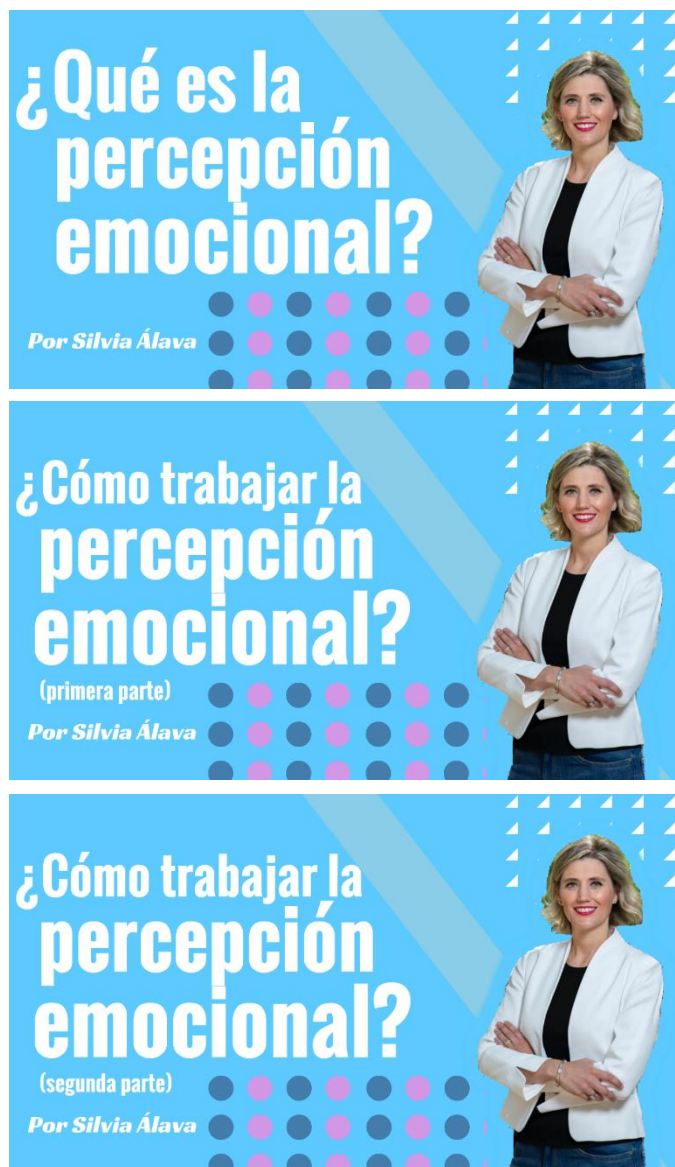
TRABAJA LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL

- Empieza por trabajar las **emociones básicas**: miedo, alegría, asco, tristeza, enfado, sorpresa.
- Primero **nos aprendemos el nombre de las emociones**.
- Luego vamos **asociando el nombre a las diferentes caras**.
- Podemos **jugar a adivinar las emociones en casa**; es un juego muy divertido, en el que cada uno representará una emoción y el resto de la familia tiene que adivinarla.
- O podemos **hacer entre todos una escultura que represente la emoción que hemos decidido trabajar**.
- Podemos aprovechar si tenemos revistas viejas en casa para **recortar caras de enfado, de tristeza, de alegría...** decidimos la emoción a buscar y las recortamos. Guardaremos las fotos recortadas para poder trabajar con ellas.
- **Sesión de fotomatón**: cada miembro de la familia se hará 6 fotos representando las seis emociones básicas.
- También podemos ir **viendo y comentando en los cuentos que leamos las emociones que sienten los personajes**.
- Una vez que los niños dominen las emociones básicas, **pasaremos a las complejas: emociones como los celos, la frustración o la envidia** están presentes en el día a día de los niños, por ello, es bueno que las trabajemos.

Si quieres más información sobre este tema, te proponemos ver los siguientes vídeos: [¿Qué es la Inteligencia Emocional?](#); [¿Cómo trabajar la percepción emocional? I y II](#)

Y el curso gratuito [Hechos de Emociones de la plataforma Aprendemos Juntos](#).

Los vídeos...





PASO 3

Facilitación emocional

Esta habilidad de la Inteligencia Emocional nos permite **utilizar la información que nos proporcionan las emociones para hacer una buena toma de decisiones**, para **conseguir nuestros objetivos** o para **crear emociones** tanto en nosotros mismos como en los demás.
Para trabajarla os proponemos:



PASO 3

FACILITACIÓN EMOCIONAL

- Todos debemos tener claro que **no existen emociones buenas ni malas**. Todas las emociones son buenas porque nos dan información de lo que nos ocurre; por tanto, **fuera la idea de emociones malas**. Lo que sucede es que hay emociones agradables, que a todos nos gusta sentir, y otras que son desagradables, que no nos gusta sentir.
- **Vamos a potenciar las emociones agradables**; para ello podemos hacer un listado de las cosas que nos generan alegría y otro listado de las que nos transmiten paz y tranquilidad y que nos generan la emoción de la calma.
- **La música es un gran facilitador emocional**. Prueba a crear una “play list” de emociones que nos generen alegría.
- **Cantar y bailar también suscita emociones agradables**, es el momento de poner en práctica nuestras dotes de artista y cantar y bailar. Podemos crear una coreografía en familia y grabarla. Además, podemos enviarla a nuestros familiares y amigos y compartir momentos de risas.
- Piensa en la utilidad de las emociones, por ejemplo:

- ✓ ¿Para qué sirve **el asco**? Para no contaminarnos comiendo cosas en mal estado.
- ✓ ¿Para qué sirve **la tristeza**? Para reflexionar sobre lo que nos ha ocurrido y pedir ayuda, o que nos den un abrazo.
- ✓ ¿Para qué sirve **el enfado**? Para defender nuestros derechos.
- ✓ ¿Para qué sirve **el miedo**? Nos prepara ante una situación peligrosa.
- ✓ ¿Para qué sirve **la sorpresa**? Es una emoción muy corta en la que nuestro cuerpo se activa para prepararnos para lo que pueda ocurrir.
- ✓ ¿Para qué sirve **la alegría**? Es una emoción agradable que nos ayuda a contrarrestar la activación fisiológica de las emociones desagradables.

Si quieres más información y más ejercicios sobre este tema, te proponemos ver los siguientes vídeos: [¿Qué es la facilitación emocional?](#), [¿Cómo potenciar las emociones agradables?](#), [Haz un diario de emociones agradables](#), [La música como generador de emociones](#), [¿Para qué sirven las emociones?](#)

Y el curso gratuito [Hechos de Emociones de la plataforma Aprendemos Juntos](#)





PASO 4

Trabajar la comprensión emocional

Una vez que ya somos conscientes de lo que sentimos tanto nosotros como los que nos rodean, llega el momento de trabajar **la comprensión emocional ¿por qué me siento así? ¿por qué mis padres o mis hermanos se sienten así?** Dentro de esta habilidad, trabajemos la **causa** de la emoción y las **consecuencias** de esta, así como la transición entre las diversas emociones. En ocasiones la emoción de cansancio o de aburrimiento puede transformarse en tristeza, o la tristeza, cuando no la verbalizamos, en enfado.



PASO 4

TRABAJAR LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL

- El primer paso para comprender las emociones es **saber nombrarlas** correctamente, con todos sus matices. Cuando nos preguntan ¿cómo estás? nuestra respuesta se limita a bien o mal, lo cual sólo nos dice si lo que sentimos es agradable o desagradable, poco más. Prueba a darle más matices, a nombrar exactamente cómo te sientes. Para eso es fundamental **aprender un vocabulario emocional básico**.
- Os proponemos **leer libros como “El Emocionómetro” o actividades como ¿Quién es quién emocional?**, cuyos vídeos y materiales podéis descargarlos gratis de la web: [Aprendemos Juntos Hechos de Emociones](#).
- **Hacer un diario emocional.** Escribir todos los días sobre lo que hemos sentido es otra de las formas de trabajar la comprensión emocional. Ser capaces de reflexionar sobre nuestros sentimientos, escribir sobre ellos y luego poder leerlo para ver cómo nos sentíamos, cómo interpretábamos la situación nos ayudará a comprender mejor nuestras emociones.
- Con los más pequeños, en lugar de escribir y **hacer un diario, podemos hacer dibujos sobre lo que han sentido**.
- Podemos **utilizar las caras** que representan las diferentes emociones que hemos recortado en el anterior ejercicio para trabajar también la comprensión emocional y que cada miembro de la familia cuente cuándo ha sentido una determinada emoción.
- Con los cuentos que tengamos en casa, podemos ir viendo **las emociones que sienten los personajes e indagar por qué creemos que se sienten así**.
- Esta misma actividad podemos hacerla **cuando veamos la televisión** en familia, **comentar después cómo se sentían los protagonistas y por qué creemos que se sentían así**.

Si quieres más información sobre este tema, te proponemos ver los siguientes vídeos; [¿Qué es la comprensión emocional?](#), [Diario emocional](#), [¿Cómo trabajar la comprensión emocional?](#)

Y el curso gratuito [Hechos de Emociones de la plataforma Aprendemos Juntos](#)

Los vídeos...





PASO 5

Trabajar la regulación emocional

La última habilidad de la Inteligencia Emocional es la **Regulación Emocional**, estar abiertos tanto a sentimientos placenteros como desagradables. Saber manejar nuestras emociones y no dejarnos llevar por ellas actuando en automático y reaccionado sin pensar, en lugar de responder de la mejor manera posible, teniendo en cuenta tanto nuestros sentimientos como los de los demás.

Para ello:



PASO 5

TRABAJAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL

- **La regulación emocional es un factor de éxito clave en la vida.**

Sabemos que una buena autorregulación es el mayor predictor de unos buenos resultados académicos, incluso más que el famoso cociente de inteligencia general o CIT.

- Además, **los niños con una buena autorregulación emocional llegan mejor preparados al colegio y tienen más habilidades sociales**, lo que se transforma en una mayor cantidad de amigos, relaciones más sólidas y duraderas y menos problemas de conducta.

- **Los adolescentes con buena capacidad de regulación emocional fuman y beben menos.** Todo esto, y mucha más evidencia científica, nos hace plantearnos la importancia de trabajar la capacidad de autorregulación con los niños.

Os proponemos los siguientes ejercicios con sus vídeos:

1. **Practica la respiración diafragmática**, constituye por sí misma una muy buena técnica de relajación.

2. **Técnicas de relajación muscular**, también pueden ayudar a disminuir el nivel de activación y de ansiedad en estos casos.

3. **La botella de la calma o las bolas de nieve** nos pueden ayudar a regular una emoción desagradable, dado que centramos nuestra atención en la purpurina o en la nieve que cae y de esta forma conseguimos que la activación fisiológica de nuestra emoción disminuya. Además, poner nuestro foco únicamente en la nieve, hace que abandonemos, aunque sea por un momento, nuestra preocupación.

4. Es interesante combinar estas técnicas de relajación fisiológica con **técnicas cognitivas, en las que se trabajan los pensamientos**. El sentimiento es una combinación de mi emoción más mi pensamiento. Cuando somos capaces de cambiar nuestra interpretación, nuestro sentimiento se va a modificar.

Si quieres más información sobre este tema, te proponemos ver los siguientes vídeos:

[¿Qué es la regulación emocional? Técnicas de regulación emocional](#), [Respiración diafragmática para niños](#), [Técnicas de regulación emocional para niños: La botella de la calma y las bolas de nieve](#).

Y el curso gratuito [Hechos de Emociones de la plataforma Aprendemos Juntos](#)

Los vídeos...





Y, sobre todo...

No es obligatorio hacer nada durante esta **cuarentena**; los profesionales os damos consejos para llevar la situación lo mejor posible, pero nadie conoce a los hijos mejor que sus padres. Cada uno de nosotros sabemos lo que necesitan nuestros hijos, y en ocasiones lo que necesita un hermano es diferente de lo que necesita el otro.

En esta guía hemos querido recoger parte de los materiales y técnicas de psicología que utilizamos en las formaciones para padres, alumnos y profesionales de la educación, para ponerlos a vuestra disposición, y que os sean de utilidad.



1. **No te olvides de que los niños aprenden por modelado**, es decir, copian a sus adultos de referencia, que principalmente son su padre y su madre. Si tú tienes una buena inteligencia emocional será más fácil enseñar a tus hijos cómo convivir correctamente con sus emociones y a la vez de ser un modelo regulado. Cuidado, porque los niños nos copian, y más en esta situación tan complicada, donde hemos pasado a estar 24 horas juntos.
2. **Confía en ti**, como padre y como madre, **lo estamos haciendo bien**, y estamos trabajando en superar esta crisis, permítete descansar, permítete llorar, si lo necesitas, expresa tus emociones de forma regulada y sé un buen modelo para tus hijos. No te sientas culpable por no ser el padre o la madre perfecto, sólo tienes que ser el padre o la madre que necesitan.
3. ¿Cuántas veces te has lamentado de no tener tiempo para estar más con ellos, para hacer cosas en familia? **Aprovecha esta oportunidad para hacer cosas divertidas y para pasarlo bien.**

La cuarentena nos va a cambiar a todos y va a ser un cambio en lo personal como en lo social. Nos ayudará a valorar todo aquello que teníamos y dábamos por hecho, salir a dar un paseo, sentir la brisa en la cara, jugar al aire libre, quedar con amigos, incluso madrugar para ir al colegio y al trabajo. **Aprovecha esta oportunidad**, porque dado que vamos a tener que estar en casa sí o sí, **es el momento de crecer como personas, como familia y como sociedad**. Seamos resilientes y **construyamos la mejor versión de nosotros**.

Esperemos que esta información os sea de utilidad.

Silvia Álava Sordo

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud

Psicóloga Educativa y Sanitaria Colegiada M-16238

Directora del Área Infantil del [Centro de Psicología Álava Reyes](#)

Madrid 20 de marzo de 2020

- Blog: <http://www.silviaalava.com/>
- Facebook: <http://es-es.facebook.com/silviaalavasordo>
- Twitter: [@silviaalava](#)
- Instagram: [@silviaalavasordo](#)