



La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como la capacidad de percibir y responder a las emociones de los demás de manera efectiva. Se compone de varias habilidades clave, incluyendo la conciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales.

PARA LOS PADRES

1. Fomentar la conexión emocional. La base de la educación emocional es la conexión. Dedica tiempo a escuchar a tus hijos, presta atención a sus emociones y valida sus sentimientos. La empatía es clave; ponerse en los zapatos de tus hijos les brinda la seguridad de que sus emociones son comprendidas y aceptadas.

2. Modelar comportamientos emocionalmente inteligentes. Los niños aprenden observando. Sé consciente de cómo manejas tus propias emociones. Si tus hijos te ven enfrentando el estrés con calma y resolviendo conflictos de manera constructiva, te copiarán.

3. Crear un ambiente de comunicación abierta. Establece un ambiente en el que tus hijos se sientan cómodos compartiendo sus emociones contigo. Haz preguntas abiertas que fomenten la expresión emocional y evita juzgar sus sentimientos.

PARA LOS HIJOS

1. Poner nombre a la emoción. Enseñar el Vocabulario Emocional. Habla abiertamente sobre las diferentes emociones, desde la alegría hasta la tristeza y el miedo. Cuanto más rico sea su vocabulario emocional, mejor podrán expresar lo que sienten.

2. Enseñar a que se valore. Baja autoestima como conducir tu vida con el freno de mano echado. Irán por la vida con miedo, con inseguridad, no se atreverán, verán la vida desde la orilla.

Tenemos dos tipos de mentalidad: la fija y la de crecimiento, la fija sería «soy tonto», «se me dan mal las mates, por eso suspendo», asumes el fracaso antes de que se produzca. La de crecimiento piensa que el cerebro es plástico y con esfuerzo puedo cambiar; lo que hoy has hecho mal mañana lo puedes cambiar, con otro libro, con otro profe, con otro método.

3. Enseñar tolerancia a la frustración, no todo va a ser como tú quieres. No es más que tolerar pequeñas tristezas. Debemos poner límites, porque límite y afecto van de la mano. Los límites se dirigen a las conductas no a las emociones que generan. No nos van a dar las gracias por poner límites, lo normal es que se enfaden, permitir sus emociones, también su enfado con nosotros.

Deben aprender que hay cosas que no le gustarán y se deben aguantar, y asumirlas. Es imposible una vida sin dolor, sin daño. Es parte de la vida.

4. Enseñar a regular las emociones, no es reprimir o alargar las emociones.

Reprimir las emociones siempre tiene un coste físico. No elaborar duelos, no aceptar una emoción, te hace daño y la emoción va contra ti.

Hay dos formas equivocadas de expresar las emociones: explosión e implosión (hacer daño a los demás o hacer te daño tú)

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PADRES



Cuando alguien está desregulado necesita alguien que esté regulado. Nuestra obligación cuando alguien está desbordado por las emociones es acompañar desde la calma, no unirnos a su caos. Las emociones son contagiosas, ¿Quién influye sobre quién?, el que tiene más poder influye. ¡Cuidado no le des el poder a tu hijo cuando esté alterado y te contagies de su ira! Si nos desbordamos nosotros, les hemos dado el poder.

Deberíamos ser más líderes emocionales. Practicar la autorregulación: que aprenda a manejar el estrés y la frustración de manera constructiva. Enséñales a entrar en calma: técnicas de relajación, la meditación, la respiración consciente y el yoga son herramientas poderosas para calmar la mente y reducir el estrés.

5. Enséñale a pensar positivamente, Pensar positivamente mejora la salud y la convivencia.

Frente a los problemas buscar soluciones.

Para muchos la tristeza, el rencor y el mal humor se han convertido en dictadores de su vida. Hazte cargo de ella. No seas como un pulpo que tira tinta a todo el que pasa.

Buscar rincones amables en la vida. Enseña a buscar cosas bonitas en la vida. La diferencia entre mi mejor versión y mi peor versión es la actitud que yo tengo ante la vida.

Pregunta a tu hijo: cuénteme algo positivo y algo negativo de lo que te ha pasado hoy.

Cuando uno por la mañana se levanta y dice hoy va a ser un buen día, la corteza prefrontal, que es la de concentración, planificación y resolución de problemas aumenta el flujo de sangre y las conexiones. Y se prepara para tener un buen día.

6. Enséñale a ser empático La empatía previene la violencia. Y es la base de la solidaridad. La tristeza será la base de la empatía. No es bueno sufrir, pero sí haber sufrido.

Había una vez un anciano sabio en una pequeña aldea taoísta. El Maestro Li, un día, un joven discípulo llamado Wei se acercó al Maestro Li con una preocupación.

«Maestro Li», dijo Wei con una expresión de ansiedad en su rostro, «mi corazón está lleno de emociones turbulentas. La alegría y la tristeza parecen gobernar mi vida sin cesar. ¿Cómo puedo encontrar la paz interior?».

El Maestro Li sonrió con sabiduría y le dijo a Wei que lo siguiera hacia el tranquilo jardín detrás de su pequeña cabaña. En el centro del jardín, había un estanque sereno rodeado de delicadas flores.

«Este es el Jardín de las Emociones Tranquilas», dijo el maestro con calma. «Observa el agua del estanque».

Wei se acercó al estanque y notó que la superficie del agua estaba agitada, reflejando las nubes y los árboles de manera inquieta. «¿Qué significa esto?» preguntó Wei con confusión.

El Maestro Li le indicó que tomara un pequeño recipiente y recogiera agua del estanque. Wei lo hizo, y cuando miró el agua en el recipiente, se sorprendió al ver que estaba completamente clara y tranquila.

«Las emociones son como el agua del estanque», explicó el maestro. «Cuando la mente está agitada, las emociones se reflejan en ella como las nubes en el agua. Pero si aprendes a aquietar tu mente, las aguas de las emociones se vuelven claras y serenas».

Para ello póngase en el lugar de sus hijos. Comprender sus perspectivas y emociones fortalecerá la conexión emocional y facilitará la resolución de conflictos.

La compasión es superior a la empatía: empatía es capacidad de ponernos en el lugar del otro, y

compasión es querer que los demás se sientan bien.

7. Enséñale a ser asertivo. A decir no y a poner límites a los demás. Si se respeta a sí mismo, no permitirá falta de respeto.

8. Enseñar habilidades emocionales. Fomenta relaciones positivas: El apoyo social y el contacto humano afectuoso pueden tener un impacto significativo en nuestra salud emocional. Que mantenga cerca a las personas que le brindan apoyo y afecto, y alejarse de aquellas que generan toxicidad en su vida.

Enseña a mostrar interés por las personas, Evita juzgar, lleva una sonrisa en tu mochila, ayuda si puedes, sé amable, hay mucho pobre de amabilidad.

9. Celebrar los éxitos emocionales. Reconoce y celebra los logros emocionales de tus hijos. Ya sea expresar sus sentimientos de manera clara o manejar una situación difícil, elogia sus esfuerzos.

Debemos prepararlos para el mapa de la vida pero que los hijos elijan la ruta. Nosotros solo los tenemos que dar los recursos y estrategias que necesiten para el viaje para ayudarles a los retos que la vida le deparen.