

Gestión de Emociones

DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO



Las emociones son algo fundamental en nuestra vida, son la reacción subjetiva al entorno que nos rodea. Cada persona experimenta la emoción de forma individual, influenciada por sus experiencias vividas anteriormente y dependiendo del aprendizaje, el carácter y de la situación en la que se den. Las emociones desencadenan unas reacciones fisiológicas y de comportamiento que son innatas, pero otras pueden ser adquiridas. Por esto último, una buena gestión emocional desde la infancia es tan importante.

El manejo de las emociones ayudará a los niños a desenvolverse mejor en la sociedad, a tener un buen autocontrol, a regular sus emociones positivamente, se sentirán así mejor con ellos mismos, y ello les beneficiará a la hora de relacionarse, de tomar decisiones, en la resolución de problemas personales e incluso académicamente.

Los padres son una parte fundamental en este proceso, donde recae la mayor responsabilidad de la enseñanza de estas habilidades emocionales, pero también influirán otras figuras cercanas, otros adultos, como tíos, abuelos, profesores, etc.

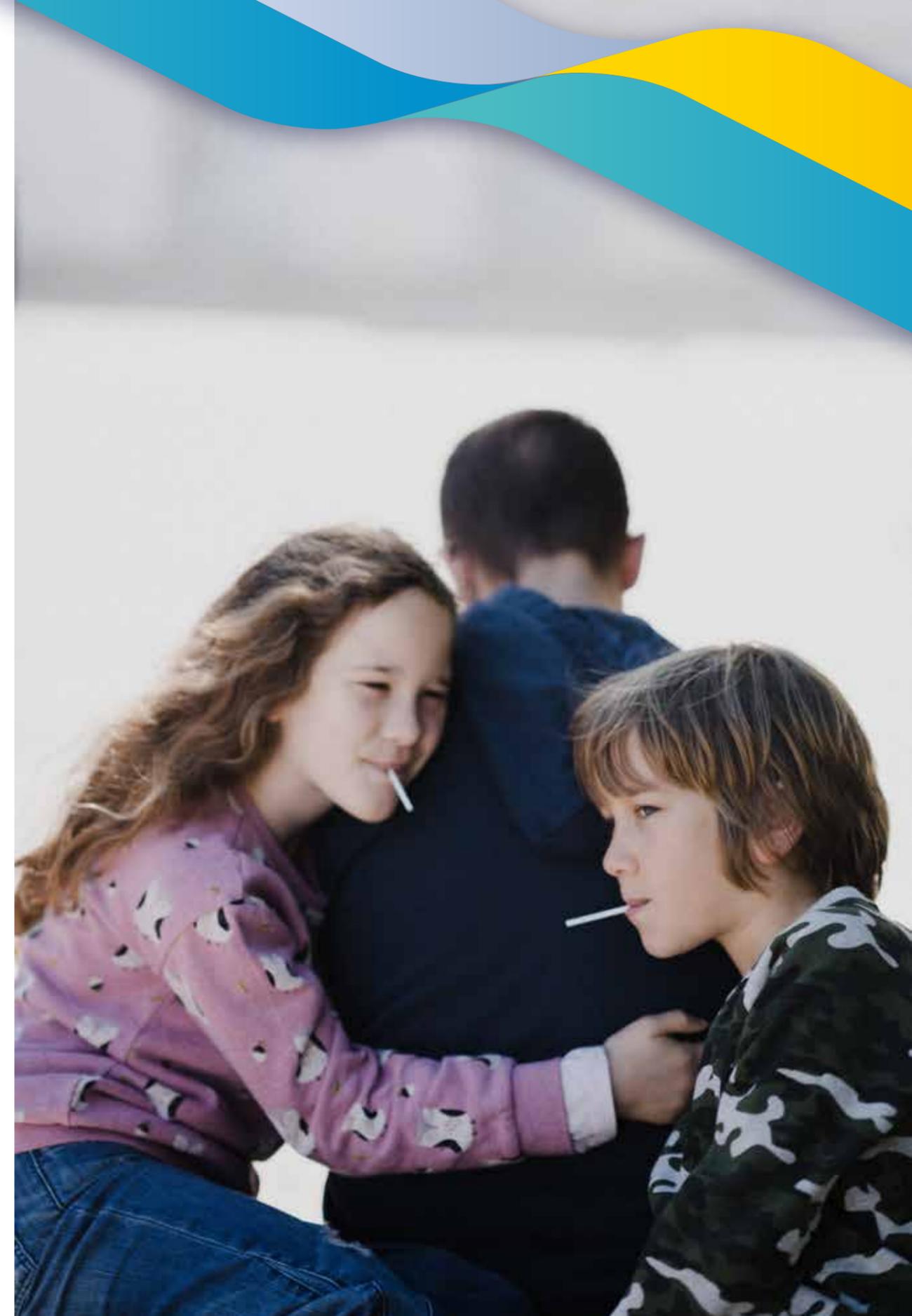


Por ese motivo, a continuación, se explicarán cuatro habilidades básicas que se tienen que considerar para un adecuado control emocional:

1. PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES.

Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

2. ASIMILACIÓN O FACILITACIÓN EMOCIONAL. Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.



3. COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES. Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.

4. REGULACIÓN EMOCIONAL. Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.





Fuentes

- Inteligencia emocional, López de Bernal, María Elena
- Educar con inteligencia emocional: Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables, Elias, Maurice
- <http://www.neuronsandpeople.com/la-importancia-del-manejo-de-emociones-en-ninos-as/>