

Claves para lograr el éxito y bienestar de nuestros hijos

M. J. PÉREZ-BARCO / MADRID

Día 28/11/2012 - 15.46h

Se trata de educar las emociones desde la más tierna infancia. Una guía dice cómo hacerlo



ABC

El juego y las muestras de afecto ayudan al desarrollo emocional de los niños

Ya hay investigaciones que demuestran que el éxito de una persona en la vida no se debe tanto a sus capacidades intelectuales como a sus aptitudes emocionales. Así lo refleja un estudio de The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations que atribuye el éxito del individuo a sus capacidades intelectuales en un 23% y a sus aptitudes emocionales en un 77%. Sea así, o no, lo cierto es que existe una tendencia que defiende que educar a nuestros hijos en las emociones conlleva muchos beneficios en su **bienestar a largo plazo y en su salud**, y les ofrece además grandes ventajas en su desarrollo personal, académico y profesional. Y eso se hace desde la más tierna infancia.

Saber reconocer lo que sentimos, expresarlo y poder camibarlo es clave para comprender a los demás y a nosotros mismos. Los expertos conocedores de este asunto defienden que **ayuda a resolver conflictos, reduce los niveles de estrés y depresión**, aumenta la capacidad de empatía y se encaja mejor la frustración cuando las cosas no salen como deseamos. Cargarse de emociones positivas **mejora el sistema inmune** y ayudan a **prevenir enfermedades** porque disminuyen el dolor, reducen la presión sanguínea y disminuyen los niveles de adrenalina asociados a la ansiedad. Por el contrario, las

emociones negativas pueden contribuir a reducir las defensas del sistema inmunitario y juegan un papel importante en el desarrollo de ciertas enfermedades.

Por todos esos motivos resulta de una infinita utilidad el estudio [«¿Cómo educar las emociones?»](#) (gratuito), realizado por el [Observatorio FAROS Sant Joan de Déu](#) y coordinado por el catedrático de la Universidad de Barcelona Rafael Bisquerra junto con la [Fundación Eduardo Punset](#). A lo largo de 132 páginas, una serie de expertos nos introduce en el maravilloso mundo del sentir, con consejos para entender el por qué y para saber gestionar nuestras emociones. Además facilitan una vasta selección bibliográfica para entrar en detalle.

Todo comienza en la familia, empezando por los padres que deben enseñar luego a sus hijos. Y después continúa en la escuela. Al final, se trata de lograr **cinco destrezas imprescindibles** en nuestros tiempos: desarrollar la consciencia emocional, saber controlar las emociones, tener consciencia social y empatía, desarrollar habilidades sociales y de relación con los demás, y tener facilidad para tomar decisiones y resolver conflictos.

He aquí algunas claves que ofrece uno de los expertos. En este caso, Esther García Navarro, coordinadora y docente del Máster en Educación Emocional y Bienestar y del Máster en Inteligencia Emocional en las Organizaciones de la Universidad de Barcelona, explica cómo empezar a educar a nuestros hijos en las emociones con prácticas y hábitos muy sencillos:

—**Dibujar con los niños caras que expresen diferentes emociones:** tristeza, enfado, rabia... Y colgar estos dibujos en alguna pared de la casa para trabajar con el pequeño la emoción que está sintiendo. Si llevamos al niño hacia esas imágenes nos puede indicar cómo se siente.

—**Con los adolescentes se puede trabajar un diario emocional.** Hay que animarles a ello, sobre todo cuando han vivido alguna situación positiva o negativa. Pueden anotar: cómo se siente, por qué, si creen que es necesario cambiar esa emoción y qué pueden hacer para cambiarla.

—**Un buen ejercicio es que padres e hijos imiten emociones situándose frente a un espejo.** Así observan cómo cambian los gestos faciales según la emoción de que se trate.

—Cuando tiene lugar **un suceso importante** para ellos, los padres tiene que ayudar a su hijo a que conecte con el sentimiento que siente, ponerle nombre y detectar por qué se ha producido ese sentimiento.

—En casos de **una enfermedad de larga duración**, es muy importante que los niños sepan qué están sintiendo. De esta forma, aprenden a comprender qué siente y pueden aprender a cambiar su emoción para que se encuentren mejor.

Actividades para fomentar las emociones positivas y gestionar las negativas:

—**Escuchar varios tipos de música** junto a nuestros hijos les abrirá puertas para que puedan escoger aquella que les genere tranquilidad, calma, paz, para regular su estrés, ansiedad, o bien piezas que les provoquen emociones positivas como la alegría.

Es importante que los padres detecten si el niño está estresado, enfadado o triste y qué tipo de música le puede ayudar a cambiar ese estado.

—**Jugar con los niños, sin crear dependencia.** Compartir un rato de nuestro tiempo libre al llegar a casa. Con el juego los pequeños aprenden a aumentar su tolerancia a la frustración, controlan su impulsividad, respetan turnos y escuchan con más atención. El juego es una oportunidad para reír, fomentar el sentido del humor y las emociones positivas.

—**Dar caricias y muestras de afecto.** El contacto corporal permite mostrar nuestro amor hacia el otro. Los besos, los abrazos, las caricias les hace consciente del bienestar que siente cuando reciben muestras de afecto. Esto ayuda a su desarrollo emocional. Y aprenderán a mostrar amor y cariño a los demás.

—**Cantar y bailar** ayuda a generar bienestar.

Trabajar la empatía

M. J. P-B. MADRID

Es fundamental porque la empatía es de gran utilidad en diferentes ámbitos de nuestra vida (relaciones en la familia, laborales, con los amigos...) y permite relacionarnos mejor con el entorno. Sin embargo, no desarrollar esta capacidad puede dar lugar a una persona que se comporte de forma agresiva y violenta con los demás y que no tenga ningún tipo de pena ni compasión por los otros.

Los primeros que deben ser empáticos son los padres. Tienen que mirar el mundo desde los ojos de sus hijos, «ponerse en sus zapatos» e intentar comprender la situación desde su punto de vista y desde la emoción que están sintiendo.

Hay actividades que pueden ayudar a desarrollar la empatía. Por ejemplo, leer un cuento o ver juntos una película de dibujos o no, dependiendo de la edad. Las dos opciones permiten trabajar con los niños la comprensión de las emociones de las otras personas, así como practicar y aumentar el vocabulario emocional.