



EN FAMILIA

▶ por **GABRIELA ARAUJO**

CENTRO DE TERAPIA FAMILIAR SENTIR-PENSAR-ACTUAR

Educando las emociones: ¡un camino a la felicidad!

Las emociones forman parte de las personas, son inherentes a los seres humanos: somos seres emocionales. Nuestras emociones vienen determinadas por nuestro pensamiento y van a dirigir nuestra conducta. Hoy te hablamos de educar las emociones y los sentimientos, educar para la vida.

Es importante prestar atención a la educación emocional de los niños y niñas y dotarles de una alta inteligencia emocional que se traduzca en una sana autoestima, seguridad, confianza, habilidades sociales, capacidad de superarse y de

tolerar la tristeza, etc. Educar las emociones en los primeros años les va a permitir ser capaces de identificarlas, expresarlas y manejarlas. No se trata de reprimirlas o suprimirlas, sino de ser capaces de gestionarlas de manera inteligente logrando ser ellos los que controlen sus emociones y no las emociones las que les controlen.

Empezamos con un tema que a veces no acabamos de entender: qué es la tristeza y cómo gestionarla. Una emoción igual de válida que todas, pero que nos hace la vida algo complicada en ocasiones. Es una de

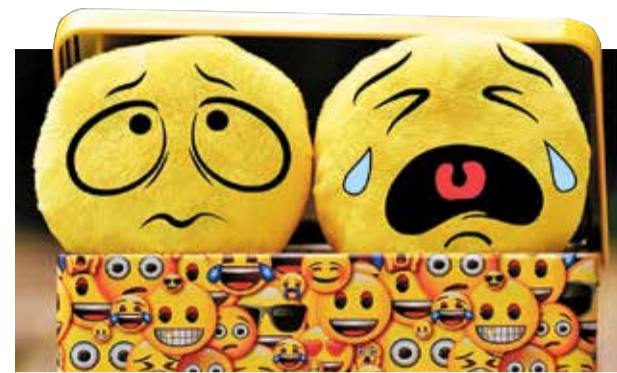
las emociones básicas, y la experimentamos desde la infancia. Es válida como cualquier otra, lo que muchas veces es silenciada y tapada porque la vivimos de forma incómoda. Además, no solo tenemos miedo a expresarla: cuando son otras personas las que sienten tristeza, también tenemos sostenerla.

Como todas, la tristeza y aprender a gestionarla tiene un sentido: es la expresión del dolor. Puede ser por una pérdida, por un fracaso, por sentir soledad, sentirse perdido, dolor físico... La tristeza es la forma de poder canalizar y sentir ese dolor.

Su función es muy adaptativa: si la expresamos conseguimos el apoyo y consuelo del otro. Somos seres sociales y necesitamos a nuestro entorno cerca. Cuando dejamos ver nuestro malestar las personas están programadas para empatizar y mostrar consuelo. Porque, aunque tengamos las mejores intenciones, no siempre ayudamos de la mejor manera.

Nadie nos enseña a gestionar las emociones, ni de forma teórica ni con el ejemplo. Podemos pensar que un niño no tiene motivos para estar triste, pero sí que los tiene y son muy válidos (que se le rompa un juguete, otro niño le haga daño o se separe de la madre, por ejemplo). Sin embargo, le llenamos de mensajes como "no llores", "ya pasó", "venga, eso no es nada", "no tienes motivos para estar triste", e intentamos distraerle para que la tristeza pase rápido. Con esto les enseñamos algo nocivo para su gestión emocional: que sus motivos para estar triste no son válidos y que la tristeza es algo de lo que hay que huir cuanto antes, hay que evitarla.

Pero si la tristeza no se transita correctamente aparecen la vergüenza, la culpa, la rabia... Al no saber manejar la tristeza, utilizamos otra emoción que sea más fácil de afrontar o esté más aceptada dependiendo de la persona y sus creencias. Pensamos que la tristeza es debilidad y nos



expone, pero es natural que aparezca.

A veces no podemos sostener la tristeza de la otra persona y nos hacemos responsables de su malestar. Tratamos de parar algo que no podemos sostener. Esto pasa porque nos resuena con nuestro propio malestar, que posiblemente tampoco sepamos sostener. Cuando trabajas en terapia y aprendes a sostenerte y a gestionar tu propio malestar aprendes también a sostener el de los demás. Esto no significa que tengas que solucionar los problemas ajenos, sino simplemente estar, acompañar,

hasta que la emoción se diluya.

El problema está cuando quieres controlar las emociones. Las emociones pasan. Lo que podemos gestionar es qué hacemos con ellas una vez aparecen. El primer gran error es querer controlar algo, porque cuanto más quieres controlarlo más se amplifica la emoción.

Entonces, ¿qué hago si estoy triste? Anota los siguientes pasos clave: 1. Identifica la tristeza; 2. Habla de tu emoción; 3. No intentes escapar. Poner en práctica estos consejos te servirá de utilidad para que tu día y el de tu familia sea un poquito más feliz.

EL PLAZO DE SOLICITUDES, ABIERTO DESDE EL 13 DE ABRIL HASTA EL 26 DEL MISMO MES

La Comunidad abrirá el 13 de abril el plazo de solicitudes del proceso de admisión del alumnado para Educación Infantil, Primaria, Especial, Secundaria Obligatoria y Bachillerato. La convocatoria de escolarización, que se extenderá hasta el día 26, está dirigida a los más de 2.000 centros docentes sostenidos con fondos públicos de la región: **ESCUELAS INFANTILES, COLEGIOS E INSTITUTOS**. En el caso del 2º ciclo de

Educación Infantil, Primaria, Especial, Secundaria Obligatoria y Bachillerato, las listas de admitidos se publicarán el 7 de junio. El periodo de matriculación será del 13 al 29 de junio para 2º ciclo de Infantil, Primaria y Especial, y del 22 de junio al 7 de julio para Secundaria y Bachillerato. Mientras, en el 1º ciclo de Infantil, los admitidos se conocerán el 14 de junio y la matriculación será del 15 al 29 de junio.

2023 especial colegios

CONSULTA EL LISTADO COMPLETO DE CENTROS EDUCATIVOS DEL DISTRITO EN:



CEIP Juan de la Cierva

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DEL 13 AL 26 DE ABRIL

METODOLOGÍA basada en Proyectos e Inteligencias múltiples

- INNOVACIÓN TECNOLÓGICA
- APRENDIZAJE COOPERATIVO
- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

C/ VILLARROSA, 7 - 28041 Madrid
 Teléfono: 91 723 02 35 / Fax: 91 796 55 60

cp.juandelacierva.madrid@educa.madrid.org

www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.juandelacierva.madrid



Educación de calidad

TRABAJAMOS CON IPAD

CREACIÓN E INNOVACIÓN · IDIOMAS

PROYECTO DEPORTIVO · MÚSICA Y ARTE

697 192 953

LLÁMANOS Y VEN A CONOCERNOS

C/ TRANSVERSAL SEXTA, 17 · 28021 - MADRID

INFO@COLEGIOVILLAMADRID.COM

Colegio Villamadrid
 COLEGIO CONCERTADO

VEN A NUESTRO COLEGIO

PRIVADO - CONCERTADO BILINGÜE

BILINGÜES EN TODAS LAS ETAPAS

C/ JOSÉ DEL PINO, 53

91 797 95 51

WWW.CSANPEDRO.ORG

AUXILIARES DE CONVERSACIÓN NATIVOS. INUERTO. CORD. RECREOS DIVERTIDOS...

Colegio San Pedro