

6. Ayudarles a construir la propia fortaleza

* La fortaleza es una de las cualidades humanas que puede prevenir en el futuro la aparición de problemas emocionales más serios. Se trata de que le enseñéis a afrontar las vicisitudes de la vida sin derrumbarse.

* Para ello, es importante que desde pequeños les ayudéis a afrontar por sí mismos los retos de cada día (por ejemplo, el propio aburrimiento) a desarrollar su autonomía personal, a saber aplazar las recompensas, a tolerar las pequeñas frustraciones e insatisfacciones cotidianas; a afrontar metas a medio y largo plazo, a saber esperar, a encajar desilusiones y a manejar con ellos la “*crisis de realismo de la vida*”, es decir, que en la vida no todo es “de color de rosa”.

7. Manejar las atribuciones

* Se trata de manejar a qué se atribuye el propio estado emocional.

* Las atribuciones negativas pueden ser externas (“*soy infeliz por los demás*”) o internas: “*soy un desastre*”.

* Lo ideal es que enseñéis a vuestros hijos a desarrollar atribuciones positivas internas: “*puedo hacer las cosas mejor, he aprendido de los errores; lo que de mí dependa, lo haré...*”

8. Enseñar a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida

* Aunque decíamos al principio que la sociedad nos manda el mensaje de que la felicidad depende del “*tener*”, sin embargo, desde tiempos inmemoriales y en muy diferentes culturas, se ha experimentado que disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, ayuda al bienestar emocional.

* Podéis enseñar a los hijos que esta puede ser una clave de su bienestar. Para ello, podéis darle ejemplo, saborear las pequeñas cosas de cada día, disfrutar de la compañía de las personas queridas o ayudarles a comprender, en situaciones concretas, cómo no es necesario tener ni mucho, ni lo mejor, para disfrutar.

Inteligencia emocional



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en www.familiaycole.com

¿Qué es la inteligencia emocional?

- * La inteligencia emocional son un conjunto de competencias responsables de gestionar las propias emociones y sentimientos.
- * Interviene en la relación adecuada con los demás: compañeros, profesores, amigos y familiares. También está relacionada con la capacidad de plantearse metas y objetivos personales, y de planificarse para lograrlos, de mantener la fortaleza hasta su consecución, de tolerar frustraciones, aplazar recompensas y finalmente, encajar las alegrías, tristezas, fracasos y triunfos.
- * Se puede decir que la inteligencia emocional es la que conduce a cada persona hacia su bienestar psicológico y a su propia felicidad.
- * En el caso de los niños depende de diferentes factores:
 - ❖ El propio temperamento del niño o la niña.
 - ❖ El estado emocional de los padres, especialmente de la madre.
 - ❖ Los lazos y características de las relaciones familiares y del ambiente del hogar.
 - ❖ La propia fortaleza del niño o la niña.
 - ❖ Los antecedentes familiares.
 - ❖ Los acontecimientos vitales que haya vivido el propio niño o niña.
- * Afortunadamente, la inteligencia emocional también se educa, se desarrolla y se estimula. La familia es el contexto privilegiado para hacerlo adecuadamente y para sembrar el bienestar psicológico de los hijos.
- * Este folleto propone algunas pautas y estrategias para que desarrolléis la inteligencia emocional de vuestros hijos.

1. Los mensajes sobre el bienestar

- * En Occidente vivimos en una sociedad y en una cultura en la que se envía continuamente el mensaje de que el bienestar psicológico está en el TENER.
- * La inteligencia emocional de vuestros hijos estará condicionada por en qué pongáis el acento de la felicidad.

2. Relación afectiva con vuestros hijos

- * La relación entre los padres y los hijos es fundamentalmente afectiva. Proporcionar afecto y apoyo con muestras explícitas, es una de las medidas que debéis adoptar.
- * El afecto implica ser cariñoso, detallista, jugar con ellos, dedicarles el tiempo necesario y saber que no se suple solo con objetos materiales.

3. Desarrollar una autoestima ajustada

- * Una autoestima ajustada es aquella que reconoce los propios puntos fuertes y débiles.
- * En la infancia, la autoestima se va construyendo a partir de las valoraciones externas de personas significativas como sois padres, familiares cercanos y educadores... En la adolescencia toman más protagonismo la valoración de los iguales.
- * Entre las estrategias que podéis desarrollar están el resaltar las cualidades de vuestro hijo, sus pequeños logros, atender a sus progresos, realizar "*profecías positivas y realistas*", evitar etiquetas negativas, proponedles expectativas realistas o evitar juicios destructivos.
- * El desarrollo de una autoestima ajustada no se contradice con corregirles, con señalar lo que no hacen bien o evitar sobrevalorar a los hijos.

4. Enseñarles un "vocabulario emocional"

- * Se trata de enseñarles a identificar y nombrar diferentes estados emocionales: triste, alegre, aburrido, enfadado, ilusionado, preocupado...
- * Implica que el niño aprenda a identificarlas en él mismo, a nombrarlas y reconocer las circunstancias que le hacen sentir así.

5. Evitar personas tóxicas

- * Es conveniente que le enseñéis a identificar a personas tóxicas, que crean mal ambiente, generan expectativas negativas y terminan siendo dañinas.