

Cómo gestionar las emociones intensas.

Ayudando al desarrollo de la autorregulación en nuestros hijos.

Las emociones de nuestros hijos e hijas a veces nos pueden conflictuar. Sobre todo, cuando son intensas y desbordadas, manifestándose con llantos y gritos descontrolados o con portazos y movimientos bruscos. Estas situaciones nos pueden llevar a intentar reprimir sus emociones, deseando que estas no se expresen.

Sin embargo, como padres, madres y cuidadores debemos conocer el rol que las emociones tienen en la vida humana. Estas son la manera como el cuerpo nos relaciona con el entorno y nos ayuda a registrar lo que en este ocurre y lo que eso puede significar para nosotros. Por ejemplo, la rabia surge cuando nos sentimos pasados a llevar, cuando el mundo nos pone restricciones, cuando estamos frente a un hecho injusto. La tristeza nos muestra que hemos perdido algo valioso para nosotros, desde una amistad, algo que queríamos o simplemente algún deseo o sueño que no se ha hecho realidad.

Cada emoción nos lleva a un modo de reacción que es funcional y útil a la emoción que estamos experimentando. Cuando sentimos rabia, surge el impulso de defendernos, de actuar reclamando frente a lo que vemos injusto. Eventualmente, también la rabia puede traducirse en agresión. Cuando sentimos tristeza, nos replegamos, buscando reponernos, lo cual es sanador frente a la pérdida.

Como vemos, cada emoción necesita ser sentida y registrada para que haga su trabajo. No hay emociones buenas o malas, son todas necesarias para que la persona pueda estar en contacto consigo misma y con el mundo que le rodea.

Sin embargo, los padres, madres y cuidadores debemos ayudar a nuestros hijos e hijas a regular su emocionalidad de manera de no hacerse daño a sí mismos ni a los demás.

Algunas sugerencias para ello:

1) Recordar que no hay emociones buenas ni malas

La represión de algunas emociones con expresiones tales como: "no tenga pena" o "no sea rabioso/a", provocan que nuestros hijos vayan desconectando esas emociones, las que necesitan ser sentidas para hacer su trabajo. Así, nuestros hijo/as requieren sentirse heridos/as cuando han sido maltratado/as, sentir alarma cuando se ven en peligro, sentir enojo cuando enfrentan una injusticia.



2) Acompañar a nuestros hijos en la travesía por las emociones

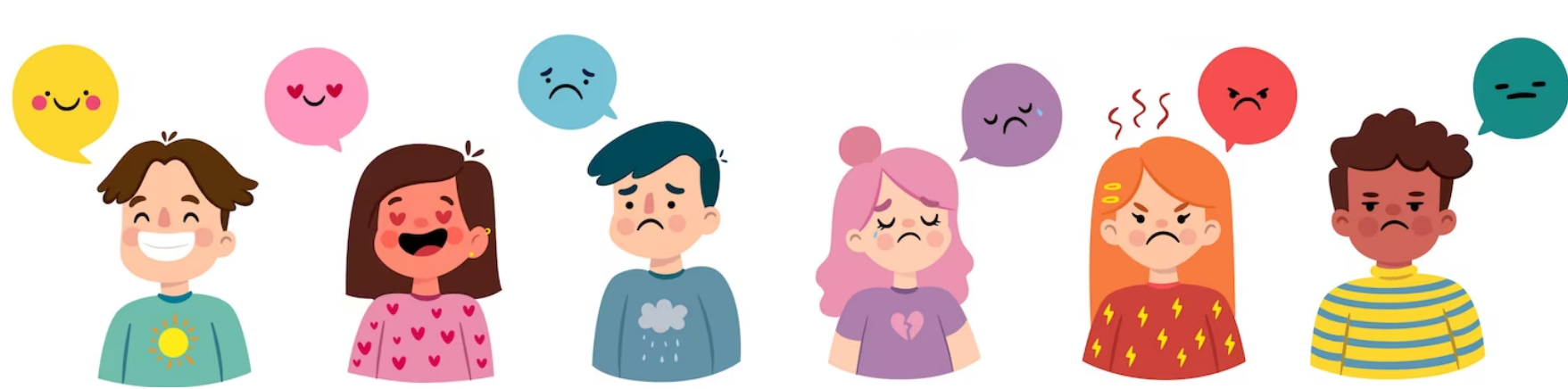
Puede ser que haya emociones que no nos gusten, que no sean confortables, pero que necesitamos sentir las. La mejor manera que nuestros hijos se puedan contactar con sus emociones es a través de nuestro acompañamiento: "Veo que estás triste, ¿quieres que te acompañe?" "¿te puedo ayudar?" o "veo que estás muy enojado/a, ¿quieres estar solo/a un ratito y luego hablamos?"



Esto implica que perciban libertad para sentir las emociones, sin sentirse juzgados con expresiones que van en la línea de: "no es para tanto", "hay cosas peores", "no seas rabioso/a", lo cual hace que los niños, niñas y jóvenes se sientan muy incomprendidos y no acompañados.

3) Ayudarles a tener un lenguaje de expresión emocional

La expresión con palabras acerca de lo que sentimos es una manera de descarga sana. Enséñele a ponerle nombre a lo que siente: "me siento herido/a"; "me siento frustrada"; "me da miedo"; "me da vergüenza".



4) Comprender que la autorregulación es un proceso y no es automática

Como padres, madres y cuidadores debemos saber que la autorregulación, vale decir la capacidad de expresar las emociones de un modo adecuado, es producto de un proceso de maduración que implica que los niños y niñas puedan sentir, registrar y expresar las emociones. Esto ocurre cuando somos capaces de matizar lo que sentimos. Por ejemplo: "tengo mucha rabia con mi hermano, porque me rompió el juguete, pero no le voy a pegar porque es pequeñito y lo quiero".

Así la autorregulación ocurre cuando podemos matizar emociones que sentimos en un mismo espacio: cariño y rabia; alegría y pena; cariño y celos; gusto y culpa. Esto puede ocurrir cuando hemos acompañado las emociones y les hemos ayudado a expresarlas.



5) Enseñarles los modos más adecuados de expresar las emociones, de manera de no hacer daño a otros ni a sí mismo/a

Nuestros hijos e hijas requieren de nuestro acompañamiento, de nuestro apoyo, de nuestra ayuda para poder sentir las emociones sin sentirse juzgados o reprimidos, pero al mismo tiempo necesitan ser orientados con respecto a la manera de expresarlas. Así, podemos orientarles con respecto al enojo: "le podemos decir a la persona que nos enojó mucho lo que hizo y que estamos muy descontentos, pero no golpearla ni insultarla".

Todo lo dicho requiere que seamos modelos adecuados en la expresión de nuestras emociones. Recuerde que los niños y niñas aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice.



PALABRAS CLAVES

Las emociones tienen siempre una función - Las emociones son energía que busca expresarse - Acompañar el desarrollo emocional de nuestros hijos e hijas.