

## *La Familia y la Educación de las emociones*

La familia pretende educar a los hij@s para que sean felices, por lo que **se debe tener en cuenta el mundo de las emociones** que están en todas las situaciones de relación y comunicación, tanto en el hogar como en la sociedad.

Con frecuencia tenemos experiencias con nuestros hijos e hijas en las que nos hemos sentido perdidos o superados ante situaciones donde la problemática tiene una base fundamentalmente emocional.

Cuando hay peleas o enfados entre hermanos, cuando tienen problemas con los compañeros o profesores, etc., nuestros hij@s sienten emociones como la rabia, el enfado o la tristeza y no siempre hemos sabido encontrar la mejor forma de reaccionar o afrontar el problema para ayudarles a enfrentar esas situaciones y a generar recursos para solucionarlas.

Llamamos *inteligencia emocional* al control adecuado de las emociones, que nos permite una mejor relación con los demás y con nosotros mismos.

La educación emocional **es una responsabilidad de la familia** y también lo es enseñar a los hij@s a expresar, aceptar y regular sus propias emociones y la de los demás y aportarles valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal.



## Algunas habilidades emocionales

HABILIDADES EMOCIONALES	CARACTERISTICAS	ESTRATEGIAS EDUCATIVAS
<b>AUTOESTIMA</b>	La imagen que tenemos de nosotros mismos (auto-concepto) y de la valoración de nuestras cualidades (auto-estima) determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.	Ofrecer situaciones para sentirse querid@, valorad@, seguro@, autónom@ y competente.
<b>EMPATÍA</b>	Capacidad de ponernos en el lugar del otro y comprender lo que siente, piensa y hace, sin confundir lo propio y lo ajeno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser empáticos con ell@s.</li> <li>• Juegos del tipo “<i>imagina que eres tu herman@, compañer@, papá, etc., y dime cómo te sientes</i>”.</li> </ul>
<b>TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN</b>	La frustración surge ante la imposibilidad de realizar un deseo o expectativa. Es una emoción secundaria compleja. Puede ir muy unida al enfado.	Debemos <b>enseñarles la tolerancia a la frustración</b> o la capacidad de asumir la situación sin recurrir a rabietas.
<b>AUTOCONTROL</b>	Cuando nos enfrentamos a situaciones en las que vivimos una carga de tensión muy grande, en las que podemos llegar a perder el control.  Debemos saber regular los sentimientos de ira o cólera y sus manifestaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detectar las señales personales de alarma.</li> <li>• Reconocer la irritación.</li> <li>• Pensar en los motivos.</li> <li>• Intentar reducir los motivos.</li> <li>• Valorar si podemos afrontar la situación sin perder el control.</li> </ul>

### Para saber más

ELIAS, M.J., TOBIAS, S.E. y FRIEDLANDER, B.S. (2000): **Educación con Inteligencia Emocional**. Barcelona. Ed. Plaza & Janes.

GOLEMAN, D. (1996): **Inteligencia Emocional**. Barcelona. Ed. Kairós.

VALLÉS, A. y VALLÉS, C. (2003): **Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional**. Valencia. Promolibro.

**Inteligencia emocional en la familia**. Web que ofrece interesantes artículos para la educación de los sentimientos y emociones. [www.inteligencia-emocional.org/familia/index.htm](http://www.inteligencia-emocional.org/familia/index.htm)

**Educación emocional para la familia**. Vídeo educativo sobre estrategias de educación emocional. [www.ceapa.es/web/guest/educacion-emocional](http://www.ceapa.es/web/guest/educacion-emocional)