

## **BLOG PARA PADRES DEL PESTALOZZI**

Departamento Psicopedagógico

Nº 002 – 24/03/2009

### ***Las emociones, ¿cómo manejarlas?***

Tener en cuenta los sentimientos y emociones de una persona nos ayuda a comprenderla, favorece la empatía y mejora la comunicación. Por ello es importante que aprendamos a identificar y comunicar nuestras emociones a los demás.

Al manifestar nuestras emociones, es más fácil ser consciente de ellas. Quien las inhibe y no las muestra impide reconocerlas y también que los demás puedan saber cómo se siente. No obstante, no solo hay que mostrarlas, sino también regularlas. Parece difícil encontrar el equilibrio perfecto entre mostrar y regular. Cada persona debe encontrar el suyo según la situación y las circunstancias, para lo cual se pueden aprender estrategias para manejar nuestras emociones.

Una de las emociones más conocidas es la cólera, la cual Lerner define como “un estado emocional que varía en intensidad, desde una irritación moderada hasta una furia intensa”.

La cólera solo es apropiada cuando responde a tres situaciones:

- existe una amenaza real,
- su nivel es proporcional al de la amenaza,
- nuestras acciones reducen la cólera con el menor daño para nosotros y para los demás.

La capacidad para percibir, expresar, comprender y regular las emociones de los padres influye en los hijos tanto por el modelo que ofrecen como por las estrategias educativas que utilizan. Al respecto, Palomera afirma que “el estilo parental democrático, en el que se muestra afecto y comprensión, pero también hay límites, favorece un desarrollo emocional en el niño”. El descontrol emocional en la familia, así como las explosiones de cólera, dan al niño la idea de que esa es la forma correcta de arreglar los problemas.

***¿Cómo podemos manejar nuestra cólera de manera saludable?*** Aquí unos consejos del doctor Lerner:

- Pensemos en qué nos está haciendo enojar. Preguntémonos: ¿por qué estoy molesto?, ¿qué deseo hacer?
- Observemos si nuestra cólera guarda relación con las causas que la provocan.
- Tratemos de modelar nuestra forma de actuar cambiando nuestra forma de reaccionar. Cuando nos sentimos fuera de control, recordemos que gritar a los niños solo empeorará la situación y nos sentiremos peor. Si nos damos un tiempo

para calmarnos y conversar en lugar de gritar, nuestros hijos y pareja sentirán que son queridos a pesar de los roces que se producen en la convivencia diaria.

- El conocido “tiempo fuera” que muchas veces usamos con nuestros hijos, también puede ser una buena alternativa: darnos un tiempo para alejarnos de la situación y estar solos con nosotros mismos o buscar actividades placenteras como salir a caminar, pasear al perro, entre otros.
- Expresar nuestra cólera es muy importante. Si queremos que la familia sepa los sentimientos que nos generan algunas de sus conductas, debemos decirlo honestamente. Por ejemplo: “Ya sabes que no debes poner el volumen del televisor tan alto, ya te lo he pedido y no tomas en cuenta mi cansancio y que deseo descansar. Me siento muy molesto contigo porque no consideras mis necesidades”.
- También da buenos resultados advertir a nuestros hijos que nos falta poco para perder el control dándoles una señal que tenga significado para ellos. Podemos graduar nuestros sentimientos de cólera e ir dando a los chicos avisos de que se ya se avecina la tormenta. Lo importante es usar la misma secuencia siempre para que ellos aprendan a identificar las señales y reconozcan exactamente los sentimientos que nos están generando.

Sin duda, los padres descubrimos con nuestros hijos una nueva forma de amar; ellos nos llenan de emociones y son una fuente de motivación para ser mejores.

Laura Sovero

Departamento Psicopedagógico

[laura@pestalozzi.edu.pe](mailto:laura@pestalozzi.edu.pe)