



Validar las emociones en nuestros hijos

La inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente. Así se facilita las relaciones con los demás, se alcanzan metas y objetivos, se maneja estrés o superan obstáculos. El primer paso para construir de manera eficaz esta capacidad es reconociendo y validando nuestro estado emocional.

Enseñamos a los niños a leer, escribir o vestirse, ¿pero qué hay de sus emociones? Educar las emociones puede convertirse en la llave de la libertad para las personas.

Las emociones pueden "educarse" incidiendo conscientemente en el capital emocional del niño, ayudándole a comprender, transformar y regular sus emociones.

Como adultos es importante ser conscientes de cómo estamos educando dichas emociones en nuestros hijos. Entonces, es válido preguntarnos: ¿Estamos dándole igual importancia al área académica como al área emocional de nuestros hijos?, ¿Estamos dándoles las herramientas a nuestros hijos para hacer frente a su mundo emocional y al de los demás?

“No te preocupes”, “no es para tanto”, “estás exagerando”, “no te puedes poner así por eso”, “no vale la pena estar triste”.

Todos hemos recibido alguna vez estos mensajes o similares. Entonces, apenas las escuchamos, intentamos “cambiar lo que sentimos”, hasta que nos damos cuenta que simplemente no podemos.

Validar es aceptar y dar por legítimo aquello que otra persona (adulto o niño) está sintiendo, tanto si estamos de acuerdo o no con su punto de vista o sus sentimientos.

Validar es el arte de poder empatizar y comprender lo que otra persona siente.

¿Cómo podemos validar las emociones de nuestros hijos?

- Ayúdalo a **reconocer lo que siente**, aceptar y permitir sus emociones. Ayúdalo a “poner nombre” a lo que siente: molesto, triste, avergonzado, alegre, con ira, entre otros.
 - Evitar el “pero qué te pasa,” por “¿cómo te sientes?... ¿estás triste, enfadado, desilusionado, decepcionado, apenado...?”.
 - Háblale de tus sentimientos como padre, de tus emociones.
- Favorezca que aprenda a **gestionar y expresar** emociones que le hacen sentirse mal o que hacen sentirse mal a otros y que no le ayudan a conseguir sus propósitos.
 - Mientras este molesto: la emoción puede ganar la razón, la clave está en la paciencia. Una alternativa es darle un espacio donde pueda expresar la emoción (llorar, gritar, patalear) sin que tenga uno que estar presente, luego decirle que cuando esté más tranquilo conversarán al respecto.

- Ayúdelo a mejorar **autoestima**: a quererse con sus virtudes y defectos, a fijar metas y objetivos, a **motivarse**. Valorar su esfuerzo más que el resultado.
 - Darles a conocer sus puntos fuertes y sus puntos débiles.
 - Dar responsabilidad y autonomía.
 - Compensar las emociones negativas y positivas, aprendiendo a ser más optimistas.
- Anímelo a interesarse por los demás: por lo que sienten, por lo que hacen. Que desarrollen **su empatía**, lográndolo por ejemplo cuando comentamos noticias del día a día o frente a situaciones que ocurren a nuestro alrededor y le preguntan a su hijo cómo cree que se sintió esa persona de la noticia, ¿qué hubiese hecho él en su lugar?, ¿cómo se sentirías él si estuviese en sus zapatos?
- Interésese en que desarrolle sus **habilidades sociales** para relacionarse mejor con otras personas y poder resolver por sí mismo sus problemas y conflictos.
 - Fomente espacios sociales y modele las habilidades necesarias para favorecer la interacción de su hijo con los demás.
- Cuando establezca la **comunicación** con su hijo no se olvide prestar atención, escucharlo y mirarlo a los ojos.

Como padres, busque entender y comprender la experiencia emocional de su hijo: cualquiera que sea la emoción que este sintiendo, es su emoción, puede incluso ser dolorosa pero, eso es parte de la condición humana. Todas las emociones tienen un sentido, no las desestime pensando lo que significa para usted sino, sea empático, reflexione lo que puede significar para su hijo.

Es importante ofrecerle su compañía, permanecer a su lado durante la experiencia emocional. Si usted no está seguro que eso es lo que el otro desea, puede preguntar si desea estar solo, si quiere hablar sobre eso o si hay algo puntual que pueda hacer en ese momento. Es importante no emitir juicios ni valoraciones en esos momentos y estar dispuesto a dar no lo que uno cree que es mejor sino lo que es mejor desde la perspectiva del otro.

Referencias

Quintero, Paula. Validación emocional: ¿qué es y cómo practicarla? (2015). Recuperado de <https://www.psyciencia.com/2015/22/validacion-emocional-que-es-y-como-practicarla/>

Colegio Antares – CPAL. 2017

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti. Dpto. Psicopedagógico: Maria de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Luciana Barahona, Lorena Ponce y Beatriz García.