

Los padres; principal modelo en el aprendizaje de las emociones

La educación que recibamos desde la más tierna infancia, es fundamental. Tener unos padres que sean modelos en el manejo de las emociones, es primordial. Si los padres tienen comportamientos positivos, resuelven sus conflictos de manera adecuada... los hijos (as), por lo general, **imitarán estos comportamientos**. Más si son agresivos, rencorosos, depresivos, amargados, es muy probable que esa sea la actitud que estos adopten.

Cuento sobre la coherencia

Salvando al alacrán

Un maestro ZEN que vio como un alacrán se estaba ahogando, decidió sacarlo del agua, pero cuando lo hizo, el alacrán lo picó. Por la reacción al dolor, el maestro lo soltó, y el animal cayó al agua y de nuevo, se estaba ahogando.

El maestro intentó sacarlo otra vez y éste, lo picó. Alguien que observaba, se acercó al maestro y le dijo: Perdón, pero usted es terco! ¿No entiende que cada vez que intente sacarlo del agua lo picará?

El maestro respondió: la naturaleza del alacrán es picar, y eso no va a cambiar la mía, que es la de ayudar. Entonces, valiéndose de una hoja, el maestro sacó el animalito del agua y le salvó la vida.

La coherencia evidencia la inteligencia emocional del ser humano. Si queremos hijos equilibrados, es nuestra responsabilidad ser coherentes.

Claves a tener en cuenta:

- **La espiritualidad:** es el conocimiento, aceptación o cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo. Tiene que ver con mi actitud frente a la vida, frente a los valores de amor, comprensión y tolerancia.
La espiritualidad es un punto de apoyo importantísimo en el control de las emociones.
- **Se comunican de forma efectiva:** Esto quiere decir, que quien transmite el mensaje, lo haga de manera clara y entendible para el niño o la niña, sin que genere confusión, dudas o interpretaciones erróneas. Una buena escucha es fundamental. La contradicción se produce cuando la comunicación verbal, no coincide con la no verbal, como el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono de voz.
- **No polarizan su pensamiento:** Para los niños y niñas no hay buenos ni malos, simplemente, todos somos diferentes, existe un punto intermedio entre lo que parece ser y la realidad.

- **Poseen autocontrol:** Es el punto máximo de la inteligencia emocional y para alcanzarlo debemos ayudarnos con actividades como el respirar, caminar, hacer ejercicio, leer, escuchar música, contar hasta diez.

Taller para realizar en casa

En compañía de sus hijos e hijas, los invito a que se pongan de pie, respiren de manera natural, que hagan consciencia de esa respiración. Luego tomen una respiración profunda, se contacten con lo que sienten e identifiquen; ¿qué emoción los habita en ese momento?

Ubicarse en un lugar cómodo de sus casas y allí disponer en el centro, materiales tales como; revistas, marcadores, lápices de colores, crayolas, colbón, hojas de color, lana, entre otros... de los cuales pueden hacer uso para representar la emoción que los habita. Miren con qué materiales se identifican y cuáles de ellos son útiles para representar su emoción, teniendo en cuenta el color, las texturas, las formas, las sensaciones y/o experiencias que quieran representar; una vez tengan todo lo que necesiten, van a integrar todos esos materiales en una cartulina o cartón que tengan a disposición.

Una vez terminada la obra (collage), van a resolver las siguientes preguntas:

- ¿Qué significado le das a cada elemento que utilizaste?
- ¿Qué le agregarías? ¿Qué le quitarías?
- ¿De qué se dieron cuenta haciendo la actividad?
- ¿Qué me dice esto de mi gestión emocional?

Nota: Ajusten estas preguntas a la capacidad de comprensión de los niños y niñas.

Cierre: Preguntarle a los niños y niñas cómo se sintieron con este ejercicio y cómo finalizan esta actividad y ustedes como adultos también pueden responderse estas preguntas.