

**Las emociones:Cuál es su valor y cómo las incorporamos en nuestra vida cotidiana.**

*Aprender a identificar y expresar lo que sentimos nos ayuda a adaptarnos y acercarnos a quienes queremos.*

Estimados padres y apoderados:

Todos hemos pasado por alguna situación en la que hemos sentido "algo" que no hemos podido definir con claridad o bien, hemos tenido muy claro qué es lo que sentimos, pero no hemos podido expresarlo adecuadamente. Así mismo podemos observar que hay personas que tienen mucha facilidad para identificar las emociones de otros y responder a ellas con una palabra o gesto comprensivo, y otras personas que pareciera que presentan menos atención al sentir de los otros.

En este número, la invitación es a revisar nuestras creencias respecto del valor de las emociones y nuestra capacidad para identificarlas, regularlas y expresarlas como un paso necesario para apoyar el desarrollo socioemocional de nuestros hijos e hijas.

**¿QUÉ ES IMPORTANTE SABER?**

- 1) Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales; y que nos sirven para adaptarnos al entorno. Por ejemplo, el miedo nos pone "automáticamente" en situación de alerta ante un peligro; la rabia nos lleva a tomar posición de defensa ante lo que sentimos como amenaza, y la alegría nos lleva a abrazar, sonreír y querer compartir con otros.
- 2) La capacidad para identificar, describir, regular y expresar las emociones se adquiere a lo largo de la vida, a veces más temprano y a veces más tarde, dependiendo de las oportunidades que se hayan tenido para desarrollarla.
- 3) La capacidad para identificar las emociones de otros y responder de manera empática, también se aprende.

A través de los siguientes conceptos y sugerencias prácticas le invitamos a fortalecer su propia inteligencia emocional para luego favorecer el aprendizaje socioemocional de sus hijos e hijas, independiente de la edad en que se encuentren.

**¿CÓMO REFORZAR NUESTRO APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL?**

<p><b>1° Paso</b> <b>Identificar las emociones</b></p> 	<p><b>2° Paso</b> <b>Regular las emociones</b></p> <p><b>SEMÁFORO DE CONFLICTOS</b></p> 	<p><b>3° Paso</b> <b>Expresar las emociones</b></p> 
---	---	---

**1° Paso: IDENTIFICAR LAS EMOCIONES**

Poner en palabras las experiencias emocionales es el primer paso hacia la autorregulación, descrita como uno de los pilares de la inteligencia emocional y del bienestar psicológico.

**Identifique situaciones en las cuales ha experimentado las siguientes emociones:**

EMOCIONES PURAS	Miedo	Ira	Alegría	Tristeza	Asco	Sorpresa
EMOCIONES MIXTAS	Envidia	Frustración	Placer	Melancolía	Incomprensión	Admiración
	Culpa	Hostilidad	Gratitud	Desamparo	Ilusión	Asombro
	Serenidad	Odio	Orgullo	Aburrimiento	Serenidad	Confusión
	Felicidad	Irritación	Satisfacción	Nostalgia	Entusiasmo	Timidez
	Remordimiento	Tensión	Deseo	Soledad	Desaliento	Inseguridad
	Compasión	Alivio	Ilusión	Incomprensión	Decepción	Vergüenza
			Aceptación	Ternura		

**2° Paso: REGULAR LAS EMOCIONES**

Situación 1: Recuerde una situación difícil que le haya tocado enfrentar donde las emociones hayan sido particularmente intensas y usted considera que no fue bien resuelta. Asígnele un "título" y escríbalo en el recuadro que dice situación 1.

Situación 2: Recuerde otra situación difícil que le haya tocado enfrentar donde las emociones hayan sido particularmente intensas, pero a diferencia de la situación 1, usted considera que sí fue bien resuelta. Asígnele un "título" y escríbalo en el recuadro que dice situación 2.

Revise mentalmente cada una de las situaciones en base a los criterios señalados en la columna del centro y marque con un visto(✓) aquellos que se cumplieron en cada situación.

Evalúe qué pasos le resultan más sencillos y qué pasos debe ejercitar un poco más para regular sus emociones.

SITUACIÓN 1	CRITERIOS	SITUACIÓN 2
	Usó unos segundos para calmarse.	
	Le puso palabras "mentalmente" a lo que estaba sintiendo.	
	Evaluó la situación que enfrentaba.	
	Identificó cuál era su necesidad, su objetivo.	
	Evaluó distintas alternativas para actuar anticipando las consecuencias.	

**3° Paso: EXPRESAR LAS EMOCIONES**

Cuando ya ha logrado identificar su emoción y la ha regulado - evaluando alternativas y sus consecuencias - sólo le queda comunicarla del modo que le resulte cómodo, sea efectivo y respetuoso.

Considere que muchas veces "pedir ayuda", "pedir un momento para salir del lugar, calmarse y volver", o señalar que se va a referir a lo que siente en otro momento, son respuestas posibles y útiles.

Elija una situación para expresar las siguientes emociones y piense como lo haría (comparta el ejercicio con otro adulto de la familia si es posible):

- Decepción
- Vergüenza
- Ternura
- Confusión
- Remordimiento
- Orgullo

**¿CÓMO APOYAR EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?**

Siguiendo los mismos pasos de su ejercicio personal acompañe el aprendizaje de ellos y ellas.

**A. Cuando NO hay un conflicto.**

- 1) Conversar sobre las emociones utilizando la literatura, las noticias o anécdotas familiares. ¿Qué sentirían las personas o personajes? ¿Qué se puede decir de su forma de actuar o expresar? ¿Qué otras alternativas tenían para expresar? ¿Cuáles podrían ser las mejores y las peores? ¿Por qué?
- 2) Realizar juegos de mímicas o representar situaciones en que distintas emociones se puedan identificar. Procure incorporar tanto emociones puras como mixtas para fortalecer la capacidad de diferenciar y describir aquellas emociones que a veces es difícil describir.

**B. Cuando SÍ hay un conflicto.**

- 1) Identificar la emoción personal, regularla y dirigir todos los esfuerzos para apoyar el aprendizaje del hijo/a (recordar que ese es el objetivo principal).
- 2) Prestar atención a los motivos o emociones "escondidas" de la conducta no esperada. Podemos no estar de acuerdo con la conducta, pero sí debemos reconocer sus emociones y su forma de experimentarlas son legítimas.
- 3) Acoger, contener y empatizar con las emociones que han gatillado la conducta para ayudarlo a recuperar la calma. Es necesario que puedan transitar de un estado **REACTIVO** a uno **RECEPTIVO**.
- 4) Ayudarles a evaluar qué ocurrió y qué pasos le ayudarían en una próxima vez a calmarse y lograr resolver mejor la situación.

**IDEAS IMPORTANTES PARA TENER EN CUENTA.**

- El desarrollo de las destrezas para identificar, regular y expresar adecuadamente las emociones requiere de la maduración necesaria y de un adulto que propicie y estimule el desarrollo, ofreciendo oportunidades sistemáticas de aprendizaje.
- Las mejores oportunidades de aprendizaje socioemocional contienen sensibilidad y sintonía emocional por parte del adulto, capacidad de contención, y habilidades para incluir el lenguaje afectivo y la reflexión.
- Sentir es un privilegio que nos ayuda a adaptarnos al contexto y expresar lo que sentimos nos acerca a nuestros seres queridos.

**¿Qué ejercitamos?**  
 AUTOCONOCIMIENTO – REFLEXIÓN – ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL