

Claves para que tus hijos dejen de hacer “berrinches”.



El desarrollo emocional y la expresión asertiva de los sentimientos.

Entender y expresar las emociones no es una tarea sencilla, tanto es así que incluso **hay adultos que no saben cómo hacerlo correctamente**. Las emociones que sentimos diariamente determinan el tipo de comportamiento de adultos y niños.

Recordemos que los niños pequeños no tienen las habilidades comunicativas suficientes ni el lenguaje para poder decir lo que sienten, por lo que sus sentimientos se manifiestan a través del **comportamiento**. Un niño que se siente enfadado puede tener un comportamiento rebelde, o si se siente triste puede estar decaído o mostrarse ausente continuamente. En cambio, un niño que está **feliz** y contento, sonreirá a menudo y **obedecerá más a sus padres**. Los niños que saben que existen muchos tipos de emociones, y además se les ha enseñado a nombrarlas y entenderlas, tendrán una mayor capacidad para regular sus emociones.

Ayudar a los niños a mostrar sus emociones.

Para poder ayudar a nuestros hijos a que expresen, y regulen sanamente sus sentimientos, tenemos que entender la *diferencia entre emoción y sentimiento*.

Una **emoción** es una **reacción** compleja del cerebro ante un estímulo externo (algo que veo, escucho, siento, etc.) o un estímulo interno (pensamiento, recuerdo). Las emociones, al ser reacciones son de carácter **transitorio** (generalmente por bioquímica tienen una duración de 6 minutos). Tienen como objetivo impulsarnos hacia la acción, pero dado su carácter transitorio suelen ser vividas de manera intensa.

Existen 4 emociones básicas, y cada una tiene una función!

Las emociones básicas son la base de nuestro universo emocional. Se dividen en cuatro grandes grupos; La tristeza, el enfado, el miedo y la alegría. Veamos para qué sirven cada una de ellas:

Tristeza: sirve para aceptar la **pérdida** de una persona, situación o experiencia. Darnos permiso para estar tristes va a ser importante para poder elaborar los grandes o pequeños duelos que nos pone la vida por delante (pérdida de un ser querido, cambio de casa, cambio de situación laboral, ruptura de una relación, etc.) La tristeza es una emoción adaptativa ya que lleva a la **reflexión**.

Alegría: sirve para facilitar el contacto social y por ende con otras personas. Compartir y expresar hacia fuera.

Enfado: tiene como objetivo poder establecer límites, separarnos o alejarnos de lo que nos molesta y/o incómoda. Un enojo **adaptativo** nos sirve para entrenarnos en la capacidad de decir NO.

Miedo: sirve para la auto-protección o prudencia cuando percibimos algún tipo de amenaza. Por tanto el miedo es adaptativo y nos protege en función de la intensidad. Si me dejo dominar por el miedo, no voy a poder hacer lo que me propongo. Voy a tener que aprenderlo a gestionarlo.

Por su parte el **sentimiento** para ponerlo de manera clara y simbólica; es la suma de la emoción y el pensamiento. Es decir, es la **experiencia subjetiva** de nuestra percepción emocional. Por lo tanto una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Un sentimiento por tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Los sentimientos suelen **durar más tiempo** que las emociones. Estos últimos durarán el tiempo que pensemos en ellos. Los sentimientos se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción.

La **diferencia fundamental entre la emoción y los sentimientos** es que la primera es totalmente básica, primitiva y unidireccional (en el sentido de que es algo que aparece automáticamente al presentarse un estímulo) mientras que el sentimiento incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente y, por tanto, tiene que ver con la capacidad de pensar en términos abstractos y simbólicos.

Algunos **ejemplos** de sentimientos son el amor, los celos, el sufrimiento o el dolor, el rencor, la felicidad y la compasión. Elaborando una situación del proceso de emoción-sentimiento está sería algo así; te acaban de despedir del trabajo, puedes sentir la emoción de enfado. Y luego conforme vas analizando los diferentes panoramas, esa emoción de enojo terminará convirtiéndose en sentimientos, como por ejemplo; preocupación, ansiedad a no encontrar otro trabajo, o por el contrario alegría por sentirte liberado de no escuchar a tu jefe nunca más.

La naturaleza de la comunicación emocional.

Como ya hemos visto enseñar a nuestros hijos a comunicarse emocionalmente puede que no sea una tarea fácil, pero será algo que nos ayude a facilitar el desarrollo de sus **habilidades emocionales y cognitivas**. Así, al ofrecer a nuestros niños este tipo de educación emocional le ayudaremos a ser feliz y a encaminar su desarrollo como persona.

De lo contrario, al **no enseñarle a nuestros hijos a expresar sus emociones; estas se reprimen**, facilitando las condiciones necesarias para un manejo **poco tolerante** a la frustración. Por eso a la hora de “capacitarlos” para la vida es importante que aprendan a traducir sus sentimientos en palabras.

"A un niño que comienza a hablar le resultará muy complicado expresar sus sentimientos, por lo que en muchas ocasiones realizará berrinches o conductas inadaptativas. Por su parte, gracias al desarrollo de la neocorteza cerebral, un niño de 5 años con un desarrollo suficiente del lenguaje, sí que estará en disposición de concretar verbalmente más sobre sus emociones"

Sin embargo, **comprender** y **comunicar** los sentimientos, así como desarrollar la capacidad para hacerlo son cosas muy distintas. Para que un niño adquiriera el hábito de expresarse emocionalmente, será necesario **crear un ambiente familiar** en el que los **sentimientos se expresen** y examinen abiertamente.

Los padres, como bien sabemos representan las figuras más importantes en la vida de los hijos. Pero para poder ayudar a los niños los padres tienen que poder entender primero sus emociones, y reflexionar acerca de cómo actúan y cómo viven sus sentimientos, para luego poder entender y ayudar a sus hijos.