

5.3. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Expresar emociones significa comunicar a otras personas cómo nos sentimos, es decir, cuál es nuestro estado de ánimo en ese momento: alegría, enfado, tristeza, etc. Además es de esperar que la otra persona, al comunicarle nuestros sentimientos de forma adecuada, adopte una actitud empática y sepa comprender el por qué de nuestras emociones.

Sin embargo, transmitir correctamente nuestros propios sentimientos no siempre es fácil. En la relación que mantenemos con diferentes personas en nuestra vida cotidiana, todos, mayores y pequeños, experimentamos distintas emociones y sentimientos. Hay personas que nos producen una gran alegría al verlas, otras que nos son indiferentes y con otras no sabemos lo que nos pasa, pero nos cuesta mucho empatizar con ellas.

Es muy importante que los niños aprendan a expresar sus propios sentimientos y emociones de modo aceptable a los demás. En numerosas ocasiones y debido a la falta de control emocional que tienen por la edad, observamos en los niños reacciones desproporcionadas que aparecen normalmente ante una frustración o un cambio en sus planes, tales como lloros, rabietas, chillidos, etc. Por otro lado, cuando están contentos pueden llegar a demostrarlo también de forma desproporcionada, es decir, se pueden mostrar excesivamente eufóricos.

Es necesario que aprendan a expresar las emociones:

- Agradables, haciendo partícipes a los otros de su alegría.
- Desagradables, para que las otras personas comprendan su modo de actuar y si es necesario les ayuden.

Se ha de iniciar el aprendizaje por los estados emocionales más sencillos como son la alegría, la tristeza y el enfado para, posteriormente, trabajar otros relacionados con la tranquilidad, el miedo, el nerviosismo, el aburrimiento, la felicidad, etc.

Una de las herramientas más útiles para ayudar a los niños a que identifiquen su propio estado de ánimo y el de los demás, consiste en hacerles conscientes de los sentimientos que tienen las personas que se encuentran a su alrededor, describiendo con palabras las características más destacadas de su rostro y las acciones que llevan a cabo ante determinadas situaciones.

Es muy positivo expresar con habilidad el propio estado emocional, ya que contribuye a mejorar las relaciones con los demás.

A lo largo del proceso de enseñanza de la habilidad, los niños tienen que descubrir la aplicación de esta habilidad en su vida concreta y para ello necesitan diferenciar:

- En qué situaciones se puede, se debe, es necesario o imprescindible expresar y comunicar los estados emocionales a otras personas.
- Los momentos y los lugares adecuados para expresar las emociones y los sentimientos.
- Con qué personas han de aplicar esta habilidad y con qué personas no es adecuado hacerlo.

¿Qué pautas podemos ofrecer a los niños para que gradualmente aprendan a expresar sus emociones con un cierto control de sí mismos?

1º.- Darse cuenta de la situación que está viviendo y describirla percibiendo los sentimientos que le produce.

2º.- Identificar la causa del sentimiento (alegría, tristeza o enfado).

3º.- Expresar el sentimiento, en la medida de las capacidades de cada uno, con expresión verbal correcta y un lenguaje corporal adecuado.

4º.- Controlar que la expresión del sentimiento se ajuste al contexto y a la situación sin excesos que puedan provocar una conducta poco social.

Los padres podéis buscar momentos íntimos de diálogo con vuestros hijos en los que les ayudéis a ser conscientes de sus propios sentimientos, a través de la formulación de sencillas preguntas como las que a continuación os proponemos:

- Hola, qué alegría que ya estés en casa, ¿qué tal te ha ido el día? ¿cómo estás? estás contento, cansado, triste, enfadado...
- Dime qué has hecho en el cole, ¿por eso estás contento...?
- Te noto triste, ¿qué te ha pasado con tu hermano?
- Estás muy enfadado, ¿por qué?
- ¿Por qué estás tan contento?
- ¿Por qué estás tan triste? ¿qué ha pasado?
- ¿Qué cara ponen las personas cuando están tristes, enfadadas y alegres?
- Dime qué situaciones te ponen contento y cuáles triste.
- ¿Qué es lo que más te hace enfadar?
- Etc.

Si aprovecháis todos los momentos que os ofrece el día, seguro que podéis encontrar algún "ratito" para charlar con vuestros hijos sobre los sentimientos que han tenido durante el día.

Al mismo tiempo, no os olvidéis de lo que os recordamos siempre: sois modelos para los niños. Por ello, es necesario que vosotros también pongáis palabras a vuestros diferentes estados emocionales y seáis capaces de compartirlos con los niños. Pero, cuidado, no sólo hay que transmitirles estados de alegría o de enfado, que son los estados de ánimo más fáciles de transmitir. Intentad explicarles también cuándo os sentís cansados, preocupados, nerviosos o irritables.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que, al mismo tiempo que ayudamos a los niños a ser conscientes de sus propios sentimientos, debemos ayudarles a controlar sus manifestaciones, en ocasiones desproporcionadas y no ajustadas a las situaciones.

Los niños tienen que aprender que si están contentos no pueden abalanzarse a su interlocutor, abrazarle sin control y llenarle de besos; o viceversa, cuando están enfadados no pueden ponerse a llorar sin control, tirarse al suelo y negarse a realizar nada de lo que le dicen. Necesitan aprender a controlar sus emociones.

5.3.1. EL AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES

El autocontrol es una habilidad social de carácter cognitivo, que requiere un entrenamiento y formación desde los primeros años de vida. Si observamos a las personas que nos rodean en nuestras actividades cotidianas, nos resultará muy fácil identificar a aquellas que tienen un pobre o reducido control emocional y, por tanto, sus relaciones interpersonales se ven considerablemente afectadas por las dificultades que la ausencia de control conlleva.

Por ejemplo, las personas adultas poco seguras de sí mismas, incapaces de realizar su trabajo de forma independiente suelen tener sentimientos de envidia hacia las personas que son autónomas y que realizan trabajos brillantes, tanto por sí solas como en equipo. Los sentimientos de envidia, de rivalidad y de celos son sentimientos que corrompen y que llevan directamente a la persona a desplazar sus inseguridades a través del intento de destrucción de las personas que sienten que son superiores a ellas.

Las personas que no se sienten bien consigo mismas por diferentes causas, suelen tender a desplazar sus propias limitaciones mediante enfados incontrolados que, en ocasiones, pueden llegar a ser completamente antisociales. Por tanto, no es de extrañar que nos preocupe extraordinariamente la educación del control emocional desde las primeras edades de desarrollo.



**No podemos ser impulsivos,
antes de actuar tenemos que
pensar.**

¿Cómo podemos ayudar a los niños a controlar su estado emocional?

- En muchas ocasiones podemos prevenir su enfado y adelantarnos a la situación sin que eso implique que el niño haga lo que se le antoje. Por ejemplo:
 - Si sabemos que le dan miedo las películas de animales, no dejaremos que sus hermanos las pongan en su presencia.
 - Si somos conscientes de que le cuesta cambiar de actividad, cuando se desea que la cambie, anunciárselo con el suficiente tiempo para que pueda ir acostumbrándose al cambio.
 - Si le gustan los juguetes de su cuarto colocados de una determinada manera intentaremos, al limpiar, no cambiarles de sitio.
 - Si le gusta jugar con la arena cuando va al parque, intentaremos que no lleve una ropa nueva para que se pueda manchar sin problema.
- En los momentos en los que se encuentre muy enfadado y antes de que comience a gritar o llorar, enseñarle algún sencillo ejercicio de respiración que le permita ir serenándose poco a poco y expresar sus quejas sin necesidad de llorar.
- Enseñarles a darse a sí mismos instrucciones: “tranquilo”, “no pasa nada”, “lo he hecho muy bien”, etc.
- Cuando se les observe eufóricos, llenos de alegría y vitalidad, valorar muy positivamente ese sentimiento pero intentar que las adecúen, tanto al momento como al contexto.

5.3.2. DEFENDER MIS DERECHOS

A medida que los niños van madurando, deben darse cuenta de que el hecho de comunicar un sentimiento no asegura que el interlocutor sienta igual que él.

Lo mismo ocurre cuando se expresan deseos u opiniones, ya que no implica que todos tengan que pensar lo mismo. Esta premisa supone el punto de partida para comenzar a trabajar lo que actualmente se denomina “asertividad”. La asertividad es una habilidad que nos ayuda a reafirmarnos, a sentirnos un poco más seguros de nosotros mismos porque nos permite defender nuestros propios derechos sin interferir en los de los demás.

Si observáis a los niños jugando en un parque, podréis daros cuenta de que cuando sus derechos son amenazados pueden responder de tres formas:

1.- Pasiva



2.- Agresiva



3.- Asertiva



Los niños que tienen una actitud pasiva suelen dejarse dominar por otros niños. Los podemos observar en diferentes situaciones. Por ejemplo, cuando les quitan los juguetes o son empujados, normalmente se quedan retraídos, no tienen iniciativa para decir “no” o “déjame”, suelen ponerse a llorar y no hacen nada por reivindicar sus derechos.



Los niños que tienen una actitud agresiva en las situaciones descritas anteriormente, suelen enfadarse desproporcionadamente, chillan al niño que les ha hecho algo e incluso pueden llegar a utilizar la fuerza física con ellos.



Sin embargo, los niños que comienzan a tener una conducta asertiva, suelen defenderse de las agresiones de los otros sin manifestar un descontrol emocional. Saben expresar y pedir que no les molesten y, si fuera necesario, saben pedir ayuda.

Un niño que intenta defender sus derechos es el que sabe expresar de forma objetiva sus quejas a otra persona. Sabe decir que le están molestando controlando, en la medida de lo posible, sus emociones de enfado.

La defensa de los propios derechos es una habilidad que lleva implícita muchas otras habilidades que previamente el niño tiene que saber poner en práctica. Por eso, no os preocupéis al comprobar que vuestros hijos no manifiestan una conducta asertiva, ya que para poder ponerla en práctica se requiere haber adquirido previamente otras habilidades, tales como:

- Decir que no cuando algo no gusta o cuando no se quiere hacer lo que se pide.
- Quejarse adecuadamente, sin lloros, ni gritos, ni pataletas cuando alguien molesta.
- Manifestar los propios deseos.
- Hacer peticiones utilizando las fórmulas de cortesía adecuadas.
- No hacer daño a los demás.

Asimismo, hay que hacerles comprender que el defender los propios derechos lleva implícito el respeto de los derechos de los demás. Por ello, inculcar el respeto al otro es imprescindible.

Para que los niños comprendan estas habilidades tan complejas, es necesario que se les planteen diferentes situaciones problemáticas de la vida cotidiana y traten de resolverlas.

Os presentamos a continuación algunos ejemplos de situaciones problemáticas que podéis reflexionar con los niños. En función de la edad de vuestros hijos, podéis plantearlas simplemente de forma verbal o podéis simularlas con muñecos y otros juguetes, lo que les motivará y ayudará a comprender mejor la habilidad.

- Dos niños están jugando en el parque cercano a su casa, en la arena, con cubos y palas que sus madres les han dejado llevar. Los dos están muy contentos y lo están pasando fenomenal, pero de repente llegan dos niños corriendo, se sientan junto a ellos y, sin pedirles permiso, les quitan las palas y los cubos.

- Un niño está columpiándose y viene otro niño, le empuja y se lo quita para columpiarse él.
- Un niño está viendo una película de vídeo en su casa después de haber realizado todas las tareas que le ha dicho su madre. De pronto aparece su hermano, le quita la película que está viendo para ponerse a ver otra que a él le gusta más.
- El día 8 de enero los niños han llevado a la clase el juguete que más les ha gustado de los que les han traído los reyes. A uno de ellos, otro niño le pide que se lo regale.

Describid vosotros otras situaciones que sepáis que le ocurren a vuestro hijo con frecuencia.

Analizad con los niños cada una de las situaciones y pedirles que expresen, verbalmente o con los muñecos, cómo habría que actuar en cada una de ellas.

Especial atención requieren los niños que adoptan posturas pasivas, que tienden a inhibirse de la situación o que no controlan el llanto.

Estos niños pueden tener un elevado nivel de sufrimiento y, si no se les ayuda a modificar su conducta, corremos el riesgo de que se conviertan con el tiempo en jóvenes muy poco seguros de sí mismos y con miedos aparentemente injustificados.

Además, serán probablemente niños poco alegres, con dificultades en la comunicación, se valorarán muy poco a sí mismos y seguramente presentarán dificultades en la relación con sus iguales.

Los padres debéis estar muy atentos a cualquier situación que surja a lo largo del día. Tenéis que descubrir las conductas que denoten algún indicio de asertividad e inmediatamente debéis valorársela.

Al mismo tiempo, también resultará positivo que insistáis mucho en que el niño os comunique lo que le gusta y lo que no, lo que quiere hacer, lo que se quiere poner o dónde quiere ir.

El desarrollo de la capacidad de elección es fundamental para lograr una conducta asertiva satisfactoria para uno mismo y para los demás.

En la misma medida que las actitudes pasivas requieren una gran atención por parte de los adultos, las conductas agresivas también la precisan con la misma intensidad.

Aunque parezca obvio, los niños tienen que comprender que si desean que los demás les respeten, deben respetarlos de igual forma. Por tanto, la utilización de la fuerza física debe ser erradicada de su repertorio conductual.

Para enseñar a los niños a defender sus derechos sin manifestar conductas agresivas, es necesario que tengáis presente los siguientes principios relacionados con las habilidades de solución de problemas interpersonales que trabajarán en edades posteriores:

- Cuando observéis que vuestro hijo utiliza la fuerza física con otro niño, no le reprendáis con violencia, no os olvidéis que sois sus modelos principales. Por tanto, no hagáis lo que no queréis que hagan ellos. Dadle las indicaciones necesarias para que finalice la disputa con un semblante serio pero en un tono de voz normal.
- Jamás utilizéis con ellos la fuerza física, resultaría un contrasentido que no beneficia en absoluto el aprendizaje de una conducta asertiva.
- Inmediatamente hay que reflexionar con los implicados sobre el mejor modo de solucionar el problema. Para ello, tienen que explicar primeramente la causa de la pelea y, posteriormente, con la ayuda del adulto, plantear las posibles soluciones.
- Llevar a la práctica la solución elegida.