

# El Entrenamiento de las Emociones

## ¿Qué es el entrenamiento de las emociones?

El entrenamiento de las emociones es una herramienta basada en la investigación desarrollada por el Dr. John Gottman que puede ayudar para aprender a valorar el rango de las emociones de su niño, como felicidad por una próxima fiesta de cumpleaños o tristeza por un juguete perdido. Es un método de cinco pasos para guiar a su niño en la forma de responder a sus sentimientos. Siendo el Entrenador de las Emociones de su niño mejorará su relación y le enseñará como responder a las emociones – habilidades valiosas que durarán toda la vida.

## Por qué es importante el entrenamiento de las emociones

Cuando los niños tienen padres que hacen uso del entrenamiento de las emociones, aprenden sobre las emociones de forma sana. Como resultado, estos niños tienden a ser mejor en la escuela, hacer mejores amistades, y hasta pueden enfermarse con menor frecuencia.

**Una buena comunicación acerca de las emociones afecta el comportamiento de los niños.**

- ★ Los niños desarrollan una serie de habilidades para tranquilizarse, o calmarse a sí mismos.
- ★ A los niños se les permite experimentar un amplio rango de emociones.
- ★ Los niños aprenden a comprender la manera como sus emociones los lleva a sus acciones.



**El entrenamiento de las emociones ayuda a los niños a desarrollar la empatía.**

- ★ La empatía es la habilidad para identificar y relacionarse con los sentimientos o pensamientos de otra persona.
- ★ La habilidad para mostrar empatía sirve de factor de predicción del éxito futuro en las relaciones en la casa, la escuela y el trabajo.

### Lo que pueden hacer los padres

A medida que se prepara para usar el entrenamiento de las emociones, recuerde estos consejos generales:

- ★ Sea un modelo a seguir. Piense cómo maneja sus propias emociones.
- ★ Tenga empatía por su niño. Por ejemplo, si su niño se siente triste por romper un juguete favorito, dígame cómo maneja usted la tristeza cuando se le rompe algo. Pruebe decir “comprendo la razón por la que te sientes triste de romper tu juguete nuevo. Cuando rompí mis lentes nuevos, me sentí triste y no estaba segura de cómo podría disfrutar salir afuera sin ellos”.
- ★ Tome en serio las emociones de su niño.
- ★ Esté dispuesto a entender la perspectiva de su niño.



### Los cinco pasos del entrenamiento de las emociones

#### PASO 1: Sea consciente de las emociones

- ★ Mientras más consciente esté de sus propios sentimientos, entenderá mejor cómo se siente su niño.
- ★ Cuando sea apropiado, comparta sus emociones con su niño.
- ★ Los niños aprenden sobre las emociones al observar como muestra las suyas.
- ★ Escuche a su niño en busca de señales acerca de lo que siente.

#### PASO 2: Conéctese con su niño

- ★ Tome en serio las emociones de su niño.
- ★ Esté dispuesto a entender la perspectiva de su niño.
- ★ Aliente a su niño a platicar sobre los sentimientos.

#### PASO 3: Escuche a su niño

- ★ Escuche a su niña de una forma que sienta que usted está prestando atención.
- ★ Trate de no juzgar o criticar las emociones que son diferentes de las que usted esperaba.
- ★ La investigación muestra que es importante entender la emoción antes de dar consejo sobre el comportamiento.

#### PASO 4: Nombre las emociones

- ★ Empiece a identificar emociones aun antes de que un niño pueda hablar.
- ★ Platique sobre las emociones como la felicidad, la tristeza, el enojo y cuándo la gente las siente.
- ★ Nombre un rango de emociones. Platique sobre el significado de estas emociones y cuando la gente las siente.
- ★ Evite decir a los niños lo que deben de sentir – trate de identificar las emociones que están sintiendo.
- ★ Modele identificar sus propias emociones – los niños aprenden por medio de observar y copiar lo que hacen los adultos.

#### PASO 5: Encuentre soluciones

- ★ Cuando los niños se portan mal, explique por qué su comportamiento fue inapropiado o hiriente.
- ★ Apoye la expresión emocional, pero establezca límites en el comportamiento.
- ★ Ayude a los niños a considerar posibles soluciones.