

CINCO DINÁMICAS PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FAMILIA

¿En qué os ayudará?

- Crearéis un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos.
- Serán capaces de gestionar sus propias emociones, y vosotros seréis capaces de acompañarles para superar las pequeñas frustraciones.
- Tendrán mayor control de su expresión emocional en situaciones de dificultad.
- Aprenderán a usar sus emociones para tomar decisiones y para tener relaciones más sanas.

1. **Practica la escucha activa**

Cuando vayas a escuchar a tu hijo o hija, hazlo de forma activa, mirándole a los ojos, mostrando empatía, guardando silencio, no aconsejando y asintiendo cuando sea necesario para que pueda percibir que entiendes y estás atento o atenta.

De esta manera no sólo él/ella se sentirá escuchado/a y atendido/a sino que aprenderá a hacerlo de la misma manera.

2. **Evita los interrogatorios y los consejos y sustitúyelos por un simple asentimiento.**

Mientras habla contigo, puedes asentir y utilizar expresiones como: “ajá”, “ya veo”, “entiendo”, ... que le animan a continuar y explorar sus propios pensamientos para sacar sus propias conclusiones y buscar por sí mismo/a una solución. Se consigue mucho más que culpar, aconsejar o amonestar.

3. **No niegues sus sentimientos. Acéptalos y acompáñalo en su sentir.**

Deja que viva la emoción y la exprese, ayudándole si lo precisa. Empatiza con lo que está sintiendo, le ayudará a tranquilizarse y se sentirá consolado/a. Utiliza frases del tipo: “es triste lo que te ha ocurrido”, “echas de menos Y eso te hace sentir...”

4. **De lo que está sucediendo.**

Es difícil cambiar tu forma de hablar cuando una situación no te gusta y quieres que tu hijo/a se dé cuenta, probablemente porque en ese momento estás disgustado/a y a punto de enfadarte. Pero es mucho más efectivo y menos violento sustituir la amenaza o la orden imperativa, por una descripción objetiva de lo que está sucediendo. Y fortalecerás su autonomía y confianza en sí mismo. Puedes sustituir el “recoge la ropa/libros” o el “¿cuántas veces tengo que repetir que recojas tu ropa/tus libros?” por “la ropa/libros está/n sin recoger, ¿qué puedes hacer al respecto?”.

5. **Refuézalos, siempre hay algo que hacen de forma adecuada**

Reconoce sus logros, aquello de hacen de forma adecuada porque a todos nos gusta que reconozcan lo que hacemos correctamente. Pero hazlo describiendo lo que te gusta o lo que sientes, si no, es probable que lo interprete más como una evaluación que como un reconocimiento.