

Reconocer y expresar sentimientos

María Vieites
Psicopedagoga

La mayor parte de las habilidades para conseguir una vida satisfactoria son de carácter emocional, no intelectual. Es esta una convicción que parece que va ganando terreno en los últimos años, pero hasta hace muy poco sentir y más aún, comunicar o mostrar estos sentimientos en público era propio de personas inmaduras o con déficit de autocontrol. Hemos heredado una tradición cultural que nos motiva continuamente a sacar el máximo rendimiento a nuestros recursos intelectuales. Se ha generado así una sociedad altamente cualificada para el desarrollo tecnológico (incluido el militar) pero muy poco preparada para la resolución de conflictos. Una sociedad de "analfabetos emocionales" en palabras del Dr. Rojas Marcos.

La familia, pero sobre todo la escuela, parecen haber olvidado que la consecución de una persona madura, equilibrada, responsable y por qué no decirlo, feliz en la medida de lo posible, pasa por saber identificar, contextualizar, jerarquizar, interpretar, canalizar y asumir los propios sentimientos y emociones. No en vano la profesora Monserrat Moreno (Universidad de Barcelona) dice que "nadie se ha suicidado por no saber resolver una raíz cuadrada, en cambio sí lo han hecho por no saber hacer frente a sus problemas personales".

¿Cómo ayudar a nuestros niños, adolescentes y jóvenes a gestionar mejor sus emociones? Iniciándoles en un proceso que pasa



por aprender a encauzar, interpretar, vivir mejor sus sentimientos y que tiene su punto de partida en la percepción y expresión emocional. Es el primer paso para poder ahondar luego en causas, consecuencias, etc. identificar **qué es lo que sienten** y ser capaces después de **verbalizarlo**. Tanto desde el ámbito familiar como desde el escolar se puede contribuir, desde edades muy tempranas, a que esta práctica se convierta en hábito. Un hábito que les capacitará para una comprensión emocional inteligente. Estas son solo algunas ideas de lo que se puede hacer:

- Dar ejemplo. Los adultos son siempre el referente del niño; si se comunican frecuentemente y con naturalidad los sentimientos, esto será asumido por los pequeños como una actitud normal y sana.
- Facilitar la adquisición de un léxico emocional rico. Para matizar los sentimientos hace falta

disponer de palabras que los nombren. Por lo general su vocabulario tiende a una monotonía fuera de lo común "me flipa", "buen rollo/mal rollo", "es muy fuerte", "no te ralles"... Hay que proporcionarles situaciones y contextos enriquecedores para que puedan adquirir un vocabulario sentimental básico.

- Aprovechar la lectura de cuentos, revistas, los dibujos, etc. para hablar y ayudarles a identificar cómo se sienten cada uno de los personajes.
- Utilizar muñecos o títeres en los que puedan proyectar sus propias emociones.
- Al pasear por la calle, en la parada del autobús... jugar a reconocer el estado de ánimo de las personas según su expresión facial y corporal. Es una forma de desarrollar la empatía.
- Ensayar caras frente al espejo que transmitan distintos sentimientos, dibujar estas expresiones en un papel...

Y muchas cosas más que quedan a la imaginación y creatividad de cada uno. Lo importante es hacerlo de manera natural e integrada en la cotidianidad. Facilitando en todo momento la expresión, enseñándoles a canalizar estas emociones de la mejor manera posible, y lo más importante haciendo que se sientan **escuchados y seguros**, es lo que todos deseamos cuando compartimos lo que llevamos dentro. ■