

CÓMO FAVORECER LA EXPRESIÓN EMOCIONAL CON NUESTR@S HIJ@S ADOLESCENTES

Isabel Jiménez

Psicóloga Clínica

Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil

Servicio Riojano de Salud

1. ¿Qué son las emociones?

Son respuestas naturales y universales que nos ayudan a adaptarnos al entorno.

No se eligen: se tienen las que se tienen.

No son ni buenas ni malas: cada una cumple una función fundamental para la supervivencia.

2. ¿Por qué es importante favorecer una adecuada expresión emocional dentro del entorno familiar?

1) Porque las emociones se amplifican cuando no son aceptadas: nos ponemos tristes por estar tristes, nerviosos por estar nerviosos, etc. También se amplifican con la culpa, con el “no deberías sentirte así”.

**Que se acepte la emoción no implica que se justifique o tolere cualquier comportamiento (“puedes enfadarte y entiendo que te haya sentado mal, pero no puedes insultar”).*

2) La expresión verbal de las emociones es un mecanismo básico de regulación emocional.

3. Función de algunas emociones:

MIEDO/ANSIEDAD:

Tiene una función básica para la supervivencia, ya que nos lleva a **protegernos de situaciones potencialmente peligrosas**, mediante respuestas de huida o evitación.

TRISTEZA:

Permite elaborar situaciones dolorosas de **pérdida/duelo** y, poder, de esa manera aceptar la situación y seguir adelante.

Generalmente, ayuda a que nos acerquemos a otros que se muestran empáticos y nos acompañan en esta emoción.

RABIA:

Nos permite identificar las situaciones que podrían ser injustas y nos lleva a **poner un freno/límite**.

Cuando cualquiera de las otras emociones es bloqueada, puede surgir rabia. Por ejemplo, alguien asustado puede agredir si se le bloquea cuando trata de esconderse, o alguien triste puede enfadarse si le dice “no estés triste”.



4. Cómo favorecer la expresión emocional con nuestr@s hij@s:

Atiende a las sensaciones físicas de las emociones:

Las emociones se notan en el cuerpo: cambian la forma en la que respiramos, pueden hacer que sintamos una presión en algunas partes del cuerpo, etc.

Pregúntales dónde, en qué parte del cuerpo, notan esa emoción. Un abrazo, una caricia puede ayudar.

* Ejemplo: en l@s niñ@s, es frecuente que les duela la tripa cuando están nerviosos, cuando van creciendo, van quejándose más de la cabeza, contracturas en la espalda, etc.

Recuerda que, aunque el origen del dolor sea nerviosismo, duele igual. No le restes importancia, ni le digas que se lo inventa. Acepta que le duele. Pero eso no significa que le des permiso para conductas que pueden aumentar su ansiedad o perjudicarles a largo plazo: por ejemplo, no ir a clase ese día.

Legitima el sentimiento (pero no necesariamente la conducta)

Ayúdale a poner palabras a lo que están diciendo con conductas o a través del cuerpo.

Ejemplos:

* *Cuando dan un portazo, están comunicando con una conducta que están enfadados ("entiendo que te siente mal, que te de rabia...").*

* *Si le duele la cabeza el día que tiene un examen: "Entiendo que es algo que te preocupa".*

Acompaña la emoción.

Mantén una actitud de escucha y aceptación de la emoción. Sé empático con el sentimiento. Recuerda que “sentimos lo que sentimos”, no es algo que elijamos. Las emociones son brújulas y tienen una función fundamental, pero no siempre han de dictar nuestra conducta.

5. Aquí tienes algunos libros que pueden ayudarte:

- Faber y Mazlish (2010). *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona: Medici.

* Este libro pueden resultar útiles y prácticos. Sirven para ayudar a poner palabras a las emociones y para comunicarnos mejor con nuestr@s hij@s.

- Eline Snel (2013). *Respirad*. Barcelona: Kairós.

Este libro puede ayudar a identificar las sensaciones físicas que acompañan a las emociones.