

“Lo más importante es que como adultos seamos capaces de modelar un amplio repertorio socioemocional y ser modelos de autogestión de nuestras propias emociones”, comenta la académica de la Escuela de Educación de la Universidad de los Andes, Bernardita Fuentes.

Uno de los elementos más importantes, para Fuentes, es comprender que a la base de cada emoción hay una necesidad que hay que identificar y satisfacer. Por ejemplo, a la base de la emoción del miedo está la búsqueda de protección, mientras que a la base de la rabia está la necesidad de poner límites por haberse sentido pasado a llevar. “Entonces si tenemos un niño/a con rabia, el abrazar puede no ser la manera de contener mientras que para la tristeza sí puede ser una respuesta adecuada, ya que atiende a la necesidad del niño/a”, comenta.

Anuncio Patrocinado



En este sentido, una “**regla de oro**”, para la docente, es nunca invalidar, negar o minimizar lo que se está sintiendo ya que las emociones no son voluntarias ni racionales.

Junto con esto, aprender algunas estrategias de regulación emocional como la Escucha Activa, Acoger Sentimientos o RULER (por sus siglas en inglés) son herramientas efectivas para apoyar el desarrollo socioemocional de los niños/as pequeños y de los mismos adultos. “Todas ellas proponen atención plena al niño o niña, ayudarlo a etiquetar y acoger la emoción que está sintiendo, escuchar qué lo provocó, ayudarlo a verbalizar lo que siente y

parafrasear para corroborar si estamos entendiendo y dándole la posibilidad de agregar nuevos elementos”, finaliza la académica UANDES.



**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos por WhatsApp**

y tú, ¿qué opinas?