

Vínculos y emociones en casa: un terreno de aprendizaje

La inteligencia emocional es la capacidad de entender y manejar nuestras emociones. Hay cuatro etapas esenciales para desarrollarla. En esta entrega te contamos cuáles son y compartimos con vos un termómetro emocional.



Las etapas de la inteligencia emocional

1. Ejercitar el autoconocimiento (qué pienso, qué siento, qué hago)

- Conocer nuestro mundo interno y ayudar a nuestros hijos a reconocerlo.
- Reservar un momento al día para mirarse por dentro.

2. Reconocer y nombrar las emociones

- Conocer nuestro mundo interno y ayudar a nuestros hijos a reconocerlo. Reservar un momento al día para mirarse por dentro.
- El cuerpo es un buen termómetro. Hacer un termómetro emocional con los más chicos.

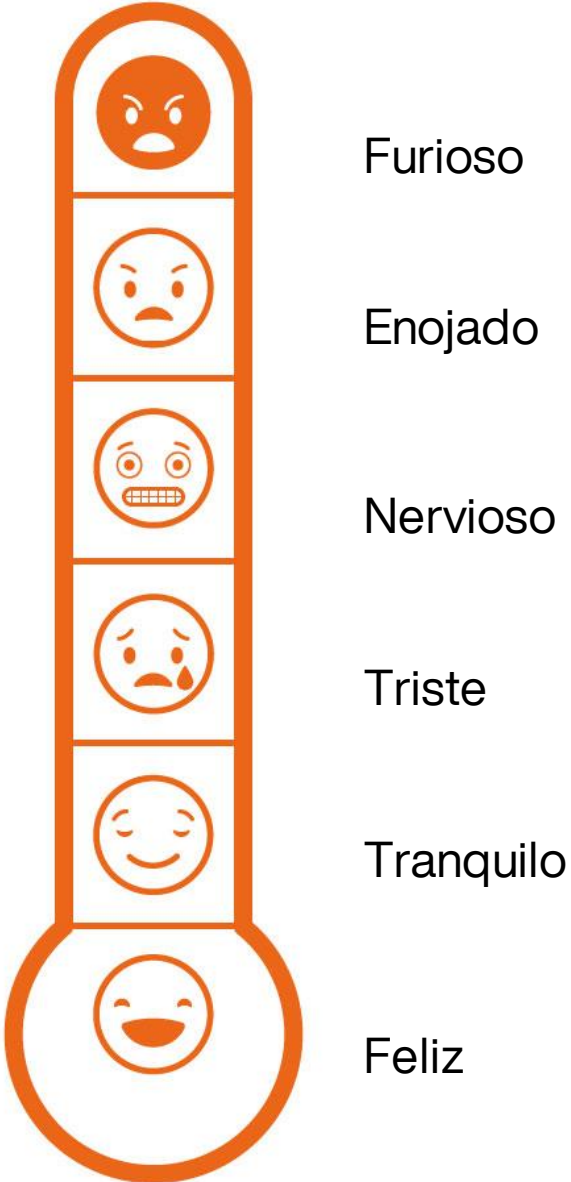
3. Aceptar la experiencia emocional propia y de los demás

- Cada emoción tiene su función, no hay emociones buenas y malas en sí mismas.
- Estemos conectados con los demás.
- Reconocer que a los adultos también nos están pasando cosas. No negar las emociones de todos, incluidas las de los niños.

4. Expresar y regular las emociones

- Aprender a expresarlas y manejarlas del mejor modo posible, en función del ámbito en el que estamos, es una habilidad esencial para la vida.
- Escribir un diario personal
- Armar una “cápsula del tiempo” de estos días.
- Mejorar el momento en el que estamos buscando cambiar de emoción.
- Tomar un “tiempo fuera”, hacer una pausa antes de responder una emoción negativa.

Termómetro emocional



Recursos para seguir profundizando



Siete pasos para ayudar a tu hijo a entender sus emociones. [Entrevista al psicólogo Rafael Guerrero](#) en la que plantea consejos concretos para ayudar a nuestros hijos a reconocer, expresar y manejar sus emociones.



Cuida tu mente. [Sitio del Instituto Tecnológico de Monterrey \(México\)](#) con recursos para mantener la salud mental y emocional y para conectarnos socialmente en el contexto de la pandemia.