Formación emocional

John Gottman (1997), en su manual para padres titulado "Inteligencia emocional para un niño", define la formación emocional como la base de una buena educación de los hijos y la divide en cinco etapas clave:

1.ser consciente de las emociones del niño;

2. reconocer en la Emoción una oportunidad para la intimidad y la enseñanza;

3. escuchar con empatía y validar los sentimientos del niño;

4. ayudar al niño a encontrar las palabras para definir las Emociones que siente;

5. establecer límites al tiempo que se ayuda al niño a resolver el problema.

Estos cinco pasos son realmente muy eficaces, incluso a la hora de formar a profesores que estarán en contacto con niños en su camino de crecimiento, porque para ser coaches emocionales es muy importante aplicar estos cinco pasos, en primer lugar, a uno mismo y a sus propias emociones. John Gottman, en las líneas que siguen, da varias buenas razones para tomarse en serio la alfabetización emocional, no sólo en casa, sino especialmente en las escuelas.

"...Nuestros estudios demuestran que los niños formados emocionalmente rinden más en la escuela, son más sanos y establecen relaciones más positivas con sus compañeros. También tienen menos problemas de conducta y son capaces de recuperarse más rápidamente tras experiencias negativas. La inteligencia emocional que han adquirido les permite estar mejor preparados para afrontar los riesgos y retos que les esperan en la vida".

Añadiríamos que la Formación Emocional es la herramienta que puede hacer que niños y jóvenes experimenten el uso de sus emociones como instrumentos de bienestar, seguridad y alegría, dejando definitivamente de lado la idea de que la emoción es un bicho del que hay que huir, esconderse o avergonzarse.

Revision #1
Created 3 April 2023 08:20:02 by Lisa Fastré
Updated 3 April 2023 08:20:21 by Lisa Fastré