

03. El cerebro emocional ¿Cómo tratar nuestras emociones y las de los niños?

¿Qué es una emoción?

La palabra emoción procede del latín “*e-movere*” (movimiento hacia).

Una emoción es energía que pone en movimiento al cuerpo. Un estímulo es codificado como agradable o peligroso en el cerebro emocional (Leer: [El cerebro triunfo](#)). Esto da lugar a una emoción y a la liberación de una sustancia en sangre que moviliza los órganos necesarios para la adecuada expresión de la emoción (reacción emocional). Por ejemplo, *el miedo se acompaña de la liberación de adrenalina en la sangre. Ésta acelera el corazón para llevar más sangre a los músculos para poder huir o luchar. Esta reacción ocurre siempre muy rápidamente. Es impulsiva, automática e inconsciente.*

Hasta hace bien poco, las emociones han sido reprimidas. En la educación, frases como “*no pasa nada*”, “*pero si esto no es grave*”, “*no estés triste*”, “*no debes sentir celos o envidia*”, “*no te enfades*”... han potenciado una desconexión del ser humano con sus emociones. El problema es que a las emociones no se las puede dar la espalda. Se quedan como energía bloqueada que si no es expresada a través del cuerpo, puede causar enfermedades.

¿Quién nos enseña qué hacer con nuestras emociones? Los niños aprenden a tratar a sus emociones, a sí mismos y a los demás del mismo modo en que han sido tratados por los adultos. De ahí que una adecuada **educación emocional** es fundamental.

PASOS PARA UNA ADECUADA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. Conciencia emocional

La conciencia emocional abarca tres habilidades: la identificación y el etiquetado de la emoción, la reconexión con el cuerpo y la validación emocional.

a) En primer lugar, es necesario ampliar nuestro vocabulario emocional. Hay más de 500 emociones. Hay que trabajar desde pequeño el **alfabetismo emocional** a través de canciones, cuentos, juegos, cuadernos de bitácoras.... La pregunta **¿cómo te sientes?** debe ser formulada varias veces al día. Permite que el niño se pare, se sienta, se dé cuenta de su emoción y la etiquete. En el aula, puede ser interesante usar la herramienta del *Medidor emocional o Mood Meter* para conocer de forma rápida y sencilla el clima emocional del aula.

Recursos

- Proyecto '[Emocionario](#)'. En [Aula de Elena](#) (Blog de una maestra); Blog [Inés Merino](#)
- Vídeos sobre Experiencia en desarrollo de la Inteligencia emocional en niños de 2-3 años: Proyecto 'Yo soy la Estrella'. Colegio Internacional SEK 'El Castillo' de Madrid: [1ª parte](#), [2ª parte](#), [3ª parte](#)
- Proyecto "[El pájaro del Alma](#)" 2º y 3º Infantil Colegio Valdeluz
- Medidor Emocional o *Mood meter*. Más información en: [Blog +psicología por favor](#). O en el siguiente [vídeo en inglés](#) de Ruler Group, que explica la herramienta del *Mood Meter*

b) En segundo lugar, hay que potenciar **la reconexión con el cuerpo**. *¿Qué sientes en el cuerpo? ¿Dónde sientes la emoción?* Se puede tratar de un nudo en el estómago, de calor en la garganta, de un dolor de espalda o de cabeza... Esta reconexión es fundamental de cara a una adecuada gestión de la emoción. El ser consciente de las sensaciones corporales que una determinada emoción produce, permite parar de forma precoz la reacción impulsiva emocional.

c) En último lugar, es fundamental **la validación emocional**. *Sientas lo que sientas, ¡está bien! Está bien sentir enfado, está bien sentir odio, está bien sentir envidia...* Es fundamental que el niño no se sienta nunca mal o culpable por sentir aquello que siente. Las emociones son inconscientes. No se pueden elegir. Lo que sí se puede elegir es cómo gestionarlas. Todos los seres humanos sienten las mismas emociones agradables y las mismas emociones desagradables. Nuestro papel con respecto a nuestras emociones y a las emociones de nuestros niños es darles la bienvenida a todas. Todas nos traen algún tipo de información importante acerca de nosotros.

2. Regulación emocional. Inteligencia emocional

Toda emoción es adecuada, pero no todo comportamiento es correcto. Como se explica en el tema '[El cerebro triunfo](#)', nuestro cerebro es como un *Ferrari* (nuestro sistema instintivo-emocional cerebral) *con frenos de coche antiguo* (nuestros lóbulos prefrontales) (metáfora de [Asociación Educar](#)). Tenemos que enseñar a nuestros niños a reconocer al Ferrari (la emoción) y a frenarla, para así, dar tiempo al coche antiguo (la razón) a actuar.

La inteligencia emocional es la habilidad de darse cuenta de que una emoción nos está invadiendo (a través de las señales corporales), aceptar y dar espacio a la emoción y hacer ¡STOP! STOP a la reacción impulsiva emocional. Y aprender a volver al equilibrio emocional antes de actuar. Es una habilidad que se puede entrenar y fortalecer con la práctica... Requiere mucha perseverancia y paciencia. Pero, gracias a [la neuroplasticidad](#) es posible.

a) Para una buena gestión emocional ayuda conocer 3 cualidades inherentes de las emociones:

- **Son transitorias.** La emoción aparece, sube en intensidad y baja hasta desaparecer. Esto es importante tenerlo en cuenta cuando una emoción intensa nos abruma. Siempre pasa. ¡Es cuestión de tiempo!
- **Son lentas a través de las cuales vemos la realidad.** Si la emoción es agradable, la vida se vuelve sencilla. Si la emoción es desagradable, solo vemos problemas. Es fundamental no tomar ninguna decisión cuando estamos bajo una emoción intensa.
- **No somos nuestras emociones.** *¿Por qué nos levantamos contentos, a mediodía nos sentimos tristes y nos acostamos enfadados? ¿No somos la misma persona?* Sentimos emociones pero no somos esas emociones. No somos envidiosos por sentir envidia. No somos iracundos por sentir enfado. Al tomar distancia respecto a la emoción, es más fácil gestionarla.

b) ¿Cómo enseñar a nuestros niños a volver al equilibrio tras el STOP?

- **El enfado** da lugar a una gran elevación de la energía corporal. Se tensan los músculos, se cierra el estómago... Somos un volcán en plena erupción. Hay varias formas de liberar toda esa energía de forma correcta. Cada niño debe encontrar la suya. Cambiar de lugar físico durante un tiempo, dibujar (los *Mandalas* ayudan al reequilibrio del estado emocional), la respiración, contar hasta 10, agitar el bote de la calma, escuchar música...
- **Ante el miedo**, los avances neurocientíficos explican la necesidad de expresar, a través del lenguaje o del dibujo, todos aquellos estímulos que causen miedo. El suceso traumático queda registrado en el hemisferio derecho del cerebro. El izquierdo, que es el que permite razonar lógicamente, entender... no se entera. Al hacer que el niño hable de lo ocurrido o lo dibuje, estamos conectando ambos hemisferios cerebrales. El miedo no desaparece pero el niño lo vive con más comprensión, aceptación y menos intensidad. Por ejemplo, *ante las pesadillas de los niños o si han visto un hecho traumático, es bueno pedirles que dibujen y nos cuenten con el mayor número de detalle todo el acontecimiento. Todas las veces que hagan falta hasta que la intensidad de la emoción sea menor.*
- **La tristeza** es la única emoción que provoca, en un primer momento, una disminución de la energía corporal. ¡Cuántas veces, buscamos entretenerles, distraerlos... sin dejar así que conecten y sientan su tristeza! El niño triste necesita un tiempo de llanto, de abrazos, de aislamiento, de poca actividad... para así ir expresando esta primera fase de la tristeza. Después, aparece una nueva fase en la que el cuerpo se llena de energía en busca de nuevos objetivos, retos....

Recursos

- Taller de emociones en 3º Infantil Colegio *Valdeluz* ('Oscurito' y el 'Bote de la Calma'): [Las emociones llegan al aula en forma de canción](#)
- Mandalas: <https://www.colorear.net/dibujos/colorear-Mandalas-209.html>

3. Acción. La conducta reflexiva

Con el STOP y la vuelta al equilibrio, damos tiempo a que la información llegue a los lóbulos prefrontales cerebrales (ver capítulo 1). Éstos son los encargados de las funciones ejecutivas superiores: reflexionar, anticipar consecuencias, planificar, inhibir los impulsos del cerebro emocional, tolerar la frustración.... Analizan y ponderan toda la información entrante y deciden la(s) respuesta(s) más adecuadas. Pero para lograr esto, a los lóbulos prefrontales también hay que educarlos. De esto, hablaremos en el próximo capítulo.

Más información...

- Puedes profundizar y conocer más sobre la neurosicoeducación en familia, en las aulas, en las consultas,... a través del blog de la autora: [Blog Inés Merino](#). Y aprender más a través del Curso online: Aprender Mindfulness, Inteligencia Emocional y Neurociencias Manipulando y Jugando.

Autor/es:

- [Inés Merino Villeneuve](#). Pediatra. Centro de Salud de Colmenar de Oreja. Madrid

