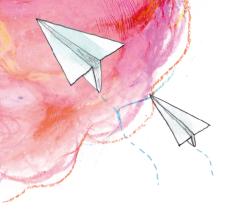
Nekane González

Virginia Gonzalo

# La emoción de educar

Manual práctico para familias (im) perfectas





# Índice

#### Introducción 9

#### Capítulo 1

EL REGALO MÁS BONITO DEL MUNDO 11

#### Capítulo 2

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE NUESTROS HIJOS 21

#### Capítulo 3

#### EDUCAR DESDE LA EMOCIÓN 27

Entendernos para entenderles. Comprender nuestras emociones para interpretar sus sentimientos 30

¿Por qué me siento atascado? Las consecuencias de nuestros sentimientos en nuestro sistema emocional 47

¿Así es cómo me siento en el fondo? Ajustando las «dioptrías emocionales» para ver con más claridad **54** 

Y ahora, ¿qué hago con todo esto? Pautas de gestión emocional 64

#### Capítulo 4

#### LA CARICIA PSICOLÓGICA MÁS IMPORTANTE 87

Diferentes formas de escuchar a nuestros hijos 88 Cómo podemos mejorar nuestra escucha 90

#### Capítulo 5

LOS HILOS QUE NOS ACERCAN 99

La verdadera empatía 100

Fases de la empatía 102

¿Nacemos empáticos o aprendemos a ser empáticos? 105

El niño empático 107

El pegamento de las relaciones sociales para utilizar con nuestros hijos adolescentes 108

#### Capítulo 6

#### MOMENTOS PARA LA CONEXIÓN 115

De la teoría a la práctica 117

Siempre estamos comunicando 117

Palabras y expresiones que nos alejan 121

¿Cómo nos comunicamos con nuestros hijos? 125

Desarrollando nuestra asertividad 128

Top 5+1 de los derechos asertivos 130

Algunas ideas más para mejorar nuestra comunicación 134

#### Capítulo 7

#### PENSAR BIEN PARA SENTIRNOS MEJOR 137

¡A la caza de los pensamientos negativos! 138

De las etiquetas a las creencias 146

El poder de las afirmaciones 155

Vitaminas para el bienestar emocional 161

#### Capítulo 8

#### EL AMOR EMPIEZA EN CASA 169

Cuándo empezar a fomentar la autoestima 170

¿Cómo funciona la autoestima? 172

La dependencia emocional. Un riesgo real que existe... 176

Cuidado con el elogio 177

El efecto devastador de las comparaciones 180

Falsos mitos sobre la autoestima 182

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a ser personas con una sana autoestima? 183

El papel del afecto en el desarrollo de nuestros hijos. 184

#### Capítulo 9

#### LA CÁPSULA DEL TIEMPO 187

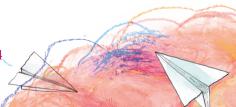
Diccionario de cualidades importantes para la vida 203

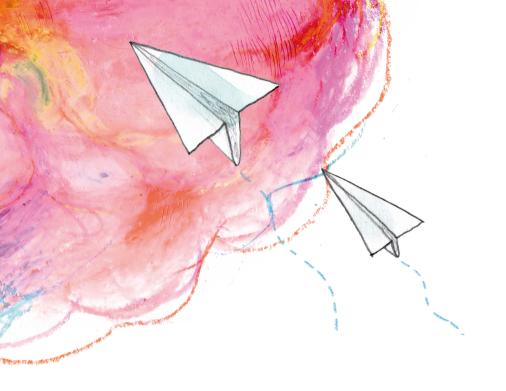
Manifiesto para la vida diaria 205

#### Capítulo 10

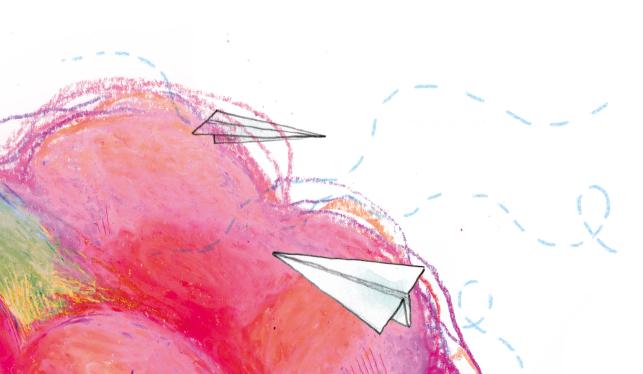
ALZANDO EL VUELO 209

**Agradecimiento** 214





# Introducción



El idioma más hablado del planeta no es el inglés ni el mandarín. El idioma más hablado en el mundo es **el idioma** del corazón.

A todas las personas nos une algo tan invisible como necesario: las emociones. Aprender los mensajes que se esconden tras ellas nos permitirá poder comunicarnos de corazón a corazón en su lenguaje universal.

En los primeros años de vida nos resulta más sencillo aprender idiomas debido a que la elasticidad de nuestro cerebro es mayor. Lo que de adultos nos cuesta un mundo, en la infancia se asimila sin apenas dificultad.

Del mismo modo ocurre con nuestro corazón: es de niños cuando más y mejor aprendemos sobre nuestras emociones.

Por este motivo, para llegar a desarrollar nuestra inteligencia EMOCIONAL de adultos, es importante familiarizarnos cuanto antes con el lenguaje del corazón. Y qué mejor escenario para hacerlo que el de nuestra propia familia, pues las lecciones emocionales que se aprenden en la infancia se establecen como hábitos de vida en los años posteriores.

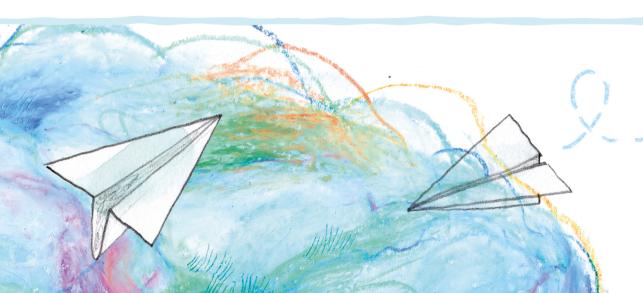
Teniendo en cuenta, además, que este idioma se aprende cada día, que requiere de práctica constante y que su evaluación siempre es continua, ¡cada día es una oportunidad para mejorarlo!

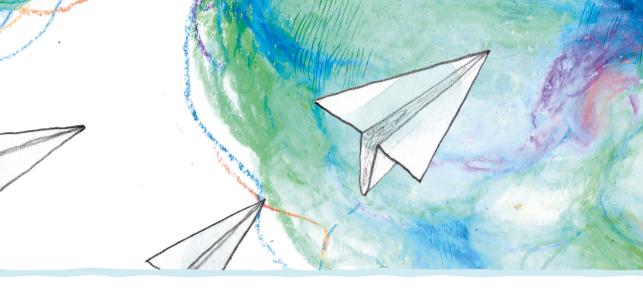
De nada sirve hablar un idioma (o dos, o tres, o...) si en lo más esencial no sabemos comunicarnos.

Por ello, la inteligencia emocional es la asignatura que nos servirá para toda la vida.

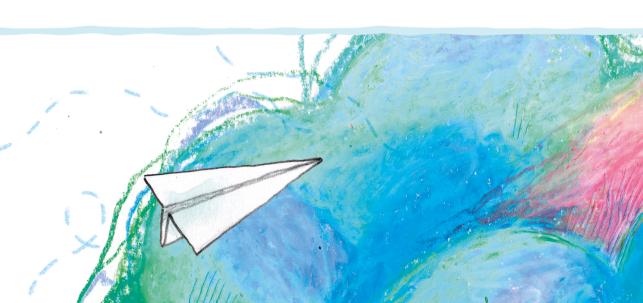


# Capítulo 1





# EL REGALO MÁS BONITO DEL MUNDO





# Querida madre. Querido padre. Queridos lector y lectora

Este libro está dedicado al cuidado de todas aquellas flores que día a día embellecen nuestro jardín: nuestros hijos. Todas distintas, pero todas preciosas.

No podemos imaginar el potencial que contiene en su interior cada una de esas semillas que cultivamos y en todo aquello en lo que pueden llegar a convertirse.

Al principio, desconocemos qué planta crecerá y es preciosa la experiencia de ir descubriendo poco a poco ese misterio, permaneciendo a su lado y disfrutando plenamente de esa transformación.

Nuestra labor será ir ofreciéndole las mejores condiciones para que crezca fuerte, sana y feliz, y que, de esta forma, se convierta en la flor más bonita que pueda llegar a ser.

Porque esa es nuestra misión como padres:

### CONSEGUIR QUE NUESTROS HIJOS SEAN LA MEJOR VERSIÓN DE ELLOS MISMOS.

Sin embargo, a veces, se nos olvida.

- Se nos olvida que un jardín tiene una gran variedad de plantas.
- Se nos olvida que cada planta tiene unas necesidades distintas.
- Se nos olvida que esas necesidades dependen de la singularidad de cada una

Tenemos girasoles y los tratamos como rosas; rosas a las que ofrecemos cuidados de girasoles; margaritas que regamos como lirios y lirios que en ocasiones confundimos con claveles.

Del mismo modo que no existen dos flores iguales, no hay dos niños iguales. ¡Y esto es lo que embellece realmente el jardín! Incluso dos flores con el mismo nombre y similar parecido se diferencian en su interior y esos matices son aquellos que las convierten en diferentes, únicas e inigualables.

En esta misión como padres serán de vital importancia los primeros años de vida en los que dedicaremos todo nuestro tiempo en fortalecer sus raíces para que crezcan fuertes y sanas. Más adelante, y muy poco a poco, el cuidado irá orientado a supervisar con cariño y ofrecer el alimento que vaya necesitando para su adecuado crecimiento.

Y es que, si bien una planta florece cuando sus necesidades están satisfechas, nuestros hijos también florecerán cuando sus necesidades emocionales estén cubiertas.

Sin embargo, todo lleva un tiempo, todo tiene un proceso y todo tiene su evolución: *una planta nunca puede crecer a tirones*; necesitamos respetar el **ritmo** de cada una de ellas.

De la misma forma que ocurre con el bambú japonés o planta paciente, los primeros siete años de vida solo se dedican a fortalecer sus raíces, sin ver ningún resultado aparentemente visible en la superficie. Pasado ese tiempo, en pocas semanas, alcanza alturas insospechadas. Y es que la paciencia es una de las mejores aliadas a la hora de abordar la educación de nuestros hijos, sin dejar de persistir a pesar de no ver los frutos a corto plazo.

Hoy más que nunca necesitamos ser jardineros y jardineras. Dotarnos de precisas herramientas que nos hagan la tarea más sencilla. Llevarlas a la práctica con paciencia y aprendiendo a cada paso. Disfrutar de cada uno de esos instantes, pues cada momento que vivamos, será único y no se volverá a repetir.

Solo así conseguiremos un jardín precioso, lleno de flores distintas, de tamaños diversos, con colores diferentes y olores nuevos.

A ti que lees esta carta:

### ERES LA MEJOR PERSONA PARA CUIDAR DE ESTE JARDÍN.





## Bienvenidos

¡Bienvenidos al apasionante mundo de la Educación Emocional!

En estos momentos, tienes en tus manos un libro diferente en el que encontrarás formación, información y práctica que te orientará en una de las tareas más complejas, pero sin duda más bonitas a la que te puedes enfrentar: la aventura de ser madre o padre.

¡Pero este libro no está completo! Falta algo muy importante: tu propia experiencia, tu propio estilo pedagógico y, en definitiva, tu propia idea de cómo quieres educar a tu hijo.

Porque sabemos que la relación entre cada padre y su hijo es un asunto muy personal, aquí encontrarás espacios para poder reflexionar y anotar tus propias vivencias y aprendizajes y hacer de todo ello, el mejor y más completo manual de Educación Emocional que existe: el tuyo propio.

EXISTEN PUERTAS QUE SE ABREN HACIA ADENTRO, Y LA EDUCACIÓN EN FAMILIA ES UNA DE ELLAS.

Cabe pensar que, en estos tiempos, al tener un acceso rápido y directo a tanta información, la labor de educar fuera más sencilla. Y es que, desde el momento en que recibimos la noticia de que vamos a tener a nuestro hijo *empezamos a leer de todo y a cerca de todo.* 

Nos advierten de lo bonito que son los primeros años de la vida de nuestros pequeños (cuando en realidad son los momentos más difíciles porque es donde estamos **abonando el terreno**); de lo complicada que es la etapa de la adolescencia (cuando es el período el en que más podemos compartir con nuestros hijos) e, incluso, de la etapa del «nido vacío» (que nos lo describen en ocasiones como verdaderos duelos a resolver).

Y es entonces cuando, debido al exceso de información, podemos llegar a desconcertarnos o confundirnos a la hora de decidir qué es lo más apropiado en cada situación.

Además, los padres de hoy estamos sometidos a una gran presión social:

la **hiperpaternidad**. Es decir, la tendencia nos lleva a convertimos en *padres hiperpreparados\**, *hiperresponsables\*\*e hiperprotectores\*\*\**, con la carga de exigencia y culpa que esto conlleva.

Por ello, lo primero es poner el foco en lo importante y empezar a definir: ¿Qué significa realmente educar? ¿Qué quiero conseguir en la educación de mi hijo? ¿A dónde quiero llegar?

Educar es acompañar a nuestros hijos para que sean personas independientes y autónomas y que adquieran las habilidades necesarias para tomar decisiones y valerse por sí mismos.

<sup>\*</sup> Dícese del padre que tiene que saber de todo.

<sup>\*\*</sup> Dícese del padre que tiene que resolverlo todo.

<sup>\*\*\*</sup> Dícese del padre que tiene que socorrer siempre.

¿Qué sean personas independientes y autónomas hoy o mañana? ¿Qué sepan tomar decisiones presentes o futuras? ¿Qué sepan valerse por sí mismos ahora o en unos años?

La Educación Emocional, no es una enseñanza a corto plazo; es un recorrido largo y ha de tomarse como si de una carrera de fondo se tratase.

Por ello, no deberíamos enfocar la educación hacia tener niños buenos. respetuosos y obedientes hoy; sino hacia conseguir que el día de mañana, esos niños sean adultos buenos, respetuosos, libres, independientes y autónomos.

#### LA INFANCIA ES UN PRESENTE CARGADO DE FUTURO.

Crecer es, en sí misma, una tarea estresante. Por eso es importante que los acompañemos a lo largo de este particular viaje estando presentes y ofreciéndoles recursos en los diferentes estadios que van recorriendo puesto que las lecciones emocionales que provienen de esa etapa, tienen mucha fuerza y duran toda la vida.

Además, como padres, necesitamos ser pacientes, empáticos y confiar en los propios recursos innatos de nuestros hijos para que, así, perciban el apoyo incondicional que les permitirá sentirse valorados y mirar con decisión hacia adelante.

Hoy más que nunca, necesitamos convertirnos en verdaderos **líderes emocionales** para nuestros hijos: seguros, firmes y coherentes; mentores en su desarrollo y guías en su crecimiento.

> «El ejemplo no es la mejor manera de influir en las personas, es la única». (ALBERT EINSTEIN)