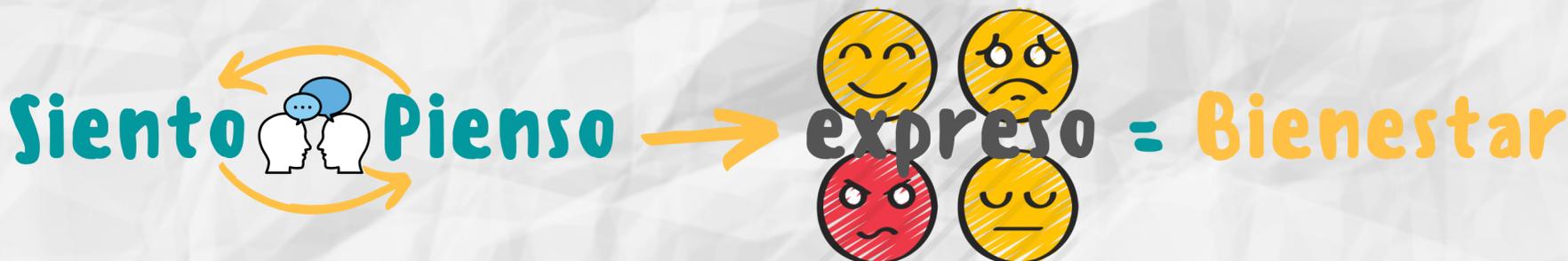


## Identificación y expresión emocional

La identificación y la expresión emocional es la habilidad que nos permite **reconocer y poner nombre a la emoción que estamos sintiendo** en cada momento para poder exteriorizarla. Favorece nuestra conciencia emocional y nos produce una **sensación de alivio** que se traduce en bienestar.

Cuando no logramos expresar lo que sentimos es probable que se acumule por dentro y en algún momento salpique o explote como una "olla express", de manera impulsiva y sin control pudiendo molestar a otros.



## ¿Cómo podemos ponerlo en práctica?

### La rueda familiar

Podéis buscar un momento del día para que todos podáis compartir lo que más os ha gustado (3 cosas) y lo que menos os ha gustado del día (3 cosas) y por qué. Esto favorecerá que nos vayamos dando cuenta de cómo estamos y cuáles son las emociones que más predominan, también nos ayuda hacernos más conscientes de ello y favorece la comunicación.



### Práctica de los tres minutos

- **Primer minuto:** toma conciencia de la postura, ropa, contactos, espacio y observa PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, con aceptación y sin cambiarlos. Pon nombre a lo que piensas y sientes.
- **Segundo minuto:** enfoca la atención a la RESPIRACIÓN consciente. Te concentras en la entrada y salida.
- **Tercer minuto:** enfoca la atención a todo tu cuerpo o la parte de éste donde quieras llevar tu respiración por sensaciones física de malestar, tensión, visualizándolas para soltarlas al salir el aire.

## El arte como vehículo para expresar emociones

Expresa las emociones y pensamientos que has identificado a través de las diferentes artes: la pintura, la música, la danza, la escritura o el teatro. Las artes son un vehículo facilitador para exteriorizar y compartir.

Dentro del programa *Educación Responsable*, los recursos educativos centrados en las artes (literatura, música y artes plásticas y visuales) se convierten en un medio extraordinario para este fin. Puedes encontrar diferentes propuestas didácticas [aquí](#).

### Te recomendamos actividades específicas como:

*Caritas, La preciosa caja atrapamiedos, Canción de las emociones, La oca de las emociones, Salta, Diario de las emociones en Banco de Herramientas o Emociones para transformar la arquitectura* de ReflejArte. Puedes verlas [aquí](#).

## Empatía

La empatía permite ponernos en el lugar del otro y desde ahí poder actuar en consecuencia. Implica **conectar con las emociones de la otra persona** y hacer el ejercicio de **comprender sus sentimientos, pensamientos, actitudes y circunstancias que lo generan.**

### ✗ NO IMPLICA:

- **Estar de acuerdo** con el otro
- **Dar soluciones rápidas o consejos**  
"lo que tú tienes que hacer es..."
- **Juzgar**  
"eso está fatal, yo no lo haría así... ya te dije..."
- **Quitar importancia:**  
"no te preocupes, no pasa nada" "¿vas a llorar por eso...? Eso le pasa a todo el mundo..."
- **Interrogar en modo inspección:**  
"pero ¿qué paso?, ¿cuándo fue?, ¿tú que hiciste...?, ¿qué te dijo?"

### ✓ SÍ IMPLICA:

- **Mirar a los ojos** queriendo conectar con el otro y haciéndole sentir alguien importante para ti.
- **Escuchar con atención.**
- **Devolver con sencillez** lo que nos ha llegado y validar su emoción:  
"Estás muy triste porque echas de menos a tus amigos y al cole...", "Te noto molesto porque no puedes jugar en el parque..." "Estás muy alegre porque al fin has visto a los abuelos!"

## ¡Ponte en mi lugar! ¡Me pongo en tu lugar!

**Validar la emoción del otro** contribuye rápidamente a que la persona sienta comprensión y alivio más allá de que la situación no cambie. Configura un **espacio de seguridad y apoyo** y genera confianza en el otro. Después, pueden venir las sugerencias o preguntas...



*Por ejemplo: El niño que tiene una rabieta porque no puede jugar en el parque...*

- *La madre que le dice: "te estás portando fatal... tú lo que tienes que hacer es jugar en la habitación y dejar de llorar ¡ya!"*
- *Frente a la madre que le dice: "Estás muy enfadado por no poder jugar en el parque... llevamos mucho tiempo ya con los parques cerrados... entiendo tu enfado... si quieres podemos hacer otro plan que te divierta... ¿qué te apetece?"*

De manera natural nos sale solucionar los problemas del otro o restarles importancia con el fin de ayudar. Empatizar con nuestros hijos es **una oportunidad para conocer su mundo interior y prestar amor incondicional.**

## Actividad: ¿Qué puedo hacer por ti?



Consiste en **expresar a los demás lo que pueden hacer por nosotros** cuando nos sentimos tristes o enfadados para ayudarnos a sentirnos mejor. Uno a uno, lo iremos explicando.

*"cuando me siento triste, me gusta que me abracen/me ayuda que me distraigan con juegos, o charlas divertidas..."; "cuando me siento enfadado, me gusta que me escuchen y me respeten".*

En caso de no tener ideas sobre cómo nos pueden ayudar, **podemos decir a cambio algo que preferimos que los demás NO hagan porque nos puede hacer sentir peor.**

## Te recomendamos actividades específicas como:

*Me gusta escucharte, Mensajes en el viento o Del teatro a la narración. Puedes verlas [aquí](#).*