



LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS DE SU HIJO/A

-CELOS, IRA, ENVIDIA-
D. Antonio Ríos

ALGUNOS SENTIMIENTOS

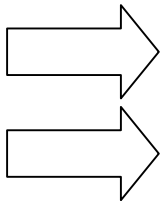
Pena, lastima, simpatía, rechazo, tristeza, impotencia,
Cariño, ternura, comprensión, celos, indiferencia,
Compasión, decepción, frustración, envidia,

ALGUNAS EMOCIONES

Angustia, dolor, llanto, enfado, incomodidad, duda,
Rabia, bloqueo, disgusto, indignación, asombro, tensión,
Desaliento, miedo, vergüenza, agobio, sorpresa,

Cuando percibimos un sentimiento o una emoción y nos atrevemos a expresarlos a otras personas...

¿QUÉ ESPERAMOS QUE HAGAN?



Fundamentalmente que **NOS COMPRENDAN**

Es la **BÚSQUEDA DE COMPRENSIÓN** lo que hace que el ser humano se abra a los demás en materia de sentimientos.

(Corkille, D. 2002)

PERO....

Generalmente cuando los niños comparten sus emociones o sentimientos con nosotros, nuestra actitud típica consiste en darles instrucciones acerca de lo que deben o deben sentir.

Y esto especialmente si son

sentimientos negativos

Observamos con mucha frecuencia cómo desatamos el razonamiento, la lógica, el juicio, el consenso, la reafirmación y la negación cuando expresamos un sentimiento negativo.

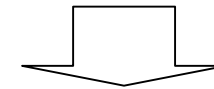
Pese a que los sentimientos negativos son un hecho de la vida, prácticamente **a todos nos**

enseñaron que no debemos tenerlos.

A veces nos convencemos de ser menos valiosos o **menos maduros** cuando tales

sentimientos se nos presentan ■

El hecho es que nadie puede vivir día a día y relacionarse con otros sin conflicto, y que los conflictos engendran sentimientos y emociones, y que estos están ahí.



La manera más rápida de liberarse de las emociones negativas (y la única manera de asegurarse de que no se transformen en síntomas negativos) consiste en **alentar** su expresión.

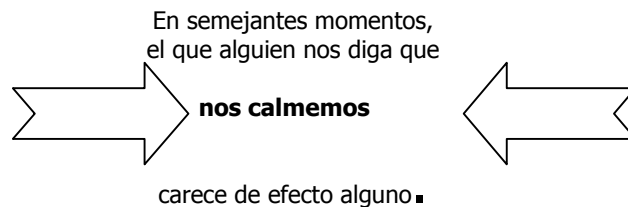
**LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS QUE
SE EXPRESAN Y ACEPTAN
PIERDEN SU PODER DESTRUCTIVO.**

LOS SENTIMIENTOS PRODUCEN CAMBIOS CORPORALES

Los sentimientos son un arma de supervivencia, ya que **movilizan el cuerpo para la acción**. Bajo la tensión de las emociones intensas, entran en acción ciertas glándulas, que producen cambios fisiológicos mayores:

- Aumenta el ritmo cardíaco
- La sangre, concentrada en el sistema digestivo, es enviada hacia los grandes músculos del cuerpo,
- El hígado vierte azúcar en el torrente sanguíneo para proveer energía adicional
- Se vuelca adrenalina en la sangre
- El tiempo de coagulación disminuye
- La respiración se hace más rápida
- Se activan las glándulas sudoríparas
- Los grandes músculos se tensan para la acción

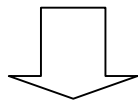
En resumen, el cuerpo se prepara para la lucha o la huida. Las emociones intensas nos transforman en **personas químicamente distintas.**



EL MANEJO CONSTRUCTIVO DE LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Es un tema de interés vital para padres y para quienes vivimos con niños.

La fórmula para manejar constructivamente los sentimientos negativos



1.- Escuchar con empatía

* Escucha activa

2.- Aceptar los sentimientos

* Permitir que el niño experimente sus emociones sin juzgarle

3.- Promover válvulas de escape aceptables

* Traduciendo al lenguaje verbal los mensajes físicos

* Válvulas de escape que no dañen a personas y

* t ampoco propiedades valiosas.

* Pinturas, papel y lápices de colores, arcilla,
títeres, animales de trapo, juguetes baratos,
almohadas, ...

*Si estamos en un lugar sin posibilidad de válvulas, hay que reflejar verbalmente los sentimientos del niño/a, fijemos límites para su conducta y démosle la oportunidad de solucionar el conflicto cuando volvamos a casa.

LOS CELOS

El tratar de eliminar los celos por completo es como tratar de evitar que el niño pesque jamás un resfriado común. algo que no se puede hacer. los celos forman parte indivisible de la vida.

Todos hemos sentido sus tormentos, y sabemos que los celos desembocan en conductas que causan angustia.

Nuestra experiencia personal y la negativa de nuestra cultura a aceptar los sentimientos negativos en general nos llevan a enseñar a los niños que los celos son una equivocación.

Sin embargo, ellos siguen alentando el sentimiento a pesar de nuestros mejores sermones, y aun cuando en el proceso se sientan culpables y menos valiosos,

QUE ACTITUD DEBE TOMAR ANTE LOS CELOS DE SU HIJO

Ante las primeras manifestaciones de celos, usted debe empezar por conocer **qué le está sucediendo** a su hijo y cómo puede ayudarle a superar esta situación.

De su actuación depende que el problema se resuelva de forma saludable o se prolongue más de lo necesario.

Ante todo recuerde que si su hijo muestra celos es que **está sufriendo.**

CUANDO SU HIJO/A MANIFIESTE CONDUCTAS DE CELOS HACIA LA PRESENCIA DE UN HERMANO

Generalmente en dichas situaciones la ansiedad, el desasosiego y la angustia que presentan, desaparecen cuando el niño aparta a su hermano y atrae la atención de la madre.

En cierta ocasiones su hijo/a también puede adoptar una actitud de aislamiento e involucrarse en tareas solitarias apartado de la familia, como una forma de retraimiento, llamada de atención o "castigo" hacia los padres.

El objetivo fundamental es que el niño aprenda a compartir por igual el amor y la atención de los padres con su hermano, pues, aunque piense que los ha perdido, usted sabe que no es más que la redistribución del tiempo y la atención destinados a cada uno.

CELOS SANOS, CELOS DAÑINOS



Los celos emergen como consecuencia de la falta de atención a las múltiples necesidades internas del niño. Éste sufre cuando comprueba que sus necesidades emocionales no son atendidas como antes y que ha perdido la exclusividad de la que disfrutaba.

La madre no actúa con rapidez que lo hacía, y en muchos casos tiene que "guardar cola" en espera de que finalicen los cuidados al hermano menor, al padre, o a.... Esta nueva situación tiene que asimilarse progresivamente; mientras tanto, no parece quedarle más remedio que padecer los accesos de celo.

Los celos sólo son dañinos si se dedica a reprimirlos o corregirlos o desprecia al niño por tener esa reacción natural.

Este calificativo de "dañino" se adquiere si usted mantiene esta postura equivocada, que sólo contribuye a prolongar el malestar y desemboca en el celo malsano. Raras son las personas que ven en los celos la máscara que realmente son.

LA IRA ES NORMAL

A la mayoría de nosotros le enseñaron que la ira es "mala", y que no debería existir.

Al mismo tiempo, a veces, enseñamos a nuestros hijos que es inaceptable, y así, ellos se sienten menos valiosos en los momentos en que están iracundos.

La ira es uno más de los hechos de la vida, una de las muchas emociones que los seres humanos hemos heredado.

La hostilidad más difícil de aceptar es la que se dirige contra nosotros. Comprendemos las irritaciones contra amigos, hermanos, situaciones y hasta maestros, pero creemos, de algún modo, que nosotros debemos estar excluidos.