

La empatía: una herramienta eficaz para un niño o una niña con dificultades de gestión emocional.

Como padre o madre seguro que habrás vivido más de una ocasión momentos en donde tu hija o hijo se encuentra desbordado/a por alguna emoción ya sea enfado, frustración, rabia o miedo. Cuando un niñ@ desbordad@ está fuera de sí, sabemos que lo que requiere es calmarse, sin embargo (y seamos honestos) nuestra actitud puede alejarse mucho de lo que el niño o niña necesita en ese momento. Ante ese descontrol la familia solemos:

- **Enfadarnos:** ¡Ya estás otra vez igual! ¡No lo soporto más!
- **Avergonzarnos:** ¡Que no ves el numerito que estás montando y cómo te mira la gente!
- **Juzgamos:** ¡No tienes por qué ponerte así, es una tontería!
- **Amenazamos:** ¡Cómo no pares te va a caer una buena!
- **Gritamos:** ¡Que te calles!

Estas actitudes no son más que una respuesta automática ante nuestra propia frustración, sentimiento de fracaso, agotamiento o desesperación que como padres y madres sentimos ante estas situaciones, más que como posible solución. Viéndolo fríamente sabemos que enfadarse o gritarle, no lo va a calmar, puede que aún se des controle más, pero entonces ¿cómo podemos ayudarlo?

Lo que necesita un niño o niña desbordado/a

Un niño o niña que se encuentra desbordado/a ha desconectado su parte racional y se encuentra completamente dominado/a por un estado emocional negativo, por lo tanto, cualquier respuesta encaminada a razonar con él/ella o dando el mismo tipo de respuesta negativa, no tiene ningún efecto o incluso puede incrementarlo.

Requiere un proceso que le ayude a comprender lo que le pasa y a volver a conectar sus emociones y sus pensamientos. Para estos momentos contamos con una herramienta al alcance de todos y todas que es: la **empatía**.

Quizás no sienta ninguna **simpatía** cuando mi hijo/a pelea con su hermana/o o cuando se encapricha con algo que quiere que le compre. Si me centro en lo que yo pienso o siento en esos momentos la cosa termina mal. En cambio, la **empatía** no busca coincidir en la forma de pensar del otr@, sólo tratar de entenderl@ desde SU punto de vista.

La empatía acalla mi propia forma de ver las cosas e intenta escuchar y ponerse en el lugar del otr@.

Cuando logramos tener una actitud empática y dar una respuesta en este sentido, el niño o niña se siente escuchado/a, que se tiene en cuenta su estado y entonces puede empezar a calmarse.

Cuando empieza a desactivarse la intensidad de la emoción que tenía desbordado/a al niño/a, a nivel neurológico ocurre una cosa curiosa: el cerebro emocional y el racional se sintonizan y esto tiene un efecto calmante. Sólo

entonces es cuando el niño o niña es capaz de razonar y escuchar otros puntos de vista diferentes al suyo.

Cómo dar una respuesta empática eficaz a un niño o niña desbordado/a

Poner en práctica la empatía no siempre es cosa fácil, requiere poner de nuestra parte como padres y madres, zambullirse en nuestras propias emociones y grandes dosis de paciencia y amor.

He aquí cinco consejos para poner en práctica la empatía con nuestr@s hij@s:

Trabajar nuestra propia inteligencia emocional. Para tener un buen control emocional y poder enseñarlo a nuestr@s hij@s, es muy importante que como padres y madres tengamos un bueno manejo y conocimiento de nuestras propias emociones.

Sintonizar con la frecuencia y la intensidad de la emoción. Para empatizar es importante distinguir cuál es la emoción que está inundando a nuestro hijo o hija, y también cuál es su intensidad, para hablarle bajo esos mismos términos. No es lo mismo sentirse desbordado/a por la rabia que por tristeza, aunque sus respuestas sean parecidas. Por otro lado, existe una gran diferencia entre estar molesto a estar furioso o entre estar algo preocupado, que angustiado.

Comprender que es un proceso. Cuando un niño o niña está desbordado/a no podemos esperar que se calme enseguida. Aun cuando estemos ofreciendo respuestas empáticas y nos pongamos en sintonía con el niño o la niña, va a requerir de tiempo y paciencia. Conviene ir dando unas cuantas respuestas empáticas, a la vez que vamos calmando y animando para estar tranquilo/a.

No sólo palabras. Una respuesta empática no sólo implica decir las palabras adecuadas: una mirada de comprensión, una caricia, un beso, un abrazo, estar en silencio, a veces pueden llegar más al fondo del corazón del niño o la niña que lo que decimos.

Dejar fuera mis prejuicios y respuestas automáticas. Si queremos practicar la empatía tenemos que empezar por dejar a un lado nuestra propia opinión e intentar escuchar el punto de vista del otro/a, no se trata de dar la razón, sólo de conectar con la otra persona.

Escuchar a los niños y las niñas no implica que perdamos autoridad o que tengamos que dejar a un lado ciertas reglas, implica mostrar respeto e interés por lo que les pasa y lo que es importante para ellos y ellas.

Cuando tomamos el hábito de usar la **empatía con l@s niñ@s**, ellos y ellas aprenden que lo que les pasa es importante, cuando están desbordados/as suelen calmarse antes, es más fácil que aprendan a superar obstáculos y desde luego la relación entre padres y madres e hijos e hijas se estrechan.

Merece la pena poner en práctica este buen hábito ¿no crees?

Lea más en <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/empatia-nino-desbordado.html#S38FW5LtWYff64i4.99>