



Regulación de las emociones

Datos y estadísticas

Alfabetización emocional. ¿Kimochi?



La alfabetización emocional es la capacidad de identificar, etiquetar y comprender las emociones. Sienta las bases para escuchar a los demás con empatía y ser capaz de expresar las emociones de forma productiva. «Kimochi» es «emoción» en japonés.

KIMOCHIS® ha creado estos simpáticos juguetes para ayudar a los niños a alfabetizarse emocionalmente para regular las emociones y mejorar sus relaciones. Herramientas como las ruedas de sentimientos y los Kimochis son formas divertidas de aprender a poner nombre las emociones que experimentamos, el primer paso para aprender a hablar de cómo nos sentimos.

Los estudios indican que los adolescentes con una mala regulación emocional tienen:

57%

menos de calidez interpersonal, cercanía a los demás, status social y simpatía.

1 de cada 10

padeció alexitimia, un rasgo que dificulta la identificación y descripción de las emociones.

La desregulación es así

Las personas que tienen dificultades para regular sus emociones pueden experimentar:

- Falta de conciencia de las propias emociones.
- Falta de sintonía con las necesidades emocionales.
- Aferrarse a los resentimientos.
- Incapacidad para perdonar y seguir.
- Dificultad para dormir o trastornos del sueño.
- Problemas crónicos en las relaciones.
- Falta de resiliencia o capacidad de recuperación.
- Dificultades académicas.
- Consumo de drogas.
- Autolesiones.

Las emociones no son hechos, sólo información

Reflexionar detenidamente sobre por qué sentimos cada emoción nos da tiempo a reaccionar de forma más madura.

Situaciones para la regulación

1. Ves a alguien que te gusta y se te acelera el corazón. ¿Qué emociones estás sintiendo? ¿Cómo puedes regularlas para poder hablar con esa persona?
2. Estás jugando un partido. El árbitro pita un penalti con el que no estás de acuerdo. ¿Qué emociones surgen? ¿Cómo puedes regularlas para mantener la calma y seguir jugando bien?
3. Has estudiado mucho para un examen y sacas una nota más baja de la que crees que mereces. ¿Cómo lo vives? ¿Qué habilidades de regulación emocional necesitas activar?