



## El arte de gestionar las emociones en familia

La maternidad y la paternidad son uno de los grandes retos que tenemos que afrontar en nuestras vidas quienes tenemos hijos. Mueve nuestros cimientos y sacude nuestros mundos dejando una sensación de insatisfacción, porque no siempre alcanzamos el nivel de bienestar y armonía familiar que deseamos. En muchos casos hay gritos, chantajes, amenazas y distintas formas de desbordamiento emocional por parte de los chicos y de los adultos...

¿Tienes un sabor agrisado porque tus hijos son lo más bonito de tu vida y a la vez generan en ti emociones y actitudes que desearías que no se dieran?



¿En tu hogar hay volcanes emocionales en erupción?

Te voy a contar algo que ocurre en mi consulta de psicología...

Cada día acompaño familias y la situación suele ser que llega la mamá a consulta y me describe con mayor o menor detalle su día a día; explica que quiere dejar de gritar a sus hijos, dejar de explotar como un volcán, dejar de sentir culpa por esas reacciones emocionales desbordadas en las que suele decir y hacer cosas de las que después se arrepiente... Desea sentirse más centrada y lograr “gestionar” mejor las situaciones con sus chicos sin sentir que “muere en el intento” y sobre todo, desea mejorar la relación con ellos...

Si esto te resuena, muy seguramente es porque hoy te sientes “en jaque” con las reacciones emocionales de tu hijo y quizás, con las tuyas también (a la mayoría de mamás y papás del mundo así les ocurre o les ocurrió, incluida yo).

Lo más probable, es que, desde lo más profundo de tu ser, sientas la necesidad imperiosa de acompañar de una manera más tranquila las emociones de tus hijos y las tuyas propias, pero no sabes cómo hacerlo, pues la caja de herramientas que tenemos no incluye nada para los trabajos emocionales.

Honestamente, yo tampoco sabía gestionar mis emociones y las de mi hijo me desbordaban, no podía sostenerlas... El hecho de ser psicóloga, con una maestría en educación y un doctorado en niñez y juventud, hacía que me juzgara a mí misma aún más fuerte, puesto que conocía la teoría, pero no lograba llevarla a la práctica. A mis 42 años, solía reaccionar peor que mi hijo de 5 y luego, me sentía “la más mala mamá del mundo mundial” ...

Ahora, cuento con muchas herramientas que me han funcionado y que me encantaría compartir contigo. Sé cómo ayudarte a asumir conscientemente tus propias emociones para que puedas acompañar mejor las de tus hijos y mostrarles el camino de cómo hacerlo también.

Las familias necesitan sentirse más conectadas, más equilibradas, comprender las emociones de cada miembro, comunicarse mejor, lograr que en casa las cosas fluyan y no vivir en “batalla campal” cada día, pues al final esto nos hace sentir a todos agotados y desesperanzados.

**REvisa si estás afrontando alguno de estos desafíos:**

¿Te parecen “desbordadas” las reacciones emocionales de tus hijos/as?

¿Te sientes “entre la espada y la pared” sin saber cómo reaccionar ante sus emociones?

¿Te cuesta “gestionar” tus propias emociones?

¿Necesitas aprender a “sostener” las emociones de tus hijos?

¿Quieres herramientas para gestionar las “explosiones emocionales” en casa? (tuyas, de tu pareja, de tus hijos/as... etc.)

¿Ves que tus hijos están “fuera de sí” y no saben expresar lo que sienten? (Miedo, rabia, tristeza, etc.)

¿Crees que hay “emociones negativas”?

¿Deseas conectar más con tus propias emociones y conocerte mejor?

Si respondiste sí a alguna de estas preguntas, ¡estás en el lugar indicado! ¡Te doy la bienvenida! Visita: <https://anamaria2468.wixsite.com/portafolio> o escríbeme a [anamaria2468@gmail.com](mailto:anamaria2468@gmail.com). También encuéntrame en redes sociales como: [@psicologa.ana.ar](https://www.instagram.com/psicologa.ana.ar)

Dra. Ana María Arias Cardona