

El INANP impartirá su curso online sobre habilidades emocionales durante la pandemia del coronavirus

[Multimedia](#)

El INANP, Instituto Andaluz de Neurología Pediátrica, saca un webinar destinado a que padres aprendan habilidades sociales ahora que el aislamiento en casa es forzoso debido al coronavirus

Con un aislamiento forzoso en casa para toda España debido al coronavirus, muchas familias han decidido que, al mal tiempo buena cara y, para ello, aprovecharán estos días para formarse en aquellas habilidades sociales que pueden aprender para aplicar con sus hijos y que les servirán no solo para ahora, sino para siempre. Las habilidades sociales son aquellas capacidades y aptitudes que permiten relacionarse a las personas con los demás de manera sana. 'Gracias a ellas –explica Vanessa Ortega, psicopedagoga del INANP, [Instituto Andaluz de Neurología Pediátrica](#), somos capaces de convivir en nuestra comunidad respetando y teniendo en cuenta al otro, al igual que poniendo límites que nos permitan ejercer nuestros derechos y sentirnos libres en nuestras relaciones'.

El próximo día 18 de marzo tendrá lugar un [webinar](#) para padres interesados en aprender a manejar dichas habilidades ya no solo en épocas de pandemias, "algo tan nuevo para nuestro mundo, explica Vanessa Ortega, sino para momentos de normalidad".

La empatía, asertividad, la capacidad de pedir perdón o hablar de nuestros sentimientos forman parte de lo que se denominan habilidades sociales. "Cuando trabajo las habilidades sociales en niños, suelo siempre trabajar primero en el reconocimiento de emociones propias y ajenas. Desde mi punto de vista, no tiene sentido trabajar en las habilidades sociales si no hacemos primero un trabajo que nos permita conocer nuestras emociones, entender nuestros sentimientos y los de los demás", explica Vanessa Ortega.

Reconociendo las emociones

Cuando se habla de las emociones no se suele profundizar. Lo más habitual es pensar en las básicas: la alegría, tristeza, el asco, la sorpresa, el miedo o la ira son las que se suelen trabajar en clase, en familia o en consulta. Sin embargo, es importante continuar profundizando en ese trabajo. "No únicamente identificar en qué momentos sentimos miedo, ira o asco, también hablar de emociones como el orgullo, la satisfacción, la envidia, la decepción, la frustración o la calma es importante", sostiene.

"La mayoría de nosotros –explica la experta- no sabemos diferenciar cuando

estamos nostálgicos, tristes o melancólicos. No solemos pensar estoy satisfecho, más bien solemos quedarnos en un estoy contento, que no nos permite identificar correctamente lo que sentimos".

"Para mí esta profundización es vital y necesaria y, por ello, suelo diseñar y plantear juegos con mis alumnos que les permitan identificar los momentos en el que sienten esas emociones no tan básicas. Porque quiero que sepan en qué momentos se sienten orgullosos de sí mismos. Que comprendan su frustración y sepan qué han de hacer para sentir calma", razona.

De las emociones a las habilidades sociales: trabajando con la empatía y la asertividad.

Además, "saber reconocer emociones en diferentes contextos y en las expresiones de los demás va a permitir poder trabajar mejor la empatía, entender cómo se puede sentir el otro en diferentes situaciones, 'aunque nosotros no nos sintamos así ni hayamos vivido necesariamente lo mismo. Partiendo de ahí podemos continuar trabajando en la asertividad, en ser capaces de respetar los derechos y deseos de los demás poniendo límites para respetar también nuestras propias necesidades y deseos. Ejercer la asertividad es vital para que podamos poner límites en nuestras relaciones y no tener un papel pasivo en las mismas", sostiene.

La importancia del trabajo en habilidades sociales en TDAH

Hacer poco, el doctor Russel Barkley estuvo en Barcelona. Él hablaba de la importancia de la intervención en emociones y habilidades sociales para que la terapia cognición conductual en TDAH fuese más significativa. En Europa solemos trabajarlas porque entendemos que son parte fundamental del desarrollo y la vida de las personas y que, solo trabajando en ellas podemos realmente comprendernos y comprender, relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

Desde Academia Inanp tenemos un webinar para enseñar a las familias a trabajar las emociones y las habilidades sociales.

"A través del webinar, en el que podréis plantear vuestras dudas, aprenderéis a trabajar las emociones en casa, adquiriréis estrategias y herramientas para identificarlas y reconocerlas. Además, con las actividades sugeridas podréis compartir buenos momentos en familia que os permitan mejorar la comunicación familiar. Trabajaremos, además, en la empatía y la asertividad y podréis continuar con el trabajo en casa además, por supuesto, plantearme todas vuestras dudas en directo. Si no podéis asistir al webinar en directo, podréis acceder después, repetir la visualización cuantas veces necesitéis y, por supuesto, descargar el material complementario. Os esperamos el 18 de marzo a las 20:00", concluye la experta.

[Click aquí para más información sobre el webinar.](#)
