

LAS EMOCIONES

COMPRENDERLAS PARA
VIVIR MEJOR



Isabel Martínez Álvarez

24/11/2015



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

Las emociones...



- ✓ **Propias del ser humano**
- ✓ **Positivas/negativas**
- ✓ **Todas tienen una función**
- ✓ **No hay emociones negativas, lo negativo es estancarlas**
- ✓ **No podemos evitar las emociones**
- ✓ **Podemos aprender a manejar nuestros estados emocionales**



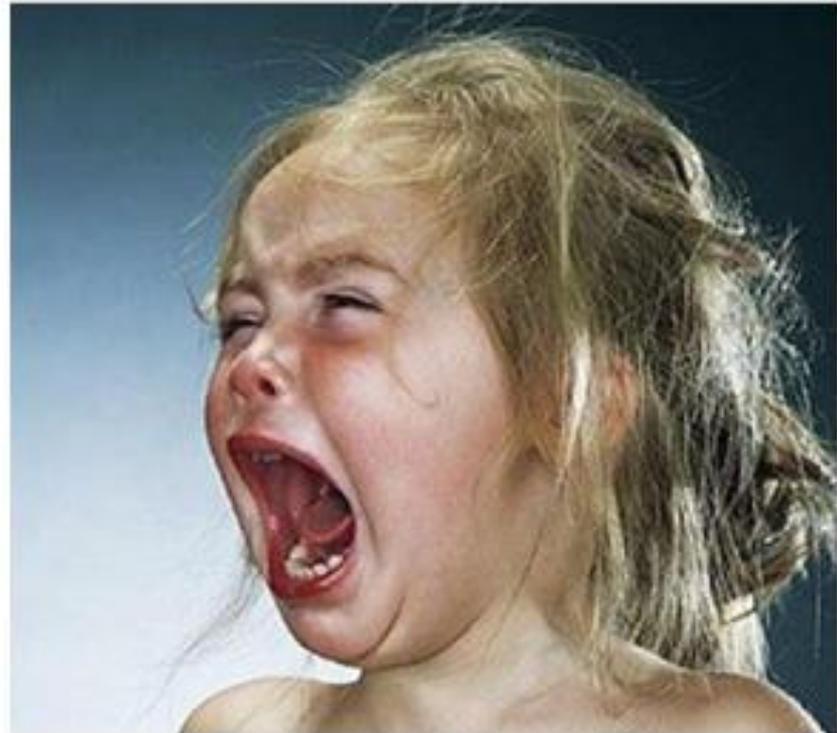
COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

Situación hipotética...





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

Situación hipotética...





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

Situación hipotética...



Foto: ISFTIC



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

Situación hipotética...





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



¿Qué es una emoción?

*Un estado complejo del organismo en una situación, que **predispone a la acción***





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



Bisquerra. (2000)



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



EN EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN
400+

¿Por qué es importante el desarrollo emocional en la familia?



Es donde se inician las **primeras relaciones** y vínculos afectivos

Somos **motores del desarrollo**

Modelos de comportamiento



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



¿Por qué es importante el desarrollo emocional en la familia?



Permite conseguir un hogar caracterizado por la **paz**, la **calma** y la **felicidad**

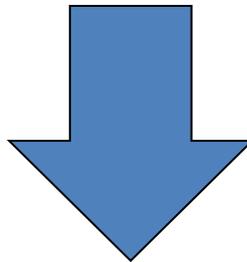
Ayudar a nuestros hijos a aprender y a ser felices:
Vivir en positivo



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



- Correlación entre un buen **desarrollo emocional** y un adecuado **desarrollo académico y profesional**
- **Efectos positivos** de programas de desarrollo emocional



*Las emociones
se pueden enseñar*



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



Ser padres emocionalmente inteligentes

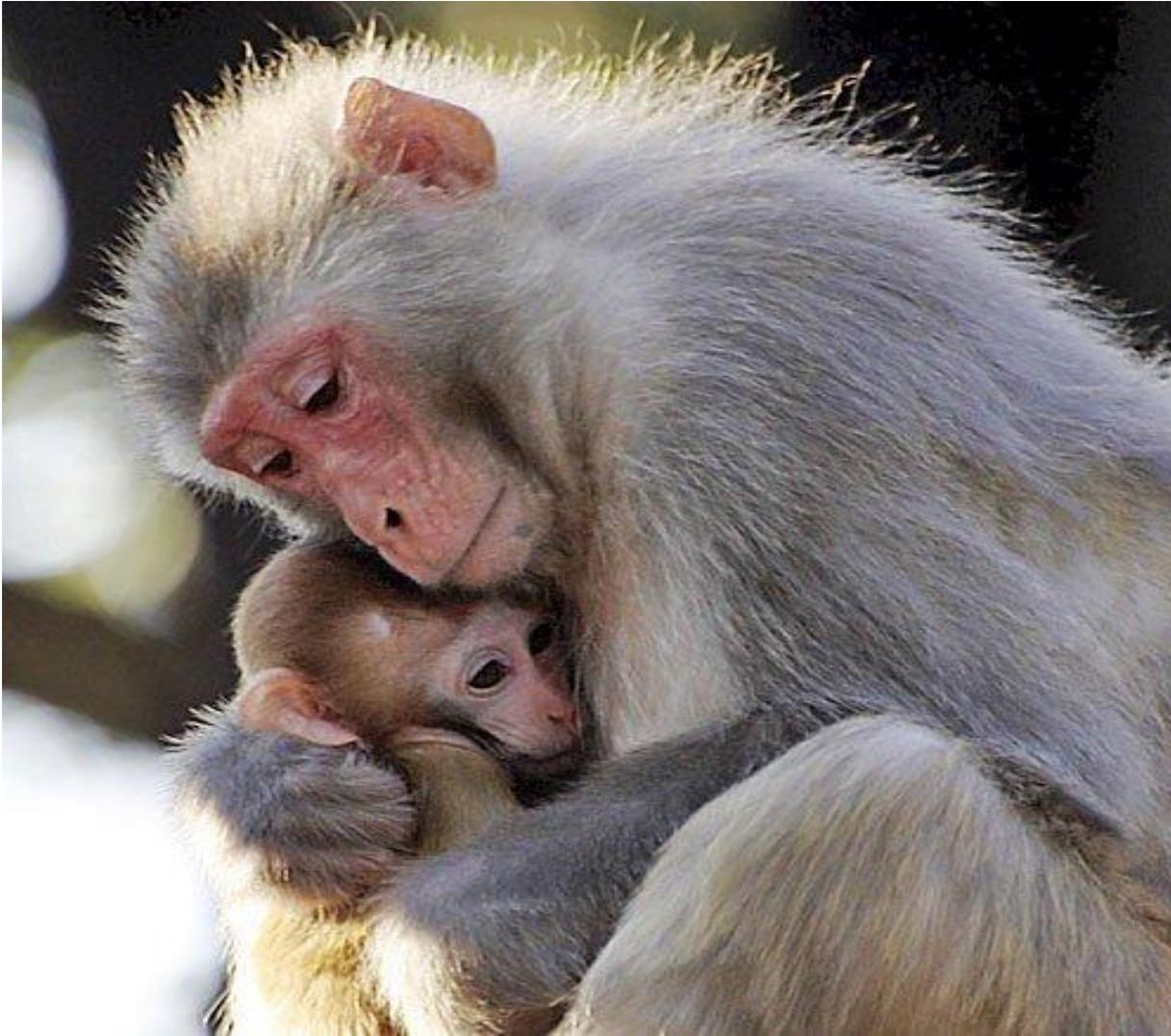
1. Conciencia emocional

¿Cómo estás?



¿Cómo te sientes?

2. Desarrollar la empatía



3. Regular las emociones



- ❖ Ser capaces de **prevenir** las emociones negativas
- ❖ **Canalizarlas** cuando aparecen
- ❖ Fomentar las **emociones positivas**

Vamos a practicarlo...

Pensemos en una situación conflictiva



¿Qué haces?



¿Cómo lo gestionas?

3 preguntas clave:

1. ¿Cómo me siento?
2. ¿Cómo quiero sentirme?
3. ¿Qué puedo hacer para sentirme como yo quiero?



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



Algunas estrategias para regular mejor tus emociones...

1. Cuento hasta 10, 20...
2. Respiración lenta y profunda
3. Cambio de espacio
4. Dejo enfriar

4. Cuidarse para cuidar



5. *Hakuna Matata*



HAKUNA MATATA

IT MEANS "NO WORRIES."

¿Qué hacemos con nuestros hijos?...



¿Puede mi hijo confiar en mí? Reflexionemos sobre ello...

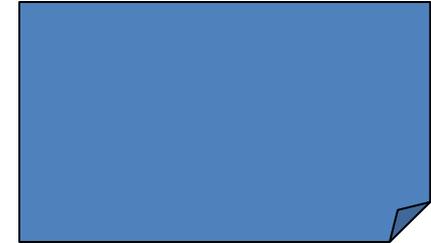
1. Potenciar la comunicación

Escucha activa: buscar espacios para hablar,
dedicar tiempo

Hacer ***preguntas abiertas:*** ¿qué tal el cole?, ¿qué tal con tus amigos?. Hasta los 7 años los niños tienen dificultades para expresar emociones

¡Qué fluyan las emociones!

2. Poner nombres a las emociones



Ayudarles a identificar sus cualidades...

- Pídele que haga pequeñas elecciones
- Fomenta que te diga lo que le gusta y lo que no
- Trabajar juntos las emociones (dibujos, listas de emociones...)
- Presta atención a sus respuestas
- Pídele opinión

3. Fomentar emociones positivas

Pasarlo bien juntos:

-El juego:

El niño necesita jugar, ¿cuánto tiempo dedico a jugar con él?,
invítale a innovar/inventar...

-El cuento

-Invítale a ayudarte: ¿qué responsabilidades le doy?

-Reconoce sus éxitos (y valora su esfuerzo):

¡qué bien lo has hecho! (evitar: tu dibujo es tan bonito como el de tu hermano)



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



4. ¿Qué hacer ante las dificultades?

-El termómetro emocional

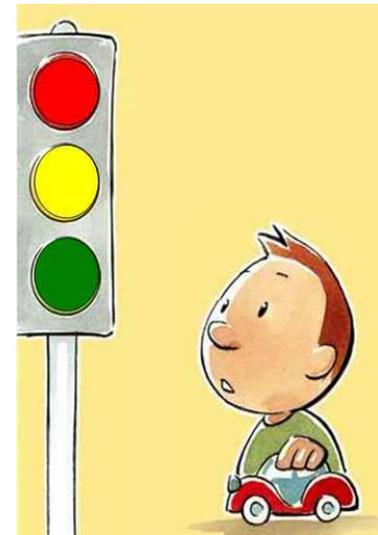


-Estrategia del semáforo

Rojo: PARAR

Amarillo: PENSAR

Verde: Solucionar





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



4. ¿Qué hacer ante las dificultades?

-Las dificultades son temporales y específicas, no estables y globales

-Evita comparaciones: “es cierto que tu prima salta más que tú pero tú eres más rápido”

-Son responsables de sus progresos:

“si quieres ir más rápido deberías entrenar”

¿Cómo gestionar un conflicto?

un recurso para aprender

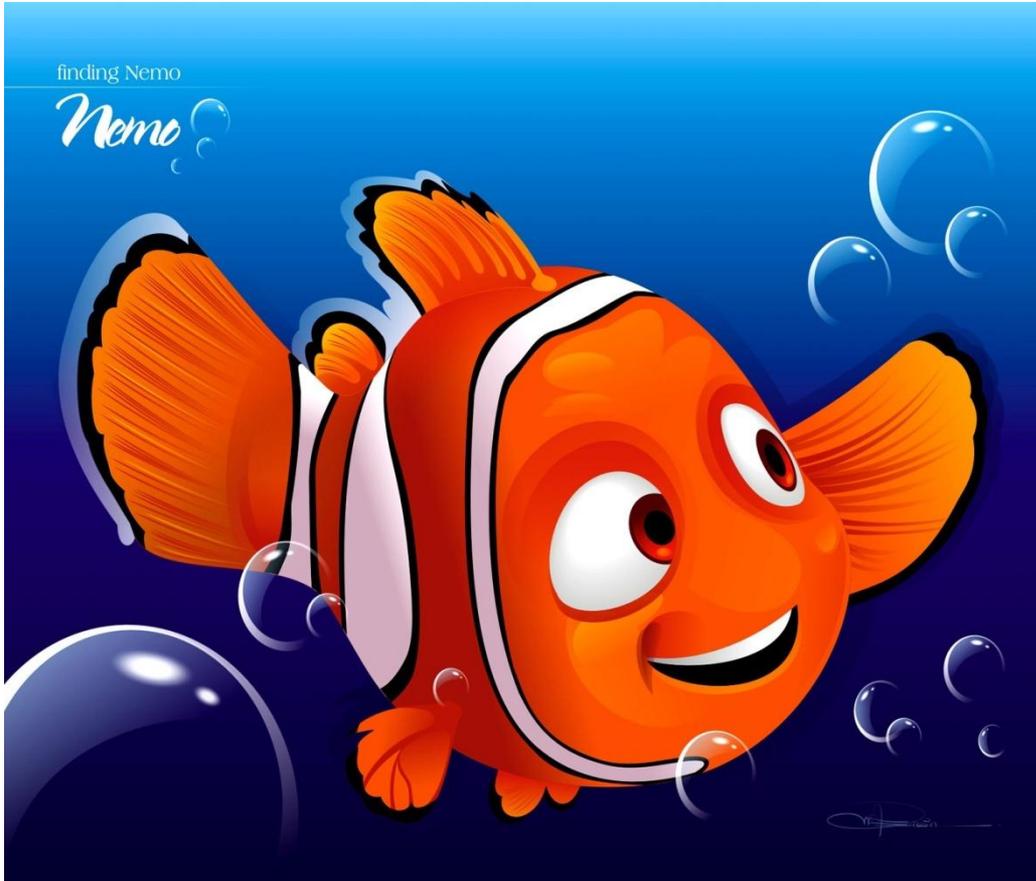
1. Hablo desde el yo
2. Desde el sentimiento
3. Hago peticiones de mejora
4. Pregunto y no acuso
5. Discuto los temas uno por uno
6. No uso palabras como: nunca, siempre, todo o nada, ¡NO!
7. Hablo desde la calma





COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA

Resolución de conflictos



Escucha
activa

Nombre

Emoción

Motivo

Objetivo



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



“No hay situaciones desesperadas, sólo hay personas que se desesperan en determinadas situaciones”

Proverbio tibetano



COLEGIO DIOCESANO
ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA



Dos estrellas y un deseo...

