“NECESSITATS EMOCIONALS DELS INFANTS: COM ACOMPANYEM ALS NOSTRES FILLS I FILLES EN LA GESTIÓ DE LES EMOCIONS?”

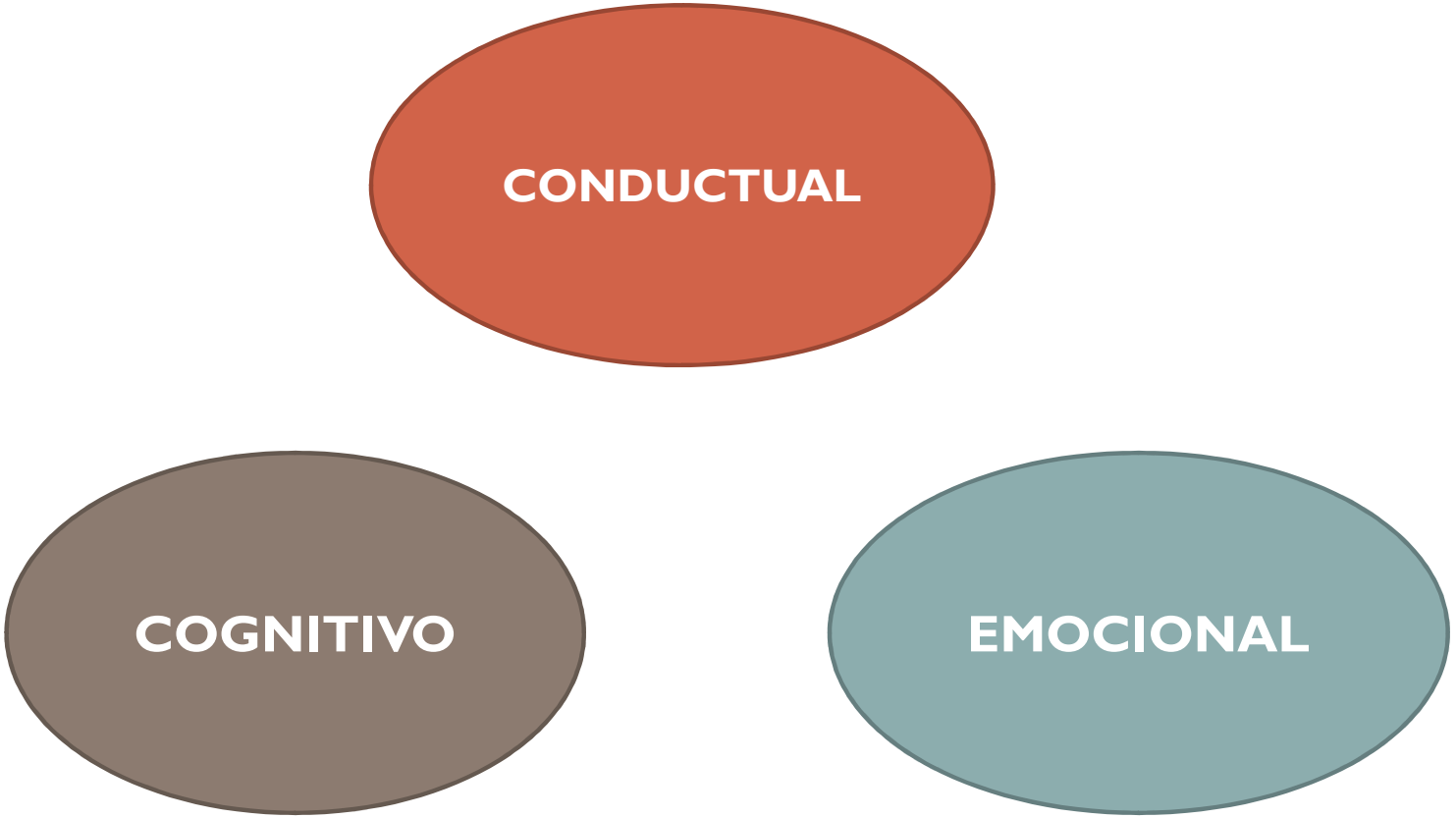
Associació In Via

Escola Les Aigües 09/05/2019

Índice de la sesión

- Definiciones:
  - Diferencias entre emociones y sentimientos
- Desarrollo integral y emocional infancia:
  - Entre 3-6 años y 6-11 años.
- Las emociones como fenómenos multidimensionales.
- Funciones de las emociones.
- Competencias básicas de la Inteligencia emocional.
- ¿Cómo acompañar en familia?
- Recursos que nos pueden ayudar.

Desarrollo integral



Emociones y sentimientos

EMOCIONES

Reacción espontánea ante una situación que favorable o desfavorable y que tiene una **función adaptativa** ya que dispone al niño/a para **afrontarse a dicha situación**

SENTIMIENTOS

La **codificación mental de la emoción** que permite al niño/a **dar nombre a lo que siente** y **manejarlo.**
Componente cognitivo de la emoción

Desarrollo emocional (3-6 años)

- **EXPRESIÓN EMOCIONAL:** Empiezan a comprender y utilizar normas de regulación de expresión emocional. Expresarlas de manera socialmente aceptada y adecuadas a la situación.
  - **A los 3 años**, desconocen que los adultos pueden ocultar emociones o simular expresiones.
  - **A los 4 años**, empiezan a hacerlo ellos.
- **COMPRENSIÓN EMOCIONAL:** Inicialmente usan su propia experiencia para comprender las emociones de los demás y generalizar.
  - **A los 5 años,** comienzan a ser conscientes de que los demás tienen sus propios sentimientos, deseos, medos y necesidades. También comienzan a comprender la ambivalencia emocional (sentir emociones opuestas hacia una persona o situación).
- **EMPATÍA**
  - **A los 3 años**, comienzan a comprender lo que les ocurre a los otros, por su propia experiencia o porque van adquiriendo habilidades para ponerse en el lugar del otro.
- **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL:** Se centran más en regular la conducta que la emoción. La **regulación conductual** supone iniciar una conducta distractora de la emoción que se siente y buscar apoyo social.

Desarrollo emocional (3-6 años)

- **A los 3 años,** adquisición y perfeccionamiento de los procesos de control. Importancia del adulto en enseñar que es socialmente aceptable y que no.
- **A los 4 años**: En las relaciones, tienen en cuenta la presencia del otro. Pero persiste el **egocentrismo**.
- **A partir de 5-6 años**: Amagos de colaboración (tener en cuenta a los compañeros, comparten el juego). Interés en jugar con ideas importantes para ellos: explorar el mundo interior y/o el exterior. Inicio uso de regulación cognitiva, adquiere capacidades cognitivas más avanzadas que le permite analizar la emoción que siente y buscar como controlarla.
- **Entre los 3-6 años:**
  - El juego como medio para aprender a llevarse bien, descubren lo que sentirá siendo otra persona, (inicio **empatía**). Aprende a interpretar las reacciones de los demás (*si alguien se hace daño*).
  - **Necesidad de reglas**. Respeto por las reglas de los juegos. Aparecerán conflictos.
  - El **desarrollo del lenguaje** ayuda a sentirse más seguro y a expresar lo que le siente.
  - Inicia actividades que pueden chocar con las de su familia pudiendo desarrollar culpa.
  - Le gusta compartir pero pueden prevalecer sus propias necesidades (egocentrismo).
  - Le gusta complacer a los demás.

Desarrollo emocional (6-11 años)

- **Aprende a expresar** sus **deseos mediante la comunicación verbal y emocional.**
- Se enfrenta a un **ambiente menos protector que el hogar**, **no** tiene los **privilegios de casa**, **seguir normas** de la clase, **nuevos referentes**.
- **Se compara con compañeros** con capacidades similares.
- **Independencia del adulto**, llama la **atención de sus iguales**. **Mucha importancia/necesidad de ser aceptado en el grupo**.
- Aparece la **relación amigos-rivales** (importancia **autoestima**).
- **Labilidad emocional** (paso de amor a odio rápidamente).
- Deseo de **preservar su intimidad,** necesidad de **estar solo**.
- Encuentra el **apoyo en sus iguales**.

Las emociones son fenómenos multidimensionales

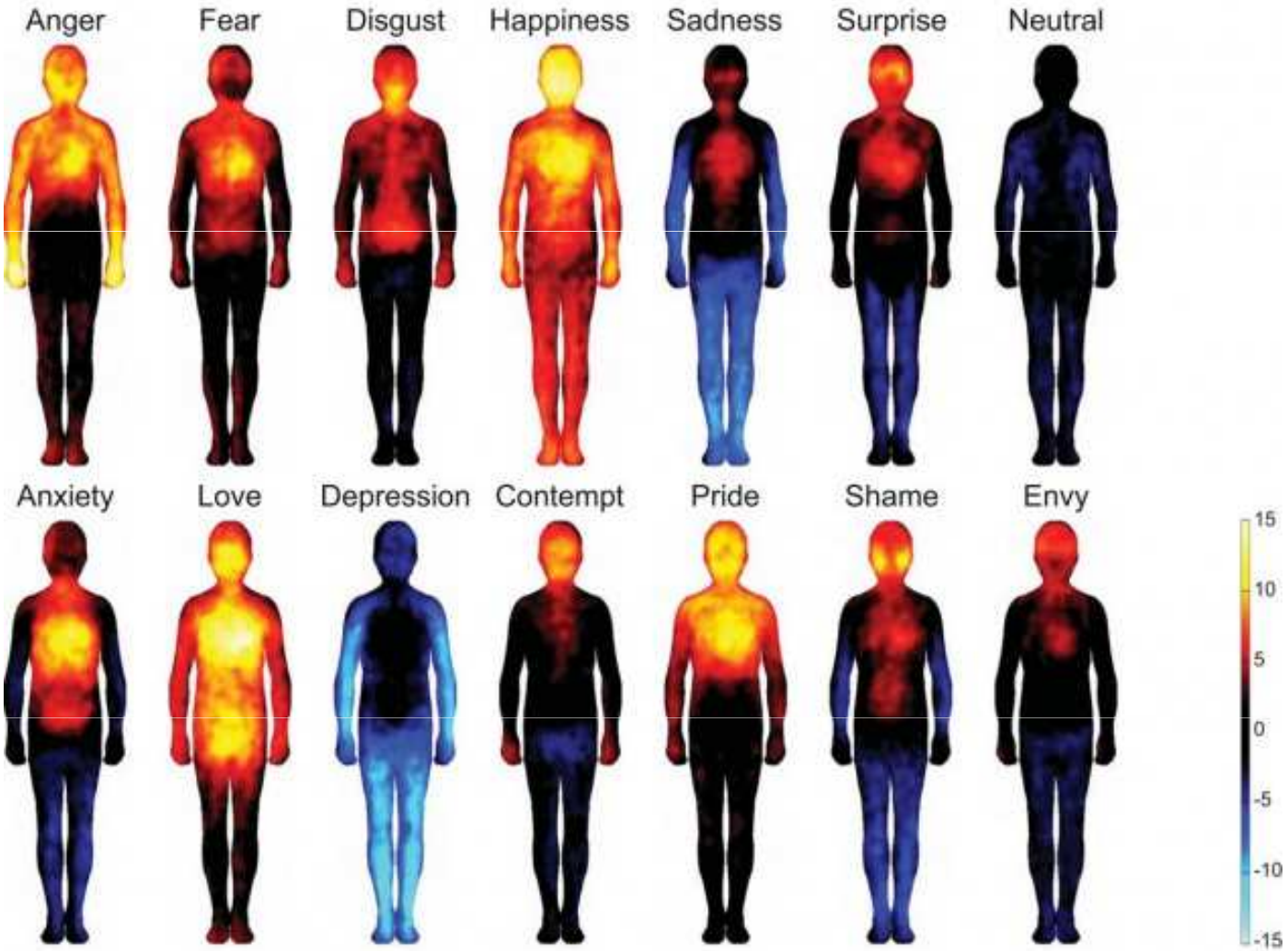
COGNITIVO
Cómo se llama la emoción y qué significa lo que siento

FISIOLÓGICO
Qué cambios fisiológicos experimento?

CONDUCTUAL
Hacia dónde dirige cada emoción mi conducta?

EXPRESIVO
A través de que señales corporales se expresa la emoción?

Mapa corporal de sensaciones



Funciones de las emociones

- Todas ellas son necesarias y tienen su función; expandirse, compartir, protegerse, drenar dolor, focalizar la energía…

ALEGRIA

Es el motor que mueve la vida de nuestro hijo/a. Es **expansiva,** incluye la **curiosidad por conocer, gozar y compartir.**
Todos queremos que nuestro hijo esté alegre, que sea feliz. Pero debemos entender que **es imposible que siempre sea así.**

Funciones de las emociones

MIEDO

Alerta ante posibles peligros. Función protectora, de seguridad. Puede aparecer **miedo a no ser capaz de lograr lo que se propone**. El miedo hace que el niño se **marque retos** y que **luche por superarlos**. **Función de aprendizaje**. En **exceso el miedo** también le puede **generar ansiedad y bloqueo**.

TRISTEZA

La tristeza a menudo nos hace reflexionar y ahondar más **en nuestros sentimientos.** ¿Por qué nos sentimos tristes? ¿Qué podemos hacer para evitarlo? En su **exceso puede llevar al niño a perder ilusión.**

Funciones de las emociones

ASCO

Ayuda a elegir, a aprender a decir No y a **formar una personalidad**: '*quiero esto porque esto otro no me gusta*'. **Si no existiera el asco** (entendido como rechazo a determinadas cosas o aspectos de la vida), nuestro hijo **podría ser conformista y tendría mayores dificultades para tomar decisiones**.

RABIA

Su **función** también es **protectora**. Permite que el niño **comprenda qué no le gusta y/o le molesta y pueda poner un límite.**
Cuando se deja llevar **sin razonamiento suele ser explosiva** y, en consecuencia, **traer conflicto**.
Después de la expresión de la rabia es común que **aparezca la tristeza** por el daño sentido.

Competencias básicas de la Inteligencia Emocional.

- Reconocer, canalizar y manejar los propios sentimientos.
- Implica 3 habilidades:

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONTROL

AUTOMOTIVACIÓN

Competencias básicas de la Inteligencia Emocional

AUTOCONOCIMIENTO

Conocer e identificar emociones básicas como el enfado, el miedo, la tristeza, la alegría, el amor, la vergüenza, los celos, el orgullo,… Conocer **en qué momentos surge**n cada una de ellas, con **qué gestos se expresan**, **qué situaciones o estímulos las provocan**,…

Competencias básicas de la Inteligencia Emocional

AUTOCONTROL

Saber **expresar las emociones de modo que no hagan daño a uno mismo o a los demás**. Básica para **resolver conflictos** de forma pacífica.
Estrategias: *Ayudar a diferenciar entre necesidades/deseos, enseñarle a posponer la gratificación, aprender a guardar el turno, enseñarle a observar su cuerpo para que descubra las señales corporales que acompañan a la aparición de cada emoción,..*
Conocer los detonantes de sus emociones y anticiparse.

Competencias básicas de la Inteligencia Emocional

AUTOMOTIVACIÓN

Fomentar una **actitud positiva** y **ánimo optimista** al afrontar la vida.

Motivarse marcándose **retos** y **objetivos** a cumplir.

Competencias básicas de la Inteligencia Emocional

- Manejar adecuadamente los sentimientos que aparecen en la relación con los demás.
- Implica dos habilidades:

EMPATÍA

HABILIDADES SOCIALES

Competencias básicas de la Inteligencia Emocional

EMPATÍA

Capacidad de **comunicar nuestras emociones** y **saber leer las emociones** de los **demás**.

Saber escuchar y **prestar atención** al otro.

Prevención de violencia.

Importante en **trabajo en equipo** y **atención a las personas**.

Competencias básicas de la Inteligencia Emocional

HABILIDADES SOCIALES

Capacidad de conversar, de **hacer amigos**, de tener sentido del humor, la **aceptación de las normas** de funcionamiento social,…

Tan importante es aprender a ser uno mismo como **aprender a convivir con los demás**.

Hablemos de las emociones…

- **Los niños expresan sus emociones a través de sus conductas** – mal humor, aumento de violencia, trastornos del sueño, aumento de miedos –, pero es **conveniente que desde pequeños aprendan a reconocer sus emociones, los acontecimientos que las provocan** y **cómo manejarlas**.
- El mejor lugar para ese aprendizaje es **la familia.**

La base para expresar sanamente los sentimientos radica en la **Comunicación.** Que se fundamenta en la capacidad de **ESCUCHAR.**

Hablemos de las emociones…

- **Favorecer en casa** un **ambiente en el que se expresen los sentimientos**; los temores, las alegrías y las preocupaciones, **fortalece los vínculos familiares, fomenta la confianza del niño en sus cuidadores**, y el **reconocimiento y gestión de sus emociones.**
- Será **muy positivo** que los demás miembros de **la familia hablen con naturalidad de sus propios sentimientos**, recibiendo así los niños/as el ejemplo adulto y entrenándoles en la interpretación de la emoción ajena.

Hablemos de las emociones…

- **Conocer** las distintas **emociones** es también una clave para el **éxito en las relaciones sociales**; poder interpretar las emociones del otro, desarrollar la **empatía**, favorece la **comunicación** en la familia, etc.

- Los niños/as que han sido **entrenados en habilidades emocionales**, obtienen un **mejor rendimiento académico** y tiene **más éxito** cuando se incorporan en el **mundo laboral**.

¿Cómo acompañar en la familia?

1. **Escucha activa.**
   - **Escuchar con interés** a nuestro/a hijo/a **y preguntarle fomenta que se sienta importante**, merecedor de atención y ayuda. Fortalece el vínculo entre nosotros.

2. **Uso del lenguaje corporal.**
   - **Ponernos a la altura del interlocutor** favorece la comunicación. El **contacto visual**, sintonizar con su expresión o simplemente soltar los objetos que tenemos entre manos será interpretada cómo señal de "**estoy disponible para ti**".

¿Cómo acompañar en la familia?

3. Aceptar sus sentimientos.

- Alentarle a **que se exprese recibiendo su sentimientos con aceptación, respeto, sin criticarlo/a ni juzgarlo/a** (*ejemplo: eres una llorona, ya te lo dije, es que no me haces caso,…*). Esto no quiere decir que aceptemos conductas inapropiadas.

4. Escucha refleja.

- Además de escucharle **podemos resumir al niño/a lo que entendemos que está sintiendo y expresando.** Esto **ayudará al niño/a a comprender sus sentimientos y las situaciones que los provocan**. *(ejemplo: te sientes triste porque piensas que no iremos al parque pero…)*. A continuación, **podremos buscar con él/ella respuestas alternativas para manejar sus sentimientos desagradables.**

¿Cómo acompañar en la familia?

5. **Enseñar a reconocer las emociones.**
   - Para que aprendan a reconocer sus emociones y las de los demás (desarrollar la habilidad de **empatía**). La emotividad es un medio de expresión de la personalidad y puede educarse. Enseñar a identificar, reconocer y controlar sus emociones.
6. **Nombrar las emociones.**
   - Poner nombre a las emociones que sienten. Ejemplo: *Estoy **contento** porque mañana nos vamos de vacaciones. Tengo **miedo** de que cierres la luz porque me dejas solo. Estoy **enfadado** porque no hemos ido al parque.*
7. **Enseñar a afrontar las emociones con ejemplos**
   - Hablar sobre cómo se ha sentido, como se han podido sentir las demás personas.

¿Cómo acompañar en la familia?

8. **Desarrollar su comunicación.**
   - Preguntar, razonar, jugar, poner ejemplos,… **Favorecer espacios** en que los niños/as **puedan expresarse. Dialogar sobre sus sentimientos y poner en voz alta su opinión.**

9. **Iniciar en las emociones secundarias**
   - A partir de los **10-11 años: Importancia** de las **emociones secundarias (vergüenza, amor, ansiedad,…). Favorecer** una **buena comunicación permite hablar sobre estas abiertamente sintiéndose seguros.**

¿Cómo acompañar en la familia?

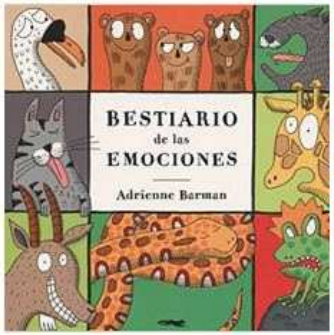
10. **Fomentar un diálogo democrático**
    - Enseñar la importancia de pactar, dialogar, acordar de manera democrática.
11. **Permitir la expresión de las emociones.**
    - Ofrecer un entorno cómodo y seguro para que expresen i comuniquen fomenta una buena inteligencia emocional. Saber comunicarse y reconocer emociones propias y ajenas fomentará una maduración emocional que le facilitará una adecuada integración en la sociedad y ser felices en ella.

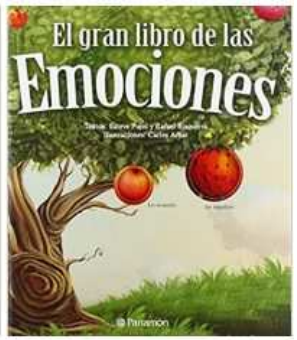
Recursos para hablar sobre las emociones con nuestros hijos/as

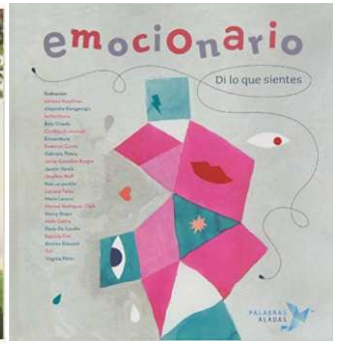
- **1. Crear un DICCIONARIO DE EMOCIONES.**
  - **A través de fotografías, dibujos, emoticonos,…**
- **2. Leer CUENTOS de EMOCIONES:**
  - **Reflexionar y hablar sobre:** "*¿qué crees que siente el personaje?*", "*¿por qué, qué te lo indica?*", "*¿y si estuviera contento, cómo lo sabrías?*", "*¿cómo crees que podría actuar?*", "*¿qué harías tú en su lugar?*", "*¿qué otras cosas podría hacer?*", "*¿cómo podría calmar su rabia o enfado?*",...
  - Poder relacionar las emociones que sienten los personajes con las emociones que han vivido en distintos momentos.

Algunos libros que os pueden ayudar…

- **“El monstruo de colores” de Anna Llenas (A partir de 1 año)**
- **“Las emociones de Nacho” (A partir de 3 años)**
- **“El bestiario de las emociones” (A partir de 2 años)**
- **“El emocionario del inspector Drilo” de Susanna Isern (A partir de 5-6 años):**
- **“El gran libro de las emociones” (A partir de 7-8 años)**
- **“El emocionario” de Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel (A partir de 3 años)**







Recursos para hablar sobre las emociones con nuestros hijos/as

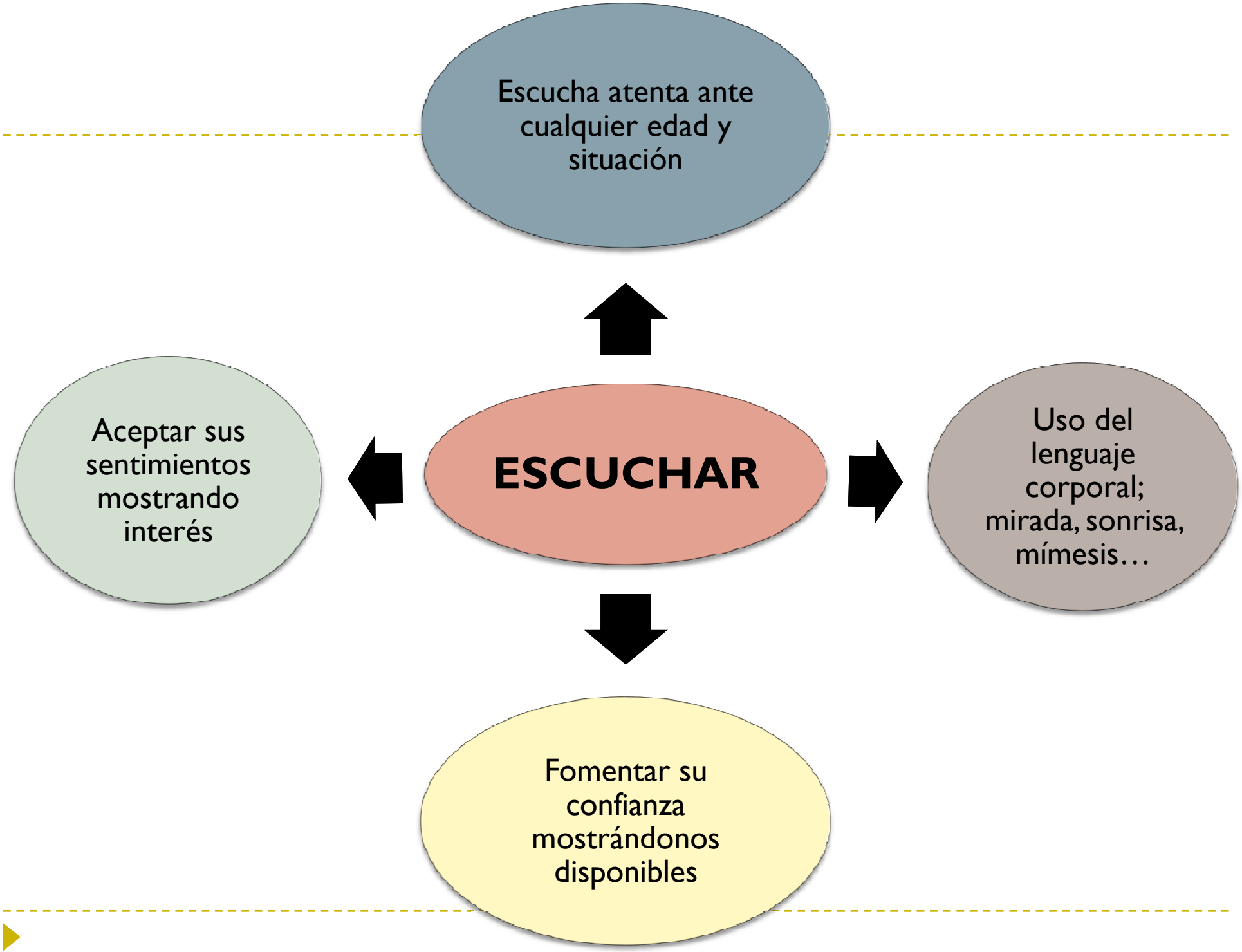
- **3. "EL TEATRO DE LAS EMOCIONES".**
  - **Representar emociones con diferentes personajes (muñecos, imitación,…).**
- **4. Dibujar las emociones.**
  - Ponemos **un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción**, luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.
  - También podemos **dibujar y pintar las emociones mientras las sentimos**. Después podemos dejar que arruguen, rompan o tiren el dibujo. Les acompañaremos verbalizando como se sienten: "*Veo que estás muy enfadado/a. ¿Estas así de enfadado? A ver, ¿haces otro dibujo? Ahora parece que estas menos enfadado, ¿verdad?*"

Recursos para hablar sobre las emociones con nuestros hijos/as

- **5. JUEGOS para hablar sobre emociones:**
  - **MEMORY, DOMINÓ o BINGO de las emociones.**
- **6. Expresar nuestras emociones a través de la PINTURA y la MÚSICA.**
  - **Escuchar canciones y verbalizar las emociones que nos provocan.**
  - **Poder expresar a través del dibujo libre como nos sentimos.**

Recursos para hablar sobre las emociones con nuestros hijos/as

- **6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN para niños/as:**
  - **"Rincón de la calma": Espacio donde acudir cuando nos desbordan las emociones con diferentes recursos para poderse calmar.**
  - **"Técnica de la tortuga".**
  - **"Relajación del cubito de hielo".** Hablarle al niño y guiarle en la siguiente meditación: "*eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentado. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes.*"


Escucha atenta ante cualquier edad y situación
Aceptar sus sentimientos mostrando interés
ESCUCHAR
Uso del lenguaje corporal; mirada, sonrisa, mímesis…
Fomentar su confianza mostrándonos disponibles

¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!