



Hablemos de emociones en familia



Psicólogas
Elizabet Ruiz Zuluaga
Carolina Restrepo Segura

El rol del adulto en la educación emocional de los niños

1. Entender que entre más pequeño, su regulación emocional más depende del adulto
2. Educar en emociones, porque nadie puede controlar aquello que no sabe nombrar, ni explicar
3. Hablar de cada emoción, la forma como nos hace pensar, sentir en el cuerpo y la forma en que nos hace actuar
4. Estar disponibles para contener, acompañar y ayudar a superar las emociones negativas en los niños



¿Quién soy yo, quién eres tú?

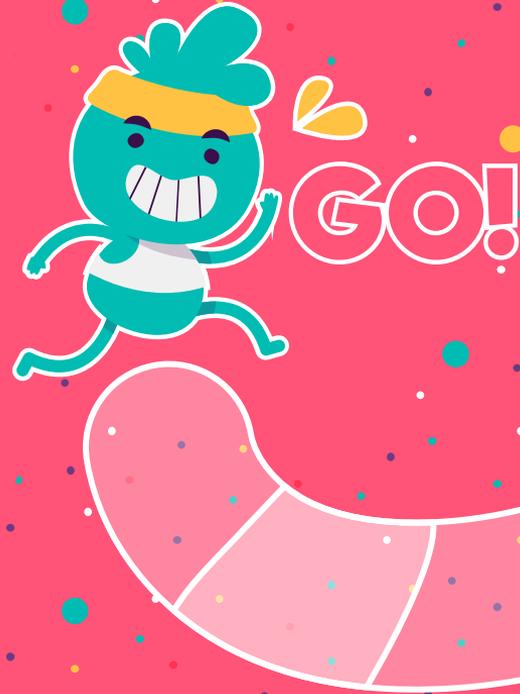
Hablemos de la importancia de ponerse en los zapatos del otro:

1. Pensemos ¿qué nos hace enojar de nuestra familia?
2. ¿Por qué nos enojamos?
3. ¿Por qué se enojan los otros integrantes de la familia conmigo?
4. ¿Qué sentirán cuando los hago enojar?



¿Qué son las emociones?

Son reacciones que los seres humanos no podemos ocultar, y que se relacionan con la forma en que pensamos, sentimos y luego nos comportamos.

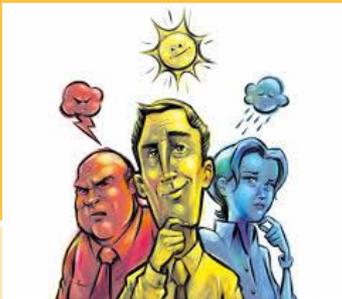


Toda emoción tiene 3 componentes

Pensamiento

Toda Emoción
está relacionada
con la forma en
que pensamos

01



02

Sensación

Además está
relacionada con lo
que sentimos
internamente en
nuestro cuerpo



Conducta

Y luego se refleja en
nuestra conducta
como nos
comportamos

03

Aprendamos a reconocer las emociones básicas



Alegría



Es una emoción de placer producida normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

Analicemos la alegría

¿Cómo nos
comportamos

Reímos
Hablamos más
Nos movemos por todas
partes
Hacemos más
actividades



¿Qué pensamos?

“Qué feliz soy”
“Esto me gusta mucho”
“Que agradable es el
mundo”

¿Qué sentimos
en el cuerpo?

El pecho se expande
EL cuerpo se siente
ligero
Hormigueo

El miedo

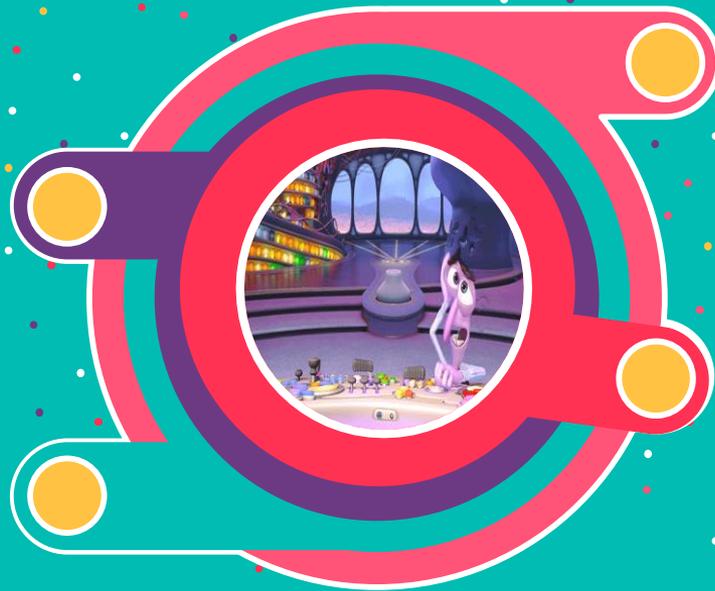
Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario, se siente desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.



Analicemos el miedo

¿Cómo nos comportamos?

- Salir huyendo
- Llanto descontrolado
- Desmayo
- Pedir ayuda



¿Qué pensamos?

- “Yo no puedo lograrlo”
- “Necesito que alguien me proteja”
- “Algo malo va a pasar”
- “Me van a hacer daño”

¿Qué sentimos en el cuerpo?

- Respiración acelerada
- Sudoración en manos
- Agitación
- Escalofríos
- El corazón se acelera

La tristeza



Tristeza es un estado anímico que ocurre por un acontecimiento desfavorable que suele manifestarse con signos exteriores como el llanto, pesimismo, melancolía, falta de ánimo, baja autoestima, en otros estados de insatisfacción

Analizamos la tristeza

¿Cómo nos comportamos

Dormir mucho tiempo
Llorar
Alejarse de los demás
Encerrarse en la
habitación mucho
tiempo



¿Qué pensamos?

“Que triste e injusta es
la vida”
“Nadie me quiere”
“Es horrible todo lo
que me pasa a mi”

¿Qué sentimos en el cuerpo?

Debilidad muscular
Debilidad en todo el
cuerpo
Desaliento
Ganas de llorar



La Ira

es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad.

Analicemos la Ira

¿Cómo nos comportamos

- Agredir a alguien verbalmente
- Agredir a alguien físicamente
- Gritar
- Tirar o dañar cosas
- Tirarse al suelo.



¿Qué pensamos?

- “Que rabia siento”
- “Esto es injusto”
- “Los demás tienen la culpa”
- “Los demás me odian”
- “Pero quién se cree que es”

¿Qué sentimos en el cuerpo?

- Agitación de la respiración
- El corazón se acelera
- Se siente caliente la cabeza
- Tensión en los músculos



RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL IMPULSOS

Modelado

Modelado (tener una figura de referencia a imitar). Recrear la conducta que queremos enseñar y pedir al niño que la repita.



¿Cómo podemos educar en emociones en casa?

Juego de roles

Recrear en familia situaciones de tensión, y las manera usuales de afrontarlas, analizar estrategias alternativas.



Afrontar la conducta explosiva

Es importante identificar la secuencia y disparadores de la conducta explosiva.
Modificar el estímulo.
Discusiones proactivas con el niño

Tips para controlar las emociones

Identifica las situaciones detonantes

Analiza que piensas en esas situaciones

Realizar ejercicios mentales que te permitan controlar la emoción



Algunas técnicas

SEÑALES DE ALARMA



PENSAMIENTOS

"Lo voy a matar"
"Lo odio"

CUERPO

♡ *Rápido, sudor, temblor y calor*

FORMA DE HABLAR

Hablo mas duro
Digo insultos y palabras

Termómetro de las emociones



Te propongo que en diferentes situaciones aprendas a medir la temperatura de tu enojo



¿Del 1 al 10 cuán enojado estás?
¿Qué sientes en tu cuerpo?
¿Qué piensas?
¿Qué haces cuando estas enojado en 10?

Tus alarmas están sonando tan fuerte que te impiden pensar y actuar en forma controlada



Estas enojado, pero bajo control. Temperatura adecuada para discutir las cosas



Hay un problema pero de poca importancia, puedes dejarlo pasar!!



10. Exploté

9. Descontrolado

8. Furioso

7. Muy enojado

6. Enojado

5. Molesto

4. Algo malhumorado

3. Inquieto

2. Todavía tranquilo

1. Totalmente en paz

Técnica del Globo

01

Indicar al niño que se siente en el suelo.

Luego toma un globo y muestra cómo se infla pero hazlo de manera tal que el globo explote de tanto que lo has inflado.



02

Pídele al niño que *cierra sus ojos e imagine que se convierte en globo*. A medida que va inhalando aire, se infla como si fuese globo.

Luego y muy pausadamente puede desinflarse solamente exhalando.

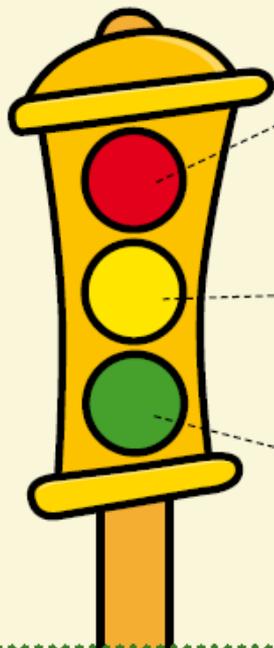
03

Luego de hacer esta práctica, pide al niño que abra suavemente sus ojos.

Pregunta lo siguiente: ¿En qué situaciones han sentido que son “*como globos*” y deben soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?



El semáforo de los problemas



Luz Roja:

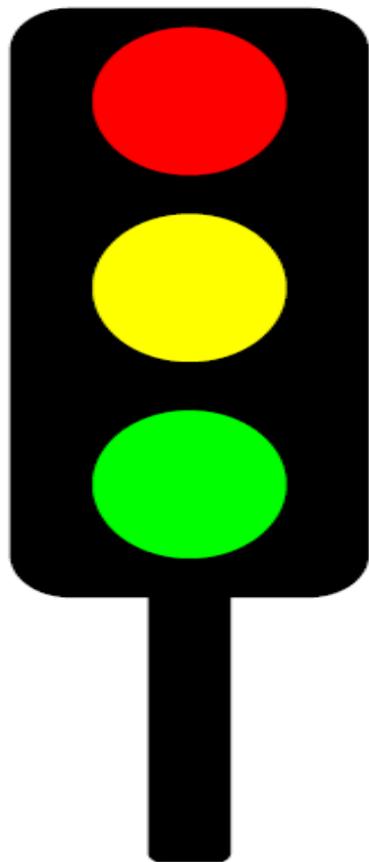
ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.

Luz Amarilla:

PIENSA soluciones y sus consecuencias.

Luz Verde:

ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.



PARA

Me están retando, estoy tenso
Respiro como Buda, voy a dar una
vuelta

PIENSA

1. Le voy a pegar y insultarlo
2. No le voy a contestar porque después me van a retar mas
3. Tengo que controlarme

ACTUA

Me controlé

RESULTADOS

No me retaron mas!

No me castigaron!

La técnica de la tortuga

01

El niño debe reconocer sus emociones y pararse a pensar (metiéndose en su caparazón), y respirar tranquilamente para poder pensar en posibles soluciones. Para poder simular el caparazón, el niño también puede recoger sus piernas rodeándolas con sus brazos, de modo que queda más recogido y protegido por sí mismo

mantener la postura tensamente durante unos diez segundos.

02



Reconoce tus emociones

¡Alerta! Hay una sensación que me está invadiendo. ¿Será enfado? ¿Ira? ¿Miedo?

Piensa y para

Si respondo ahora mismo probablemente me traiga problemas, pero tengo una herramienta útil. ¡TORTUGA!



03

En esta fase, el niño debe ir aflojando la tensión de su cuerpo, y relajándose hasta que tenga el cuerpo relajado por completo.



Entra en tu caparazón y respira

Entraré en mi caparazón, voy a respirar y a relajarme como me han enseñado. 1... 2... 3...

Piensa en una solución

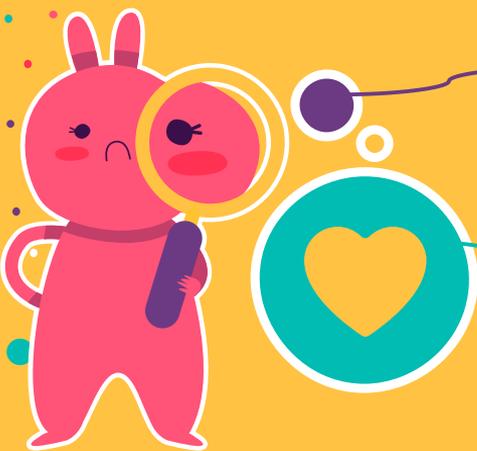
Bien, ahora estoy más tranquilo y puedo pensar con claridad.
¡Ya tengo la solución!



04

En la fase final es en la que se debe felicitar al niño por su esfuerzo y por su resultado. Es una buena manera de asegurar una mayor posibilidad de aumentar la aparición de esta conducta de autocontrol. También es importante, en esta fase, que el niño explique qué es lo que le ha hecho sentir enfadado y cómo se ha sentido recurriendo a la técnica de la tortuga.

Ventajas y desventajas



SITUACIÓN: <i>Me están molestando</i>		
¿QUÉ PUEDO HACER?	VENTAJAS	DESVENTAJAS
<i>Pegarle</i>	<i>Lo voy a lastimar</i>	<i>Me van a regañar y va a seguir molestándome</i>
<i>Decirle a la profe</i>	<i>Lo regañan</i>	<i>Me van a decir ponequejas</i>
<i>Quedarme callado</i>	<i>Ninguna</i>	<i>Me siguen molestando</i>
<i>Molestarlo</i>	<i>Ninguna</i>	<i>Me pegan</i>
<i>Ignorarlos</i>	<i>Puede que se aburran</i>	<i>Tengo que tener mucha paciencia</i>
<i>Técnica ¿y que?</i>	<i>Se cansan</i>	<i>Ninguna</i>

Historietas



1. ¿Por qué el perro quiere quitarle el almuerzo al conejo?
2. ¿Qué piensa el perro?
3. ¿Qué piensa el conejo?
4. ¿Cuál sería un pensamiento más razonable?

A.



B.



C.

B. alternativo



C. alternativo

Algunos retos para practicar en familia

RETOS EMOCIONALES

Para practicar en el hogar

1. ME VISTO CON LAS EMOCIONES DEL OTRO

El primer reto consiste en hablar con algún miembro de la familia sobre una dificultad que se haya tenido en el día. A continuación le explicaremos

- ¿Cómo me sentí? nombrar las emociones
- ¿por qué me sentí y actué como lo hice?
- Le doy un espacio al otro para que también de respuesta a estas preguntas.
- Analizamos juntos como hubiese podido ser mejor solucionar la dificultad.



2. ANALICEMOS NUESTRAS EMOCIONES



En familia, construirán el "termómetro de las emociones", este será ubicado en un lugar en el que todos puedan visualizarlo, y durante el día se monitorea como se siente cada miembro. Expresando la emoción que siente y las razones ¿Qué está pensando? ¿Cómo se siente en el cuerpo? ¿De qué manera lo hace actuar esa emoción?.

3. TE AMO, ME AMAS, NOS AMAMOS

El amor es una de las emociones básicas que más suele expresar el ser humano, por eso te invitamos a que en familia experimentemos el amor 1. cada persona va a expresar verbalmente a los otros su cariño con palabras como te quiero, te amo, te necesito, eres importante para mi. 2. Este mismo ejercicio lo harán por escrito, pueden hacer un amigo secreto en familia, en el que la persona que saquen será a quien dediquen su carta. 3. Se expresaran el cariño por medio de gestos como abrazos, sonrisas, caricias.



4. RECONOZCAMOS EL ENOJO



Es bien sabido que el enojo es una de las emociones más difíciles de controlar, especialmente para los niños, esto se da por el desconocimiento que tenemos para detectarlo a tiempo. Te invitamos a que en familia reconozcan e identifiquen las razones por las que cada uno enoja. Analicemos ¿Cómo pensamos ante esas situaciones?, ¿Qué sentimos en el cuerpo? y ¿Cómo actuamos?.



Carolina Restrepo Segura
Psicóloga- Mg. En Intervenciones
Psicosociales
Cel. 312-232-5821
carolinasegura2000@gmail.com





Gracias

