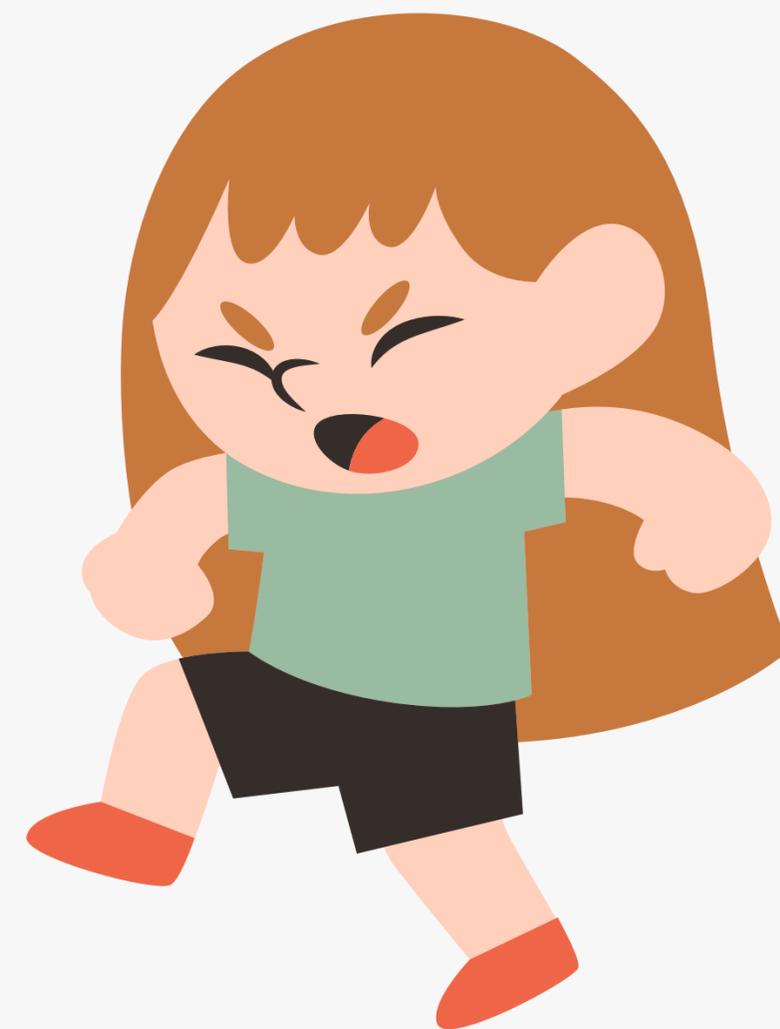
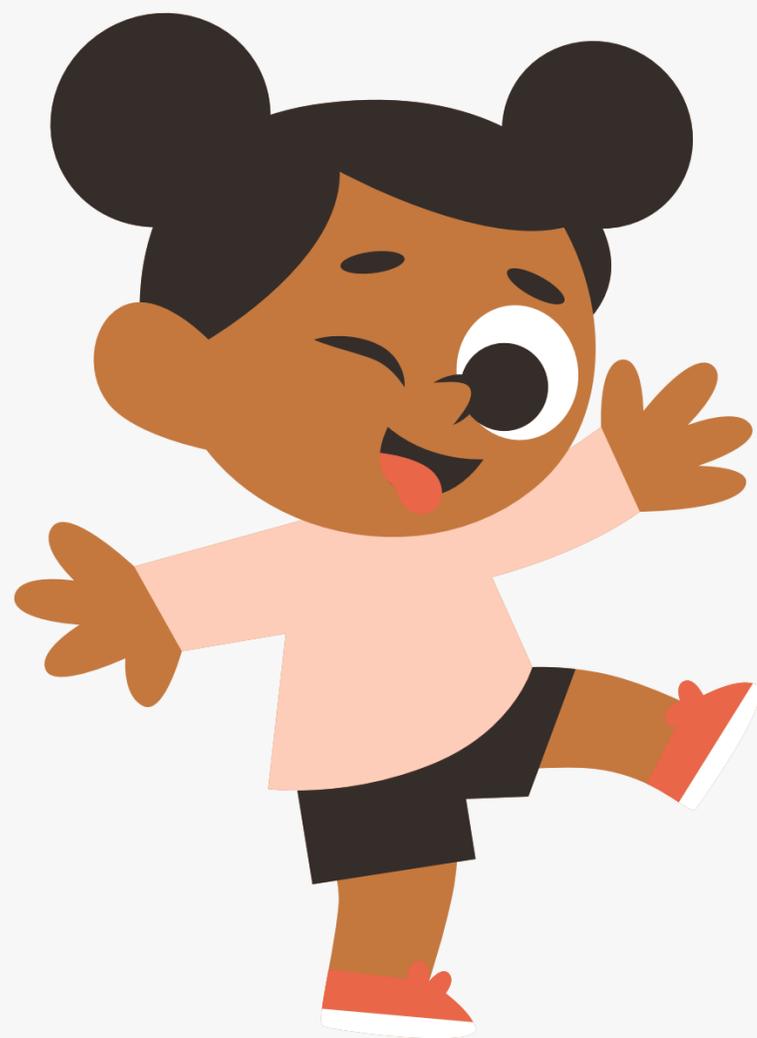
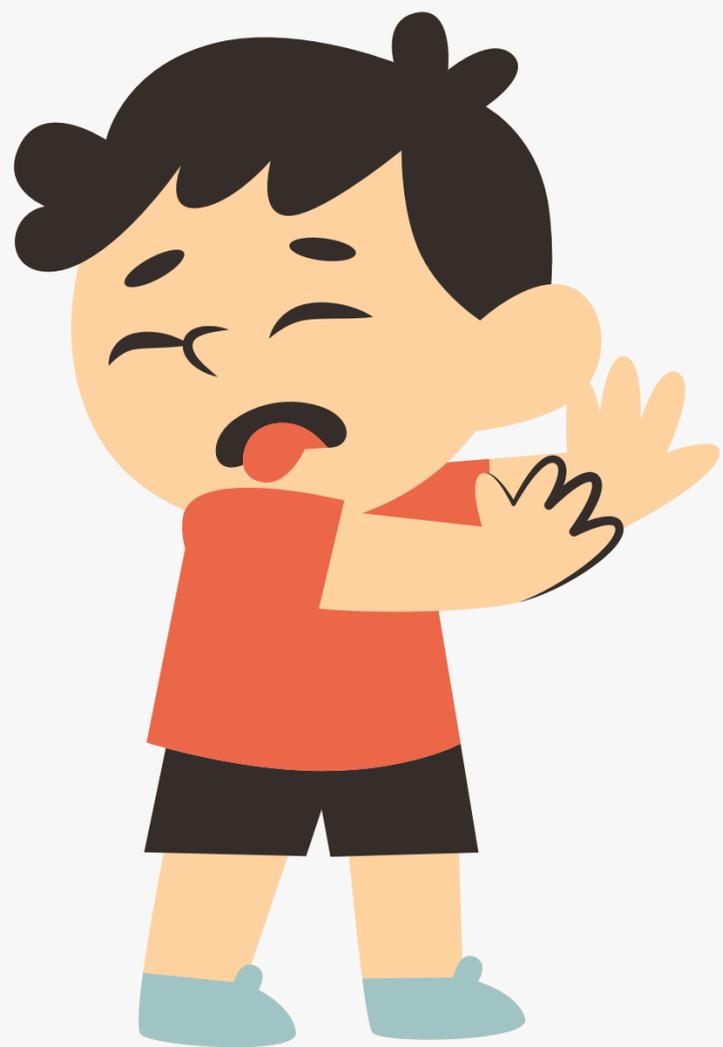


Manejo de las Emociones



Dinámica

Vamos a diseñar un monstruo

En una hoja dibujaran un monstruo siguiendo las indicaciones que se muestran a continuación:

- 1. Una cabeza grande
- 2. Un cuerpo pequeño
- 3. Brazos largos
- 4. Piernas cortas
- 5. Pies grandotes
- 6. Un ojo en medio de la cabeza
- 7. Orejas puntiagudas





¿Qué es una emoción?



Una emoción es una respuesta compleja del cuerpo y la mente a algo que ocurre a tu alrededor.

Cada emoción prepara al organismo a una clase distinta de respuesta.



**¿Cómo puedo
identificar una
emoción?**

Las emociones se expresan no solo en la mente sino también en el cuerpo.

Cambios en la expresión facial, postura corporal, voz y gestos son formas de manifestar emociones.



Ten en cuenta...

Las emociones son propias del ser humano.

Todas las emociones son válidas.

La familia enseña a los niños/as cómo expresar las emociones.

El comportamiento del niño/a está determinado por las experiencias y su entorno.

Cuando una emoción se acrecienta afecta la capacidad de pensar y actuar.

No podemos desconectar o evitar las emociones





**¿Cómo puedo
clasificar una
emoción?**

Emociones Básicas/complejas

Son fáciles de distinguir/No se exteriorizan en el comportamiento



Emociones Positivas/Negativas

Agradables cuando se consigue un objetivo/Requieren movilización para afrontar la situación.





Emociones Sociales

Emociones ligada a otras, como por ejemplo la simpatía, la envidia.

La Empatía, es una respuesta emocional que nace de la comprensión del estado emocional de la otra persona.

**¿Cuáles son las
emociones?**





Existen 6 emociones básicas



Alegría



Enojo



Tristeza



Disgusto



Sorpresa



Miedo





**Las emociones afectan
cómo te sientes y cómo actúas,
por ello es necesario que las
aceptemos.**

Las emociones pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física

Somatizar es el acto de expresar o manifestar emociones a través de síntomas físicos.



Estos síntomas pueden incluir: dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, dolores musculares, fatiga, entre otros.



La Inteligencia Emocional IE



La inteligencia emocional es la capacidades y habilidad necesaria para identificar tus emociones y las de los demás y saber gestionar dichas emociones de forma adecuada.

Daniel Goleman, explica que “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”.

Características de la IE

1

Reconocer
nuestras
emociones.



2

Empatizar
con la
emoción del
otro.



3

Controlar
nuestras reacciones
(impulsos).



4

Elegir
la actitud y
comportamiento
más saludable.



5

Aprender
de lo que sentimos
para estar (ser)
mejor





Características de la inmadurez emocional en niños/as

Cómo desarrollar la IE

Enséñales a tolerar la frustración

Aprende a reconocer emociones

Canaliza las emociones

Buena Comunicación

Reconocer la empatía



Promover la IE



5 Consejos para crecer con Inteligencia Emocional



1

Desarrolla lazos afectivos

Son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y una de las bases para el desarrollo de su personalidad.

Manifiesta tu cariño abiertamente: besos, abrazos, gestos, palabras.



2

Deja que se exprese

Reprimir las emociones **genera malestar.**

Escucha lo que sienten y piensan. Así podrás orientarles con palabras y con tu ejemplo.



3

Desarrolla su empatía

La empatía se consigue escuchando y observando.

Préstales atención, cuando te cuenten algo. Enseñarles a que se pongan en el lugar del otro.

4

Alimenta su autoestima

Enseñarles que somos diferentes, **que tenemos capacidades, habilidades y que no sabemos hacerlo todo. Podemos pedir ayuda.**

No les des todo lo que te pidan, y explícales porque...
Enseñales límites,
Sin violencia.

5

En el juego

El juego ayuda a ver cómo los niños experimentan sus emociones con los demás.

Es importante saberlos guiar, disculparse cuando pelean, compartir juguetes...



¡Gracias!

