



# ¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTROS HIJ@S EN EL MANEJO DE SUS EMOCIONES?

Lic. Clara Valdivieso V.



Los investigadores han encontrado que, incluso más que el cociente intelectual, la conciencia emocional y habilidades para controlar sentimientos determinarán nuestro éxito y felicidad en todos los ámbitos de la vida, incluyendo las relaciones familiares

John Gottman - Psicólogo

# Las Emociones

Bien reguladas son beneficiosas, el reto que tenemos es aprender hacerlo.



Son estados afectivos que experimentamos ante diversas situaciones de vida. Aparecen de manera involuntaria.

Las reconocemos por cambios orgánicos, fisiológicos, cognitivos, que nos llevan a determinadas conductas.



Cumplen la función de adaptarnos a nuestro entorno, son señales acerca de lo que nos rodea y de nosotros mismos.

# Componentes de las Emociones en los Niñ@s



Sensación subjetiva

Manifestación objetiva



# Componentes de las Emociones en los Niños



Varían mucho en la manera en que reaccionan a ellas.

Varían en la intensidad con la que sienten

2 años: Habilidades y/o mecanismos de defensa para lidiar con sus emociones

# Desregulación Emocional

---

¿Qué es?

Es la incapacidad de regular la intensidad de las emociones, desproporcional a la situación y con lento regreso a la calma.

---

Ante una buena regulación emocional: Aumenta la inteligencia emocional, evita el miedo y fomenta una buena tolerancia a la frustración.

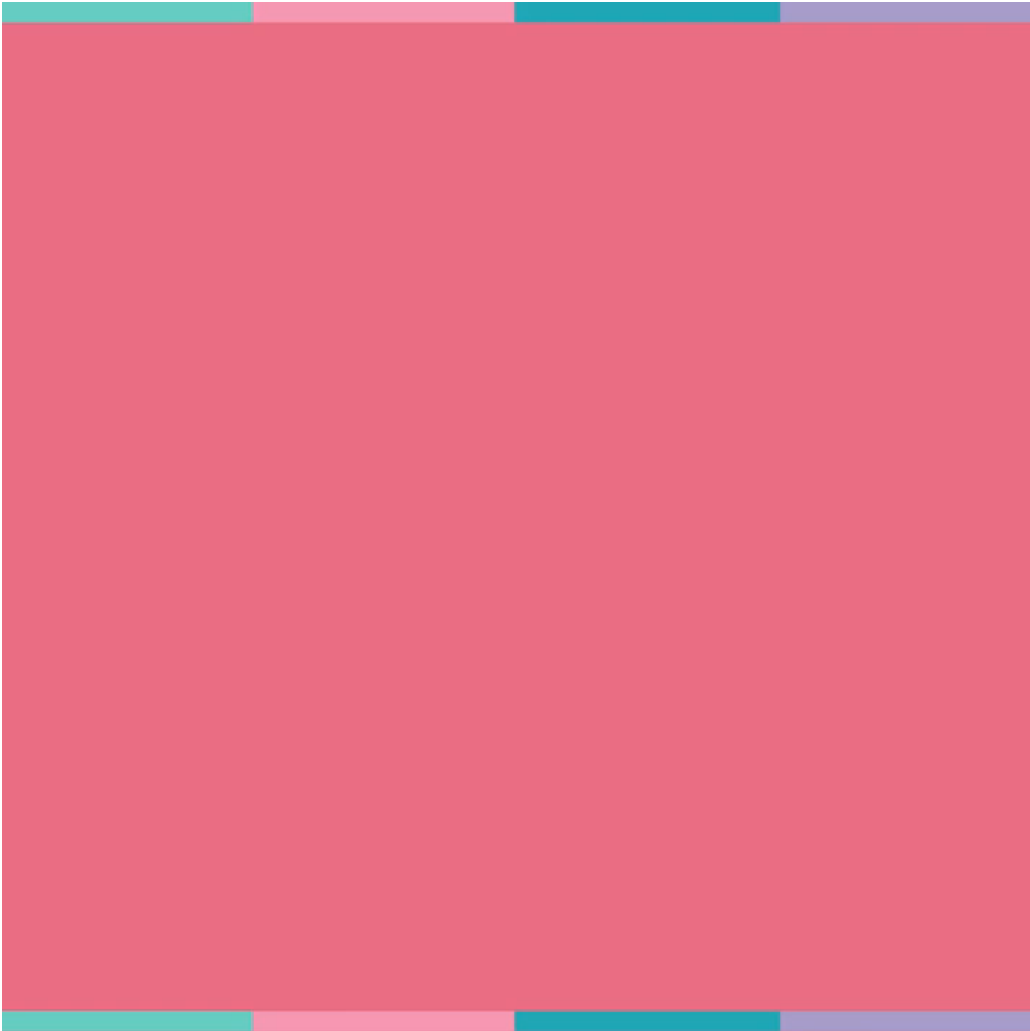
---

No es efectivo tratar de razonar con un niñ@ que está desregulado.

---



# Video – Autorregulación Emocional



# Importancia de Regular las Emociones



---

Tienen periodos más largos de atención sostenida y dedicación en una tarea.

---

Son menos susceptibles al estrés.

---

Pueden resolver por su cuenta conflictos con niñ@s de la misma edad o menores.

---

Tienen mejor autoestima.

---

Son más cooperativos y empáticos con los demás.

---

Tienen más probabilidades de convertirse en líderes.

---

Muestran menos problemas de conducta en la adolescencia.

---



# Cómo NO manejar las emociones en los niñ@s



**Evitarlas**



**Minimizarlas**



**Reprimirlas**



**Ignorarlas**

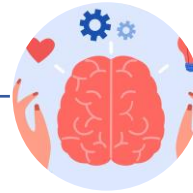


**Juzgarlas**

# Cómo SÍ manejar las emociones en los niñ@s



**Reconocerlas**



**Validarlas**



**Contenerlas**



**Comprenderlas**



**Moldearlas**

# Estrategias para Manejar Emociones

## 1. ENSEÑAR CON EL EJEMPLO



Aprender a ver las emociones como “Normales”.

---

Si los niñ@s crecen en un ambiente en el que pierden la calma aprenderán que las emociones no son controlables.

---

No enviar señales contradictorias con nuestras palabras y con nuestra actitud y lenguaje corporal.

---

La mejor manera de enseñar control de emociones es manejarlas nosotros mismos primero.

---

Compartir con ellos no solo cómo nos estamos sintiendo, sino como manejamos esa emoción.

---

# Estrategias para Manejar Emociones

## 2. CONTENER DESDE LA EMPATÍA



Limitar una conducta inadecuada no equivale a prohibir la expresión de la emoción.

---

La mejor manera de contener es encauzar la parte comportamental.

---

Las acciones tienen que estar dirigidas a ayudar y a regular la parte emocional.

---

# Estrategias para Manejar Emociones

## 3. ENFRENTAR CONSECUENCIAS Y BUSCAR SOLUCIONES



Una vez que la emoción está contenida es importante regresarle el control al niñ@.

---

Hacerlo consciente de las consecuencias de sus actos, ayudándolo a buscar soluciones.

---

Brindarle opciones adecuadas para su edad, entre las que pueda escoger con libertad.

---

# Estrategias para Manejar Emociones

## 4. ELOGIO Y RECAPITULACIÓN DEL APRENDIZAJE



El niñ@ está más calmado y con mejor estado anímico, más receptivo.

---

Debe transformar ese episodio en inteligencia emocional y consolidar sus valores.

---

El elogio y la verbalización del aprendizaje son excelentes herramientas.

---

# Video





# ***“Plan VIVE SANO”***

## ***Programa de Asistencia Psicológica***



**989058761**

**TC**

TALENTCONSULTING