



Educar las emociones

Una tarea pendiente, para
desarrollar la escucha sentida.

¿Para qué educar las emociones?

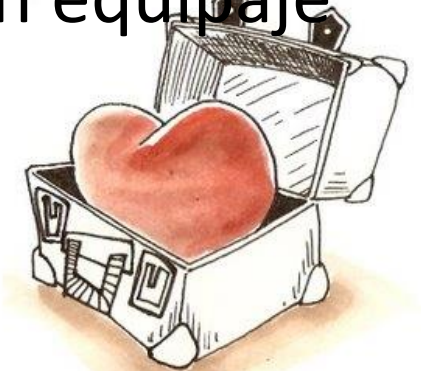
- Entender que todo niñ@ viene al mundo programad@ para la **armonía** y para la **felicidad**; sin embargo, para lograrlo precisa la compañía de ADULTOS que lo guíen y lo eduquen emocionalmente.
- Este taller tiene la pretensión de mostrar que educar a los niñ@s es una tarea noble que se puede llevar a cabo, cuando desarrollamos habilidades emocionales como personas





ingrediente imprescindible que articula estas habilidades es: **EL AMOR HACIA EL NIÑ@**

- El **amor** es una fuerza que genera el bienestar, incluso antes del nacimiento, que se cultiva pacientemente a lo largo de las dos primeras décadas de vida por parte de los padres y cuidadores.
- A partir de ese momento y en adelante el joven y posteriormente el adulto posera un equipaje amoroso solido que compartirá.





- Duele y conmueve como en nombre de la educación algunos adultos escatiman el amor hacia los niñ@s.
- Este taller es una invitación a despertar el amor que duerme en nosotros, para que nuestros hijos lo beban
- Acompañar al niñ@ a la conquista de la consciencia amorosa.

Cómo lo haremos

- Objetivo: Las y los participantes reconocerán las emociones en sus hij@s y en ellos, con el propósito de enseñarles a metabolizarlas y aprender de ellas.
- A través de las tareas, los participantes irán reflexionando y apropiándose de sus emociones con el propósito de aplicar lo aprendido en su cotidianidad

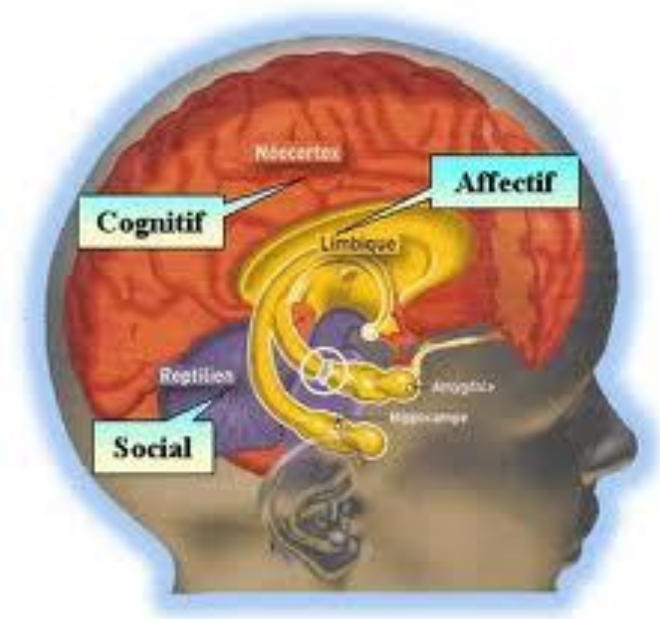


Temario

Tema	Objetivo	Fecha
Educar las emociones; Una tarea pendiente para desarrollar la escucha sentida	Sensibilizar la necesidad de educar las emociones para dotar de herramientas a nuestros hij@s Aprender que es la escucha sentida	1 y 2 de octubre
Nutrir el intelecto Emocional	Reconocer la importancia de equilibrar la razón y la emoción como partes integrantes de la personalidad	26 y 27 de nov.
¿Apego Emocional? O ¿Vínculo Emocional?	Establecer diferencias necesarias entre apego y vínculo	4 y 5 de febrero
Equilibrio Emocional	Desarrollar herramientas para facilitar y fomentar el equilibrio emocional en nosotros padre/madres como personas y por ende en nuestros hij@s	11 y 12 de marzo
Autorregulación Emocional	Escuchar de forma sentida, para desarrollar la sensación sentida en nuestro cuerpo, como herramienta de crianza	22 y 23 de abril
Normas y Límites; Producto de educar las emociones	Clarificar la necesidad de establecer normas y límites fomentada en la educación emocional	27 y 28 de mayo



- Hemos ignorado durante siglos el papel que desempeña la construcción de una emocionalidad sana en el logro de los objetivos que se fija para lo niñ@s.
- Hemos transitado desde la omisión de las necesidades de la niñez hasta la despiadada supervalencia de lo cognitivo como única puerta del éxito.

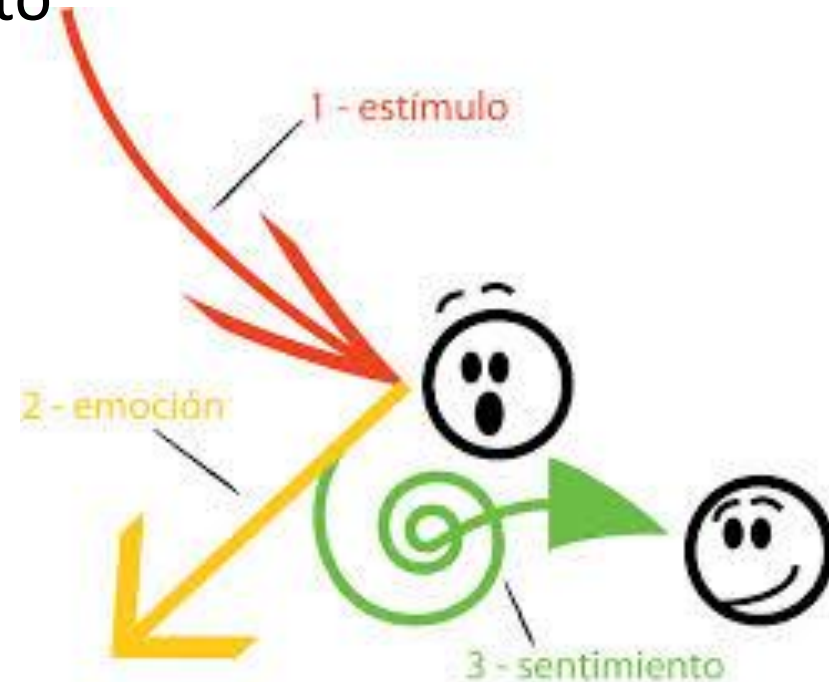


- Así como en la guitarras la caja de resonancia es el alma del instrumento, en los seres humanos esta **caja son las emociones**, construyendo a partir de ellas un complejo mundo psíquico que se expresa en conductas.

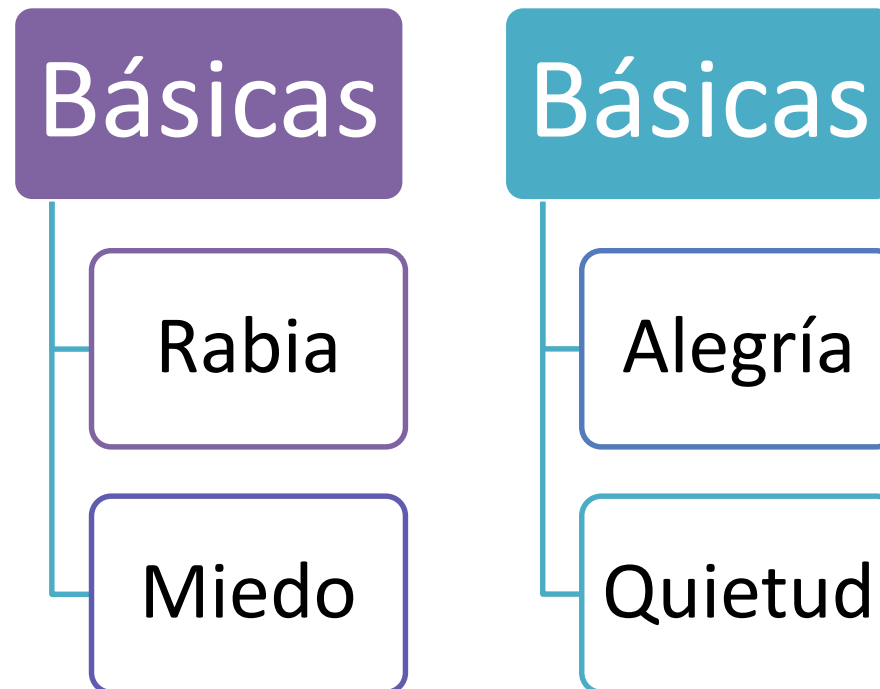


¿Qué son las emociones?

- Durante el siglo XX se pensaba que la vida emocional humana tenía su sede en el cerebro, esto es parcialmente cierto.
- El cerebro es un punto de confluencia de la información emocional, que provienen de todo el organismo.
- Una emoción es un cambio interno pasajero que aparece en respuesta a estímulos ambientales.



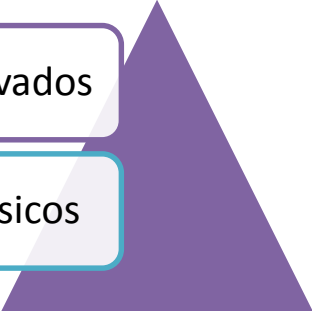
- Las emociones básicas humanas nos acompañan desde el nacimiento



A partir de estas emociones básicas van apareciendo otras más complejas y sofisticadas que se construyen dinámicamente durante la vida y sus experiencias.

De este modo se establecen esquemas emocionales que interactúan constantemente con la personalidad en formación

Si el niñ@ esta biológica y psicológicamente sano y ha recibido una óptima educación emocional se moverá a los sentimientos elevados



Elevados

Básicos





Es fácil comprender que cuando un niñ@ ha esta estado expuesto tempranamente y de forma reiterada a eventos penosos , despiertan, en él intensas emociones negativas, sobre las cuales va construyendo un guion existencial centrado en sentimientos básicos. (miedo)



- Por el contrario proteger al niño nutrirlo de **afecto, valoración y respeto**, inclinaran su balanza emocional hacia el amor.
- Las principales vías de expresión emocional son:
 - **Lenguaje verbal**
 - **Lenguaje no verbal; gestos, tonos,**
 - **Conductas y comportamientos.**

Psic. Irene Rodríguez Rivera



Personalidad



Temperamento



Cerebro social



Carácter

Temperamento

Es el factor
biológico de la
personalidad
Heredado
genéticamente

Entender que ciertas conductas
son el reflejo de nuestro
temperamento, nos permitirá a ser
mejores educadores de las
emociones de nuestros hij@s

El común de las personas
consideran que estas destrezas
de entender e interpretar, es
privativo de los psicólogos, y
que los padres y educadores
solo están para corregir
conductas inapropiadas y
premiar conductas deseables.
Esta concepción es la
responsable de los grandes
errores de la educación para la
vida y perpetua los problemas
de la conducta infantil

Nivel Psicofísico

Fenómenos en el plano de las sensaciones,
viscerales; taquicardia , sudoración excesiva²⁶

Nivel Emocional

Lo psicofísico se traduce en emociones, se
codifican en el sistema límbico, amígdala; lapsus
asociaciones libre ²⁷

Nivel cognitivo emocional

Se conectan niveles anteriores, las emociones se analizan
cognitivamente y se les dan significados y se traducen en
sentimientos²⁸

DIMENSIONES DEL TEMPERAMENTO

Ansiedad

R's

Instintivas o impulsivas

Estado de ánimo

Capacidad de disfrutar

Ansiedad

- Cadena de eventos neuronales que bañan el cerebro con sustancias químicas específicas, como el cortisol y la noradrenalina, su función es enfrentar adecuadamente situaciones desafiantes o amenazantes ya sean reales o imaginarias Es <<normal tener ansiedad; lo no normal es la magnitud o intensidad de la ansiedad en relación con el e's decodificado como peligroso



Respuestas Instintivas o Impulsivas



- Son conductas primitivas orientadas a la supervivencia. Se desencadena de modo inmediato, sin elaboración reflexiva.
- Su rasgo es la rapidez con la que emergen

Estado de ánimo

- Es una percepción subjetiva y relativamente estable de bienestar psíquico y físico que va acompañada de emociones y sentimientos positivos
- Sufre leves oscilaciones por influjo de las experiencias, “bajones”, “momentos jubilosos”



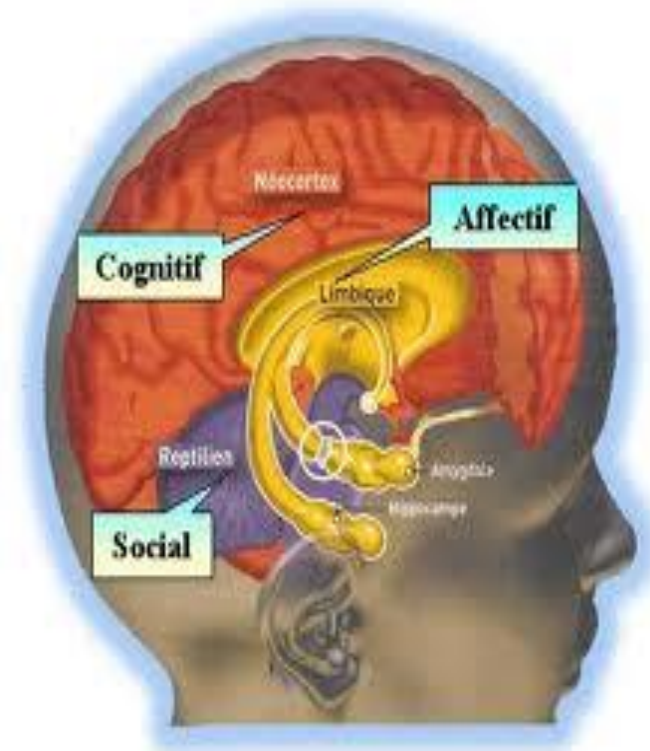
Capacidad de disfrutar



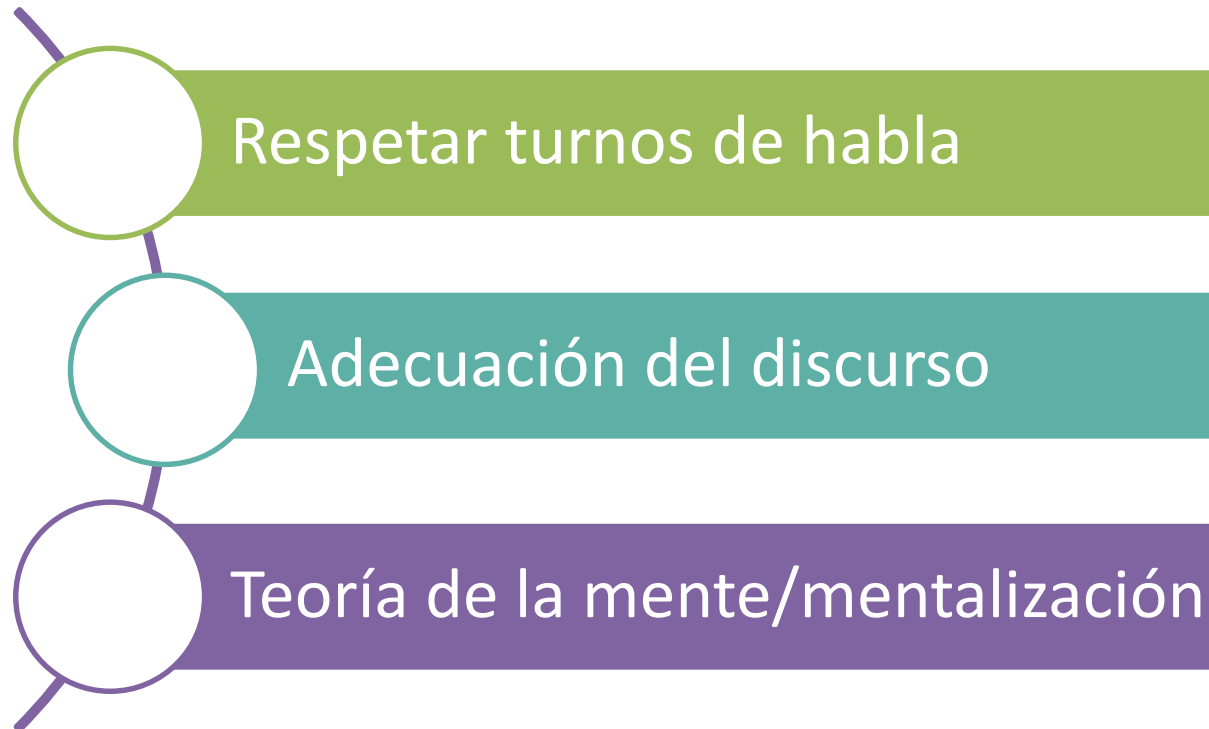
- Es una condición inherente al ser humano y a los animales superiores, Consiste en un estado de alegría provocado por la cercanía de otros seres humanos, la naturaleza, experiencias estética y espirituales.
- Es importante aprender y enseñar a ser gestores de nuestro disfrute

Cerebro Social

- Un gran desafío ha sido el desarrollo cerebral de la parte social, hoy sabemos que durante los primeros **5 años** se comienza a madurar alcanzando su plena expresión después de la pubertad.
- Que la intuición es una habilidad escasamente valorada pero esencial en la capacidad humana para adaptarse .
- La intuición resume en una sola gran dimensión las habilidades al servicio de la relación interpersonal:
 - **La capacidad de leer información emocional de forma rápida**
 - **La capacidad de actuar sobre la marcha, antes de que los mecanismos reflexivos entren en acción.**



- El cerebro social, a través de la pragmática; que es la capacidad de adecuar las estrategias comunicativas al contexto, representado por otros y por el entorno donde se desarrolla el intercambio comunicativo (corteza prefrontal)



Autocontrol

- Los desafíos intelectuales y sociales exigen mantener a raya las emociones
- Argumentar en una discusión o hacerse de amigos puede convertirse en una fuente de frustración, si nos dejamos dominar por la ansiedad, la ira o el miedo
- Posponer una gratificación inmediata exige un autocontrol sostenido entre los deseos opuestos.



La ausencia de control determina conductas reactivas



- Cuando no hay control Re - Accionamos
- Al madurar somos más capaces de autorregularnos, y por lo tanto autocontrolarnos.
- Cuando un niño se desarrolla en un ambiente de respeto y confianza, él y/o ella aprende a tener confianza en si mism@

Autocontrol

Estrategias de análisis verbal

Solución de problemas

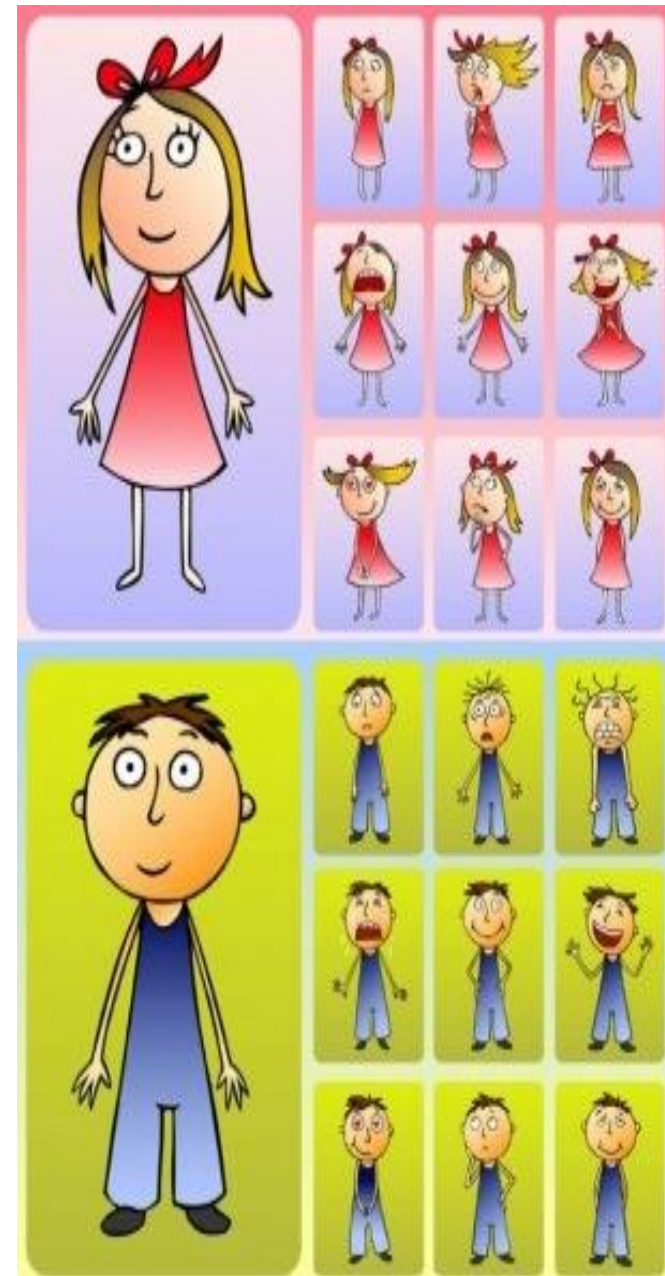
Inhibición o retardo de cdtas.

Dependiente de la experiencia, automática



Carácter

- Desde muy temprano la vida le impone al niño desafíos, el como afrontar estos desafíos depende del carácter
- Esta dimensión de la personalidad es modelada a través de una formación sistemática y dirigida de modo específico al objetivo.



- Poseer carácter es disponer de un conjunto de destrezas que otorgan:
 - **Solidez**
 - **Consistencia**
 - **Objetividad a la conducta humana**Luego entonces tener carácter es....



Poseer una firme determinación	Voluntad
Ser perseverante	Tesón
Saber posponer gratificaciones inmediatas en pos de un objetivo mediato	Fuerza de voluntad
Hacerse cargo de las consecuencias de cada acción	Responsabilidad
Responder al cien por cien a cada obligación asumida, sin dilaciones ni justificaciones	Compromiso
Evaluar la marcha de una determinada conducta en pos de un objetivo con la máxima imparcialidad	Objetividad
No claudicar en nuestras opciones si estas se sustentan en convicciones	Consecuencia en el actuar
No amedrentarse si se tiene una meta	Coraje
Saber detenerse si se comprueba un error, especialmente si este error puede dañar a terceros	Honestidad

Las mejores cosas en la vida son gratis



Abrazar



Sonreir



Los amigos



Besar



La familia



Dormir



Amar



Reir



Los buenos
recuerdos