

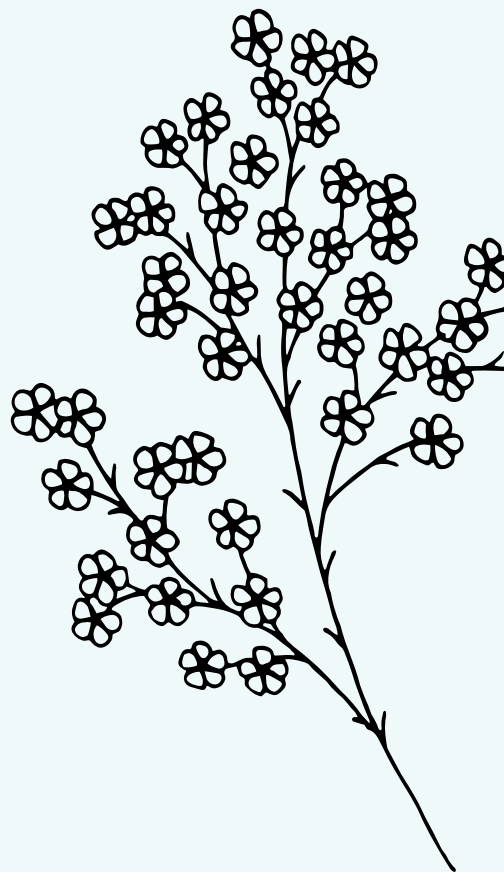
Educación emocional



**CLAVES EDUCATIVAS
PARA A EDUCACIÓN DAS EMOCIÓNS NO FOGAR**

Querer é máis ca dicir "quérote", acoller non é só dicir "ven", protexer é máis ca "dar de comer" e calmar supera o feito de dicir "tranquilo".

Felix Loizaga Latorre



Procesos psicológicos que inflúen no proceso de **aprendizaxe**.

Axudarles ás persoas a desenvolver habilidades pra desenvolver a autonomía na súa vida académica.



- **Rendemento** escolar
- **Hábitos** de estudo
- **Motivación** cara o estudo
- Adaptación de contidos educativos en dificultades de aprendizaxe
- **Orientación** académica e profesional
- Prevención: Formación e **asesoramento** en cuestións educativas (familias e centros educativos)

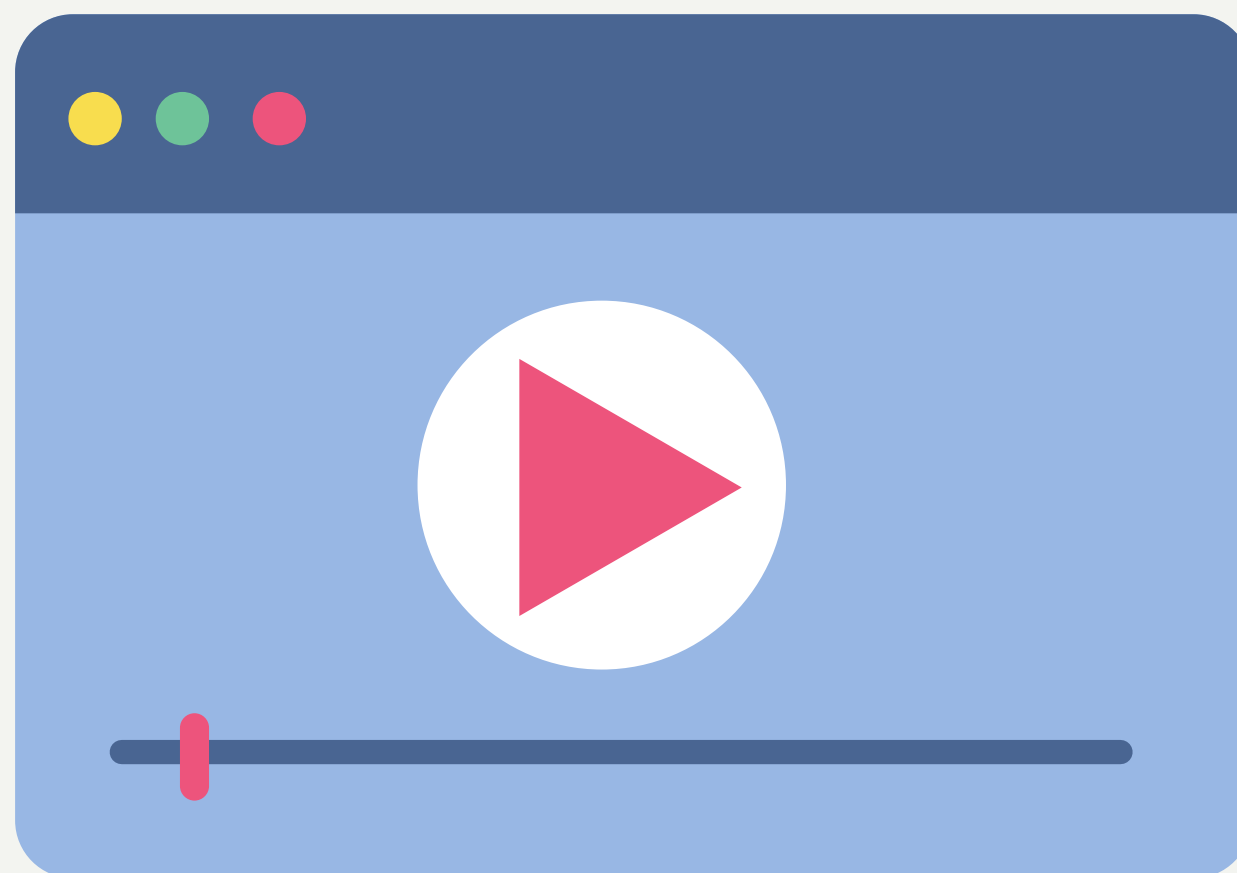
LAURA PARDEIRO ÁLVAREZ

Psicóloga Educativa

col. nº: G-6267

laurapardeiro@gmail.com - 608 932 061

Respira



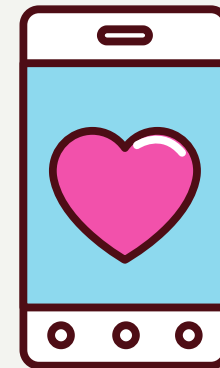
Pregúntate

Por qué sentimos?



Pódese cambiar o xeito de expresar as emocións?

Hai emocións boas e malas?



Como acompañar ás nenas e nenos nas súas emocións?



A intelixencia emocional

A **intelixencia emocional** é a capacidade que as persoas teñen para manexar habilidades e actitudes. Algunhas destas habilidades terían que ver con:

- Tomar conciencia sobre un ou unha mesmo/a.
- Poder identificar, expresar e controlar os sentimentos.
- Controlar os impulsos.
- Capacidade de pospoñer as gratificacións.
- Manexar situacións de tensión ou ansiedade.



intrapersoal

Comprendo

as miñas emocións,
as miñas fortalezas e as
miñas debilidades

Emprego o meu

autocontrol e
teño confianza e
seguridade nas
miñas capacidades

Asumo a miña
responsabilidade

e
comprométome
con obxetivos
importantes

Traballo a miña
capacidade de
esforzo e
perseverancia

interpersoal

Traballo para
empregar as
miñas
habilidades para
trasmitir
claramente as
mensaxes

Emprego a
empatía para
comprender os
sentimentos das
outras persoas

Asumo a miña
responsabilidade
na resolución de
conflictos, na
colaboración e na
cooperación

Acepto as
necesidades e a
diversidade das
persoas que me
rodean

Que sinto e por qué?

No traballo, a miña xefa reconeceume o boa profesional que son e a miña habilidade para resolver situacións complicadas.

Creo que o peor está por vir.

Onte contáronme que na escola da miña filla hai dúas aulas pechadas.

Debido ao cerre perimetral das cidades galegas non poderei ver ao meu fillo, que vive noutra cidade.

A
T
A
M
S

Dende que comezou a pandemia síntome sen gana de facer cousas e ausente.

Con todo o que está pasando, cada vez síntome máis incómoda dentro do hospital.

As emocións na familia

As maior parte das **condutas** das nenas e nenos son **aprendidas**. As figuras nas que máis se van fixar son aquelas que son "relevantes" para elas e eles. É necesario que as persoas adultas coñezan os seus estados emocionais e os traballen.

Durante a infancia experimentanse as **emocións máis básicas** e comézase a xogar con outras máis **complexas**. Compréndese que determinadas situacións provocan determinadas emocións. Mellora tamén a capacidade para ocultar as reaccións emocionais menos desexadas.



Os estilos parentais que se practiquen influirán no desenvolvemento emocional das nenas e nenos. No ámbito do rendemento académico e na adolescencia é onde se observa a maior incidencia dos xeitos de educar.

As emocións na familia

Cando se educa empregando o afecto e o cariño, ao mesmo tempo que se fomenta a autonomía dicimos que se practica un estilo educativo **democrático**.



Todo comportamento que leven a cabo as persoas que educan, nunca é neutro.

O que fan os adultos asóciase con emocións (alegría, dor, tristeza, calma,...). Durante os primeiros anos son as figuras parentais quen axudan a desenvolver a educación emocional.

Comportamentos parentais positivos:

Necesario para que o/a menor medre con vínculos positivos.

Xogar, mostrar emocións positivas, emprego da disciplina asertiva, desenvolver o potencial das nenas e nenos, ser un modelo, coidar das persoas que rodean a familia.

A parentalidade positiva

Sinto que me queren e me valoran? Recibo signos de apoio? Móstranme afecto físico?

Aceptar e querer
Sensación de ser aceptada/o coas limitacións e particularidades propias.

Podo falardo que sinto? Comprenden o que me produce estrés? Son os demais capaces de calmarme se expreso os meus medos?

Pertencer e incluír
Incluír dentro da vida familiar fai que a persoa se sinta importante. Existir na mente dos outros.

Calmar e tranquilizar
Escoita empática e respecto. Orientación e apoio incondicional. Diálogo e expresión.

Tense en conta o que opino? Formo parte da vida diaria? Podo ser eu mesma/o?

Protexer e coidar
Saúde/enfermidade
Persoas que poden danar
Sufrimento e medo

Ensínanme a levar unha vida saudable? Ensínanme extratexias válidas pra defenderme? Analizan de xeito lóxico a vida e o mundo?

2-3 anos

- Recóllese toda a información posible do ambiente para poder adaptarse a el. É un momento clave na personalidade que mostrarán as nenas e os nenos na adultez.



- É moi importante ofrecer unha **devolución** do que o/a cativo/a vai aprendendo do mundo, e a percepción das súas experiencias.



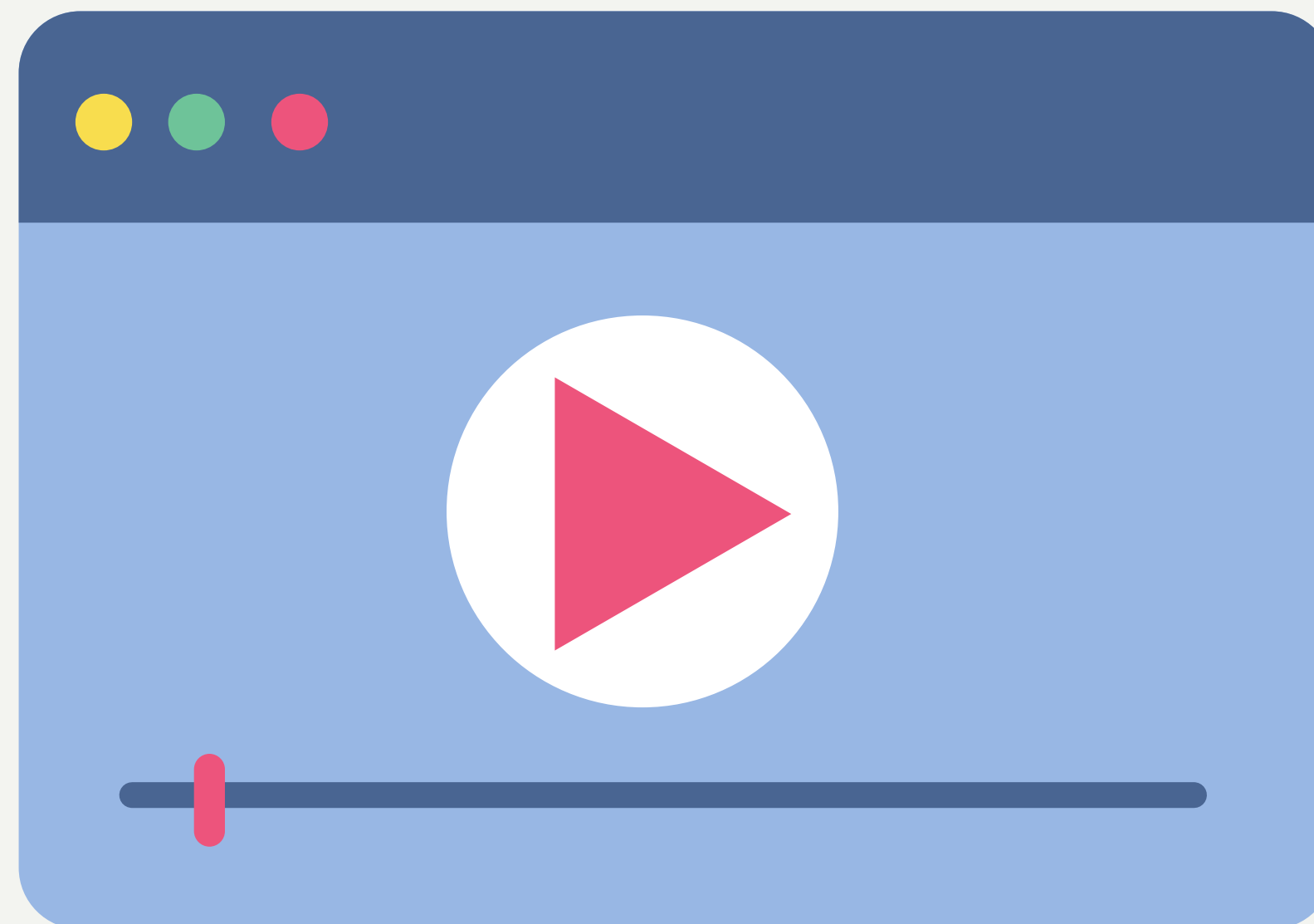
- Importante: **vínculo seguro** cos proxenitores ou persoas coidadoras.
- Desenvolvemento da conciencia do "EU". Percepción da existencia de normas e exixencias, "Etapa do non". Descubrimento das necesidades dos demáis, e dos seus sentimentos.



- Rabietas como emoción aprendida para recibir atención, o que se desexa ou como reacción á frustración. Importante que comecen a comprender límites.



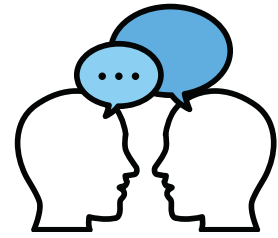
"A teoria da mente"



4-5 anos



- A partir dos 4 anos aumenta a **reflexión e pensan** máis antes de falar.

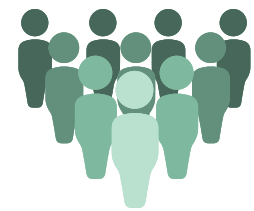


- Convén **falar** moito coas nenas e nenos para que desenvolvan o seu pensamento e a súa capacidade de expresión.

- O diálogo é esencial para manter o **afecto**, agora que xa non se precisa tanta protección física.

6-10 anos

- Dos 6-7 anos:



- É un periodo de **adaptación** ás regras, ó grupo e á clase.

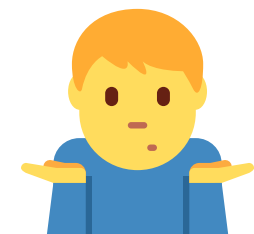
- Aparecen conflitos.

- Dos 8-10 anos:

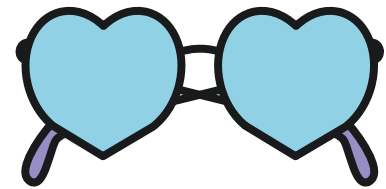
- O desenvolvemento físico e psicolóxico é máis repousado.

- Interés por **comprender** o "porqué"

- Aprenden **actitudes e valores** moi útiles para a vida.



11-13 anos e 14-17 anos



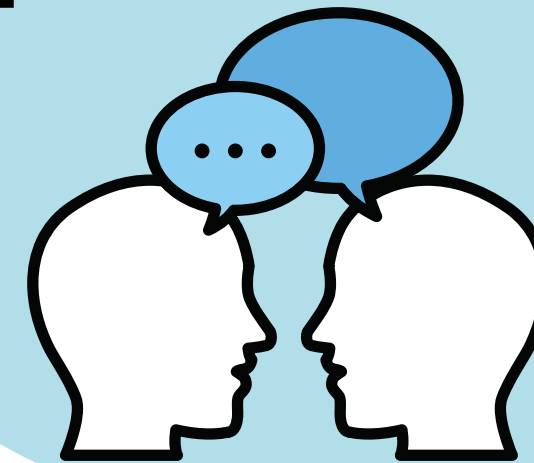
- Importancia da **imaxe e do corpo**. Relación entre a valoración do corpo e sí mesmo/a.
- **Inquietude e certa soidade**, incertidume ante as novas situacións.
- Maior predisposición ás **emocións** e ó cambio das mesmas.
- Necesidade de liberdade e de explorar os límites e as normas.
- Afastamento da familia e achegamento aos **iguais**. Necesidade de pertencer a un grupo para recuperar a seguridade.
- A partir dos 13 anos:
 - Maior necesidade de relacionarse con pequenos grupos de amigos
 - Amigo/a íntimo
 - Tendencia ás relacións amorosas
- Maduran, pouco a pouco, capacidades como: toma de decisións, control emocional, retraso das recompensas, lóxica, razonamento, etc.
- Ofrecer elementos de **reflexión** e buscar o momento para facelo.

Algunhas ferramentas



Non existe unha "Fórmula máxica" para resolver os conflitos. Tampouco a todas as persoas lles serven os mesmos métodos.

As pautas educativas non substitúen a outro tipo de axuda profesional.



"Escoitar"

Atender dúbidas, que expresen cómo se sinten e outras preocupacións. Respetar o diálogo e o momento.

"Compartir"

Buscar momentos tranquilos para falar de como nos sentimos, compartir afeccións ou outras actividades.

"Negociar"

Non impoñer os acordos ou o criterio propio. Incentivar a toma de decisións.

"Comprensión"

As rabietas ou os enfados desproporcionados poden ser froito do medo, o cansancio, o aburrimiento ou a frustración.



"Modelo"

É necesario que as persoas adultas sexan un modelo de xestión emocional. Expresar os sentimentos, as sensacións e as experiencias.

O clima e a escoita



FERRAMENTA 1: O Clima e a escoita

- **Mirar** á outra persoa á **cara** e, particularmente, aos **ollos**.
- Que a **miña cara vaia consonante** ó que me contan.
- Que o meu **corpo** se dirixa á persoa que me está a contar algo.
- Emprego o **contacto físico** se é preciso.
- Con nenas ou nenos máis **pequenos**:
 - Primeiro chamamos a súa atención: Agarrar suavemente, poñernos á súa altura, chamalos polo nome.
 - Falar do ocorrido coa linguaxe oportuna.

FERRAMENTA 1: Comunicarnos: A importancia de escoitar

INTERESE

Non xulgamos, o noso corpo disponse á escoita. *"Podes contarme máis?"*

CLARIDADE

Pedimos información do que non quedou claro, preguntas abertas. *"E que pasou despois?"*

"PARAFRASEAR"

Repetimos o básico, axúdanos a entender que entendemos. *"Entón... pra ti o problema é que..."*

REFLEXO

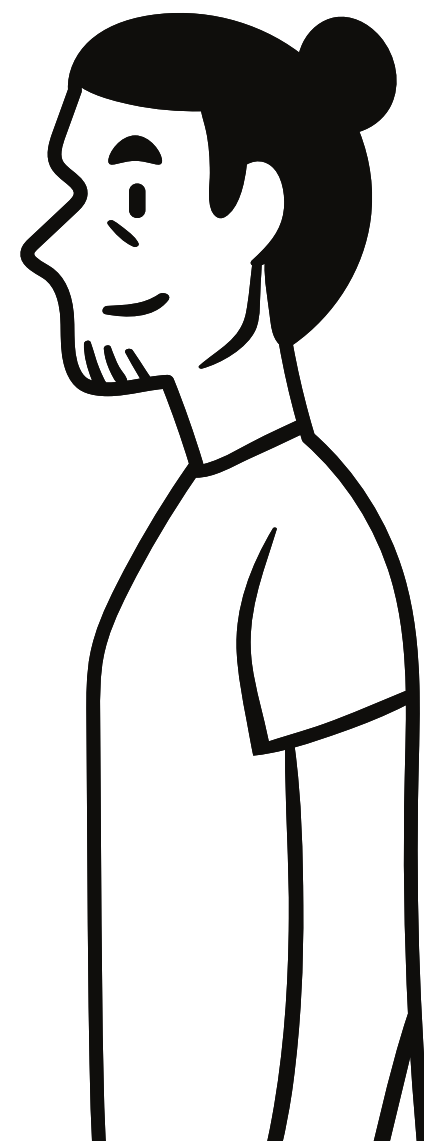
Comprensión das emocións dos demais.
"Enfádate que túa irmá insista en facer o que ti non queres"

RESUMO

Repetimos o principal e imos pedindo conformidade á outra parte.
"Entón: túa irmá pegouche e, despois diso, ti tirácheslle o xoguete á basura, é así?"

FERRAMENTA 2: Reconocer

É QUE NON SEI
QUE ME PASA
!!!!



FERRAMENTA 2: Recoñecer: As mensaxes "eu"

Empregar un xeito de expresarse que comese por "Eu..." axuda a transmitir unha mensaxe que contén información sobre cómo nos sentimos.

Cando ... síntome ... porque ...

Cando me berras síntome enfadada porque vexo que non me respetas. //

Só sabes berrarme!!!

Cando me pides todo o tempo que revise os teus deberes síntome incómoda porque penso que queres que chos faga eu.

//Ti nunca fas os deberes porque esperas a que chos faga eu!

FERRAMENTA 2: Recoñecer

SINTE

É necesario expresar as emocións para poder sentirse comprendidas/os. Se se censuran certas emocións oódese aprender que non interesan ou que son "malas"

NOMEA

Axudar, pouco a pouco, a distinguir diferentes tipos de emocións e o estado de ánimo que nos provocan. Axudan os exemplos: "*Síntome coma o Rei León cando...*". Poñer nome dános control.

INVESTIGA

É moi importante analizar o que pasa, sen enxuizar. As emocións non son boas ou malas; o que eu fago con elas é o que sí que podemos valorar e intentar cambiar.

RESOLVE

Tras unha emoción hai, a miúdo, un problema que resolver. A veces a solución é a escoita mentres que outras supón pensar en alternativas que fagan sentir que o problema se pode resolver.

FERRAMENTA 2: Recoñecer



<https://elbaguldelsjocscast.wordpress.com/2013/09/19/aprendiendo-acerca-de-las-emociones-haz-una-cara/>

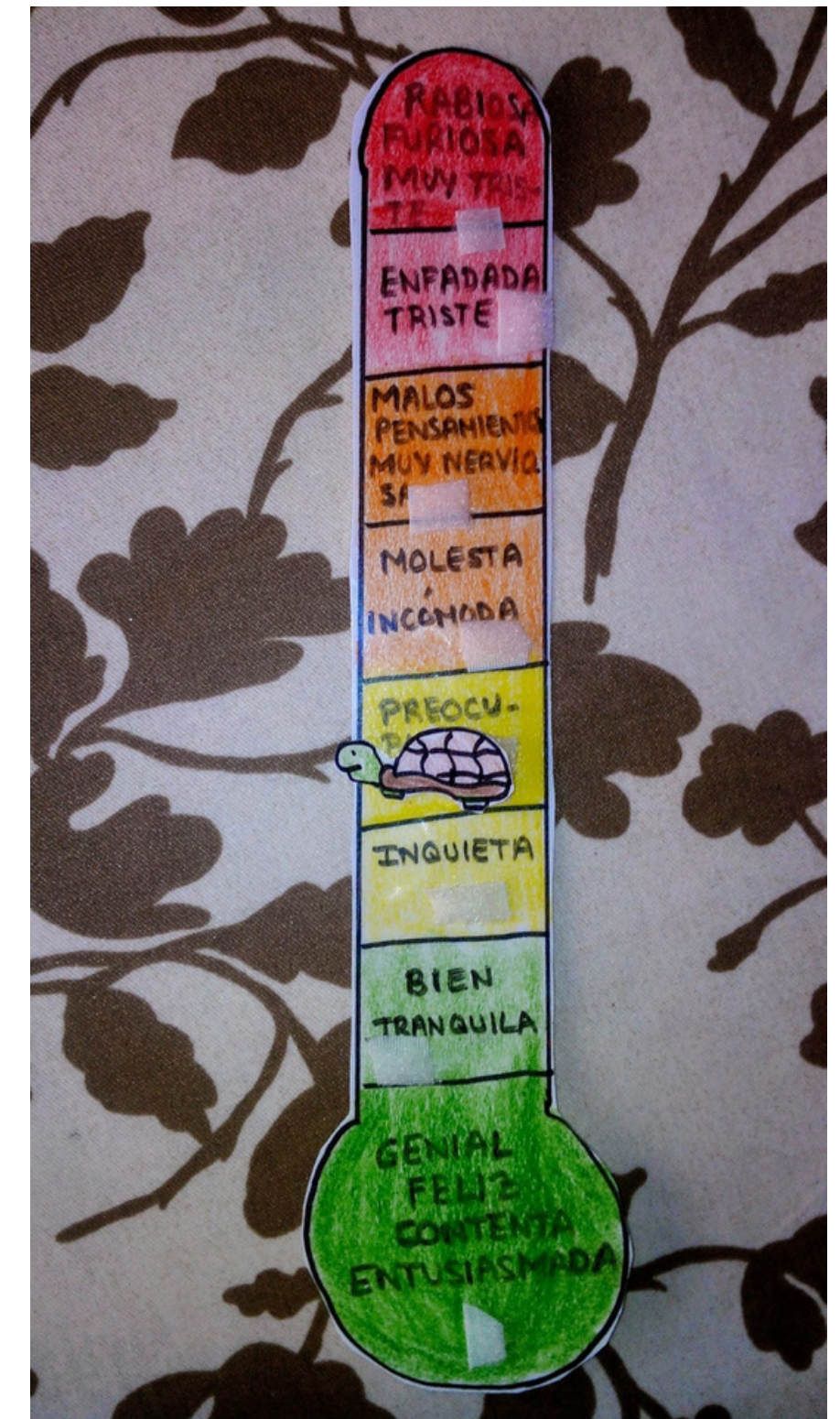


herramienta 2: Reconocer

3		Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreír
2		Me siento bien. No hay problemas
1		¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado

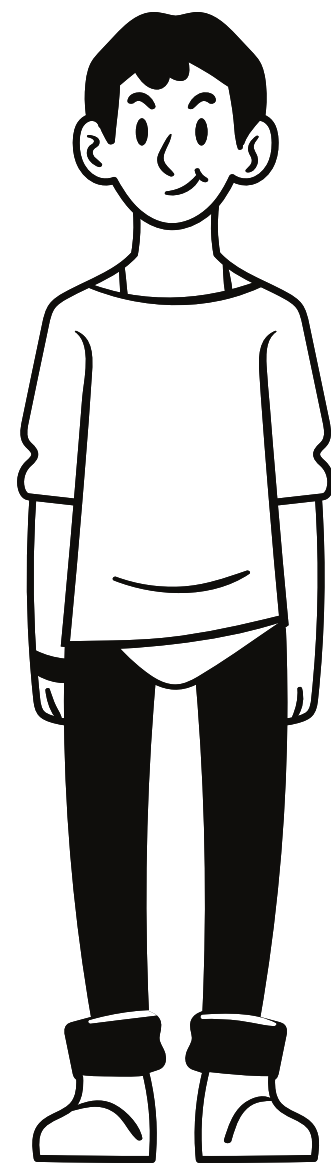
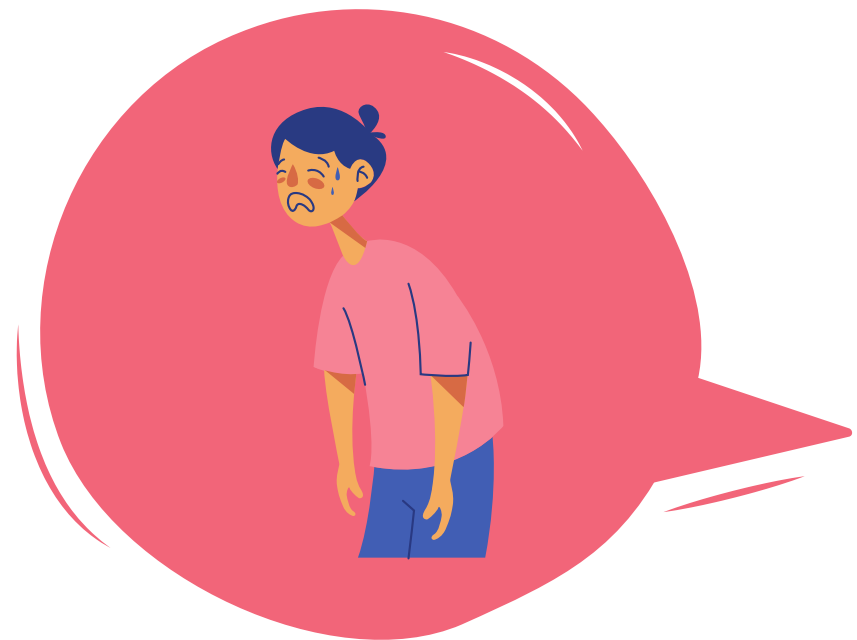
WWW.CUENTAMEUNCUENTOESPECIAL.COM

APOYO VISUAL IDENTIFICACIÓN EMOCIONES		
5		<p style="text-align: center;"><u>¿Cómo me siento?</u></p> <p>Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.</p>
4		<p>¡Estoy enfadado! Grito. Digo cosas no agradables</p>



<http://proyctoglobo.blogspot.com/2014/06/mi-termometro-emocional.html>

FERRAMENTA 3: Regular



FERRAMENTA 3: Regular

Falar de Regulación emocional quere dicir falar de **estratexias** (que regulan o noso comportamento ou o noso pensamento). Canto máis pequenas/os sexamos empregaremos estratexias máis comportamentais.

Aínda que xeralmente aplicamos estas estratexias ás emocións negativas, tamén podemos poñelas en práctica en emocións positivas, para que se manteñan ou aumenten.

RULER - Método de educación emocional avalado científicamente Desenvolvido por el Yale Center for Emotional Intelligence ei.yale.edu
Recuperado de: BBVA Aprendemos Juntos; Inteligencia Emocional

REDUCIR/DIMINUIR
(ENFADO, PREOCUPACIÓN, MEDO)

- Dar un paseo ou correr (acción)
- Dicirnos cousas a nós mesmos/as que nos animen (pensamento)
- Empregar a respiración (acción)
- Dar unha aperta ou apertar algo "antiestrés" (acción)
- Debuxar cómo te sintes (acción)

AUMENTAR/MANTER
(TRISTEZA, ABURRIMENTO, DESÁNIMO)

- Desafogarse con alguén de confianza
- Facer algo que se nos dá moi ben (cantar, cociñar, pintar, un puzzle,...)
- Ler algo que nos inspire
- Practicar exercicio ou pasear

MANTER/DESCENDER
(EUFORIA)

- Estar con xente que tamén se sente feliz
- Xogar ao noso xogo favorito
- Compartir o logro ou o obxectivo
- Iniciar ou aprender cousas novas
- Bailar

MANTER/AUMENTAR ENERXÍA

- Facer un regalo a alguén
- Facerse un regalo a unha/un mesma/o
- Dicirse cousas motivantes
- Organizar algo agradable
- escoitar música
- Ler algo inspirador

Desagradable

SENSACIÓN

Agradable

Recursos:

LISTADO DE CONTOS

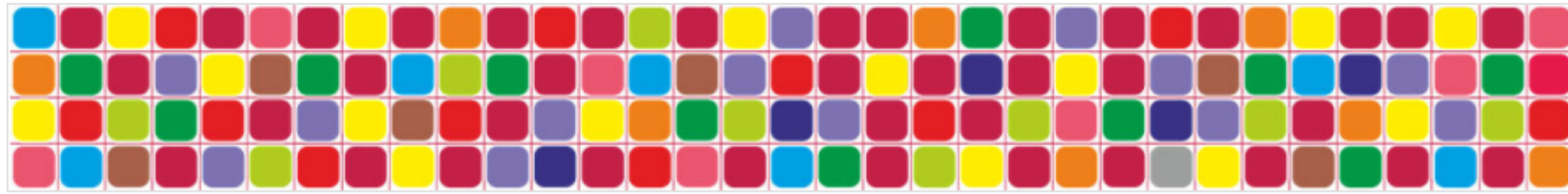
LISTADO DE CUENTOS Y LIBROS PARA TRABAJAR EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y/O COMPETENCIAS EMOCIONALES:

1. ALEGRÍA: ["Mis pequeñas alegrías"](#), Jo Witek y Christine Roussey, ed. Cubilete (+3 años)
2. AMISTAD: ["No necesito amigos"](#), Carolyn Crimi, ed. Picarona (+5-6 años)
3. AMOR: ["Mi amor"](#), Astrid Desbordes y Pauline Martin, ed. Kókinos (+3-4 años)
4. ASERTIVIDAD (y saber decir "no"): ["Si yo tuviera una púa"](#), Eva Clemente y Teresa Arias, ed. Emonautas (+4-5 años)
5. ASCO: ["¡Qué asco de sándwich"](#), Gareth Edwards y Hammah Shaw, ed. Jaguar (+3-4 años)
6. AUTOESTIMA: ["No quiero el cabello rizado"](#), Laura Ellen Anderson, ed. Picarona (+3-4 años)
7. CALMA (y la tranquilidad): ["Respira"](#), de Inés Castell-Branco, ed. Pequeño Fragmenta (+4 años)
8. CELOS: ["Helio con hache"](#), Susana Gómez y Armand, ed. Takatuka (+4 años)
9. COOPERACIÓN: ["Agua"](#), Anna Aparicio, ed. Babulinka Books (+3 años)
10. CURIOSIDAD: ["¿Puedo mirar tu pañal?"](#), Guido Van Genechten, ed. SM (de 2 a 5 años)
11. DUELO: ["El árbol de los recuerdos"](#), Britta Teckentrup, ed. NubeOcho (+4 años)



¿Qué encontrarás en este artículo?

1. 7 JUEGOS DE MESA PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
 - 1.1. EL MONSTRUO DE COLORES
 - 1.2. EMÖTIÖ
 - 1.3. EMOCIÓN!
 - 1.4. DE PERRUCO... ¡A PERRUCO!
 - 1.5. EMO PARK
 - 1.6. IKONIKUS
 - 1.7. FEELINKS
2. 6 JUEGOS ADAPTADOS PARA EDUCACIÓN EMOCIONAL
 - 2.1. ROLL & PLAY
 - 2.2. MONSTER KIT
 - 2.3. "ESPACIO ALTERNATIVO": juego de mesa gigante imprimible
 - 2.4. STORY CUBES
 - 2.5. DIXIT - EMOCIONES
 - 2.6. THE MIND
3. CONCLUSIÓN



Estás en: Recursos digitales > Emociones

Publicaciones etiquetadas 'Emociones'



¿Qué hacemos para trabajar la



Blissfulkids



Juego educativo: Caja de



Técnicas para controlar la rabia



Ideas para trabajar las



Los días en que todo se detuvo



Rafael Bisquerra sobre la



El valor del esfuerzo personal

25 cortometrajes para trabajar la inteligencia emocional

Hemos recopilado diferentes cortometrajes idóneos para visionar en las aulas de Educación Infantil y Educación Primaria. Con ellos, los estudiantes podrán tomar conciencia de sus emociones y aprenderán a regularlas de forma efectiva.

Por EDUCACIÓN 3.0 - 08/09/2020

59



2. Inteligencia Emocional.

¿Cómo es esa emoción que sientes ahora mismo?

Ahora mismo siento:

¿Qué he pensado para sentirme así?

Me gusta esta emoción

¿Qué hago cuando me siento así?

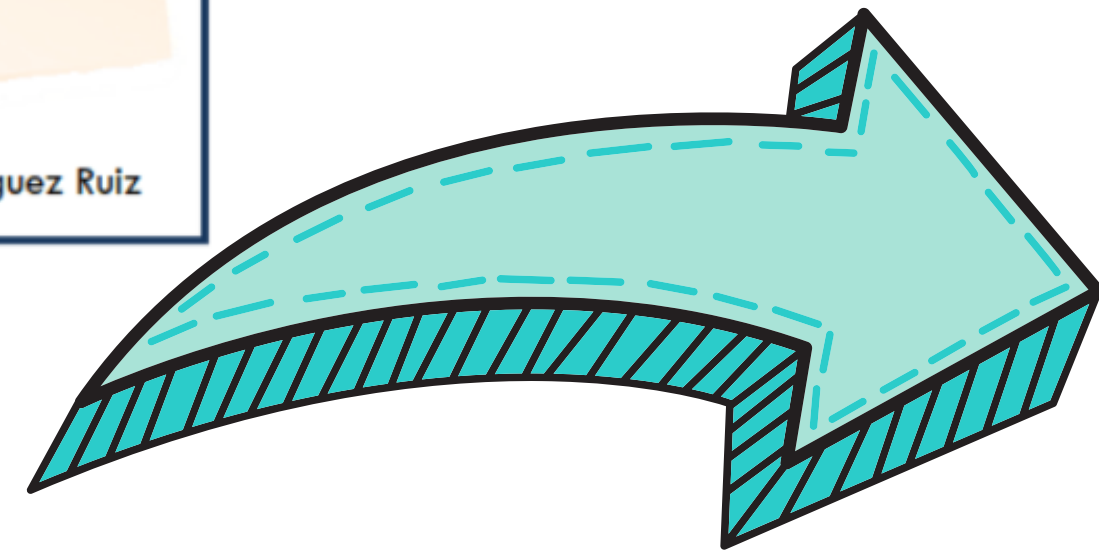
¿Qué cara pongo a esa emoción?

¿Qué color pondría a esta emoción?

www.educayaprende.com



Celia Rodríguez Ruiz



Grazas pola atención

LAURA PARDEIRO ÁLVAREZ

col. nº: G-6267

laurapardeiro@gmail.com

Biblioteca



<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/inteligenciaemocional/se-escucha-con-el-cuerpo-1>



<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007020.pdf>

¿Cómo
crecen
nuestros
hijos?

Biblioteca



<https://copgalicia.gal/guia-mindfulness>

LAS EMOCIONES
COMPRENDERLAS PARA
VIVIR MEJOR

<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

