

Servicio de Atención a la Familia

EL CUADERNO DE LAS EMOCIONES

CUADERNO DE TRABAJO
RECOMENDACIONES,
CONTENIDO TEÓRICO Y
ACTIVIDADES PRÁCTICAS
EN FAMILIA

www.servicioatencionfamilia.org

ÍNDICE

¿Qué voy a encontrar en este cuaderno?

¿Por qué educar en emociones?

¿Cómo educarte para educar?

¿Cómo educar en emociones?

¿Cómo manejar las emociones?

¿Cómo reconocer las emociones de otros?

¿Cómo facilitar la expresión de emociones?

Otros recursos para familias

¿Por qué educar en emociones?

Educar en emociones permite a tu niñ@:

- Incrementar el nivel de autoconocimiento
- Gestionar las emociones
- Tomar decisiones responsables
- Construir y mantener relaciones con los demás
- Capacidad de resolver conflictos
- Aumentar la capacidad para empatizar
- Apoya a los adultos en la relación que establecemos en la familia, convirtiéndose ésta en un enclave de unión, apoyo y colaboración.



¿Cómo sería el mundo sin emociones?

Familia, debes EDUCARTE para EDUCAR

Antes de poder apoyar en la gestión emocional de nuestros niñ@s, tenemos que hacer un trabajo introspectivo nosotros mismos para saber *¿cómo lo hago yo?*.



¿Hasta qué punto conozco mis **propios sentimientos**? ¿Soy capaz de expresarlos? *Ej. Cuando has tenido un mal día en el trabajo, una mala noticia o cuando has logrado algo importante.*



¿Soy capaz de entender **cómo se sienten los demás**? *Ej. Mi hija cuando saca malas notas, mi pareja cuando está cansada, etc.*



¿Sé **escuchar** de forma activa? *Ej. Sé consciente de tu mirada y tu postura corporal.*



¿Cómo gestiono mis **propios estados de ánimo**? ¿Cómo afectan estos estados a tu funcionamiento diario? *Ej. ya no hago nada todo el día, tiendo a comer más cosas dulces, suelo estar muy irritado, etc.*



¿Cómo hago para **resolver problemas** que nos generan emociones negativas? *Ej. las evito, las confronto, las abordo.*



¿Tomo **decisiones** impulsivamente o busco **alternativas**?



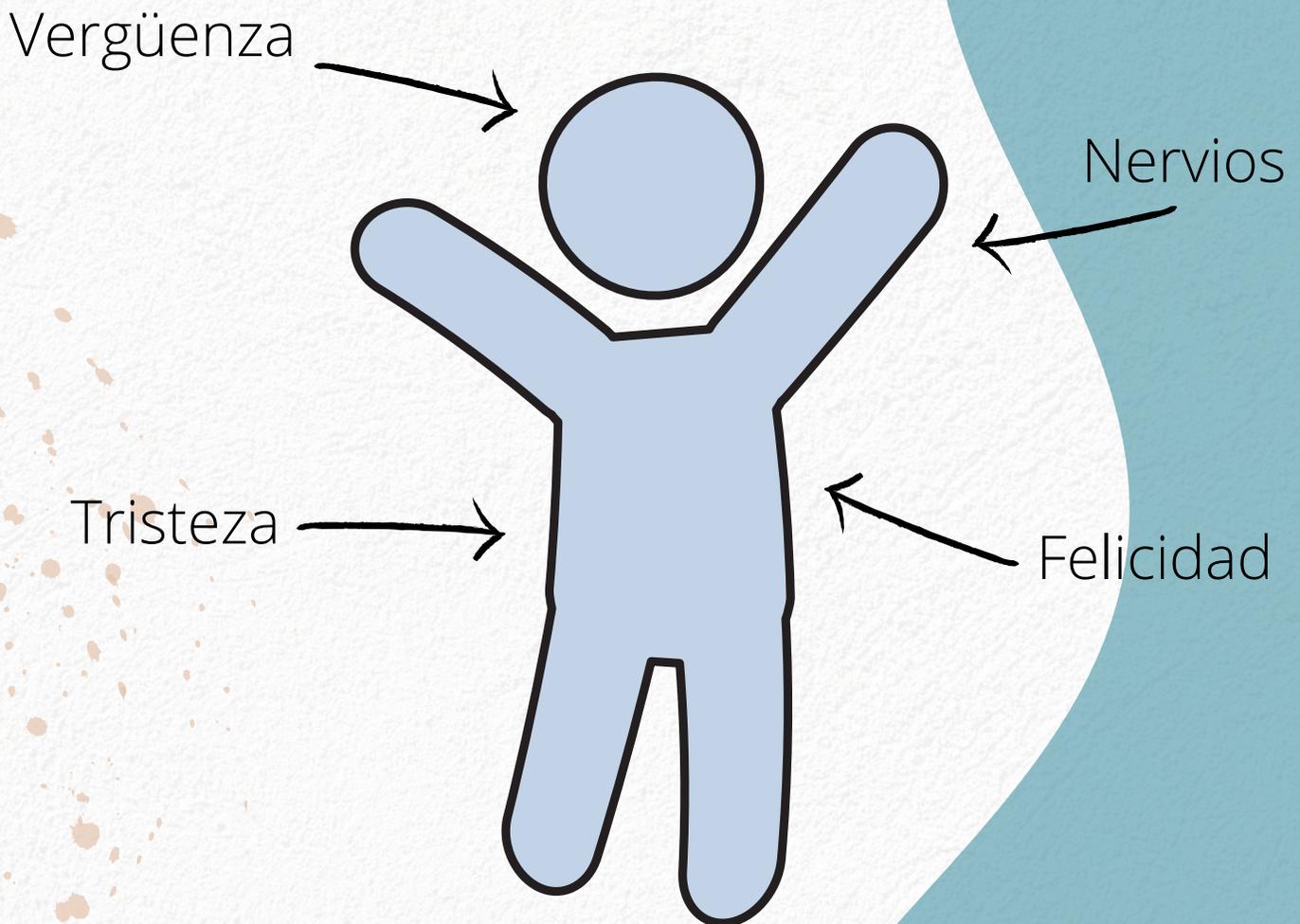
¿Sé **pedir ayuda**? ¿Me cuesta pedir ayuda?
¿A quién te diriges en esas situaciones?

¿Cómo educar en emociones?

Identificar emociones permite a nuestros niñ@s incrementar su percepción de control sobre lo que sienten y les da la capacidad de aprender a automotivarse. Cosas que puedes enseñar:

CONOCER SU SENSACIÓN CORPORAL

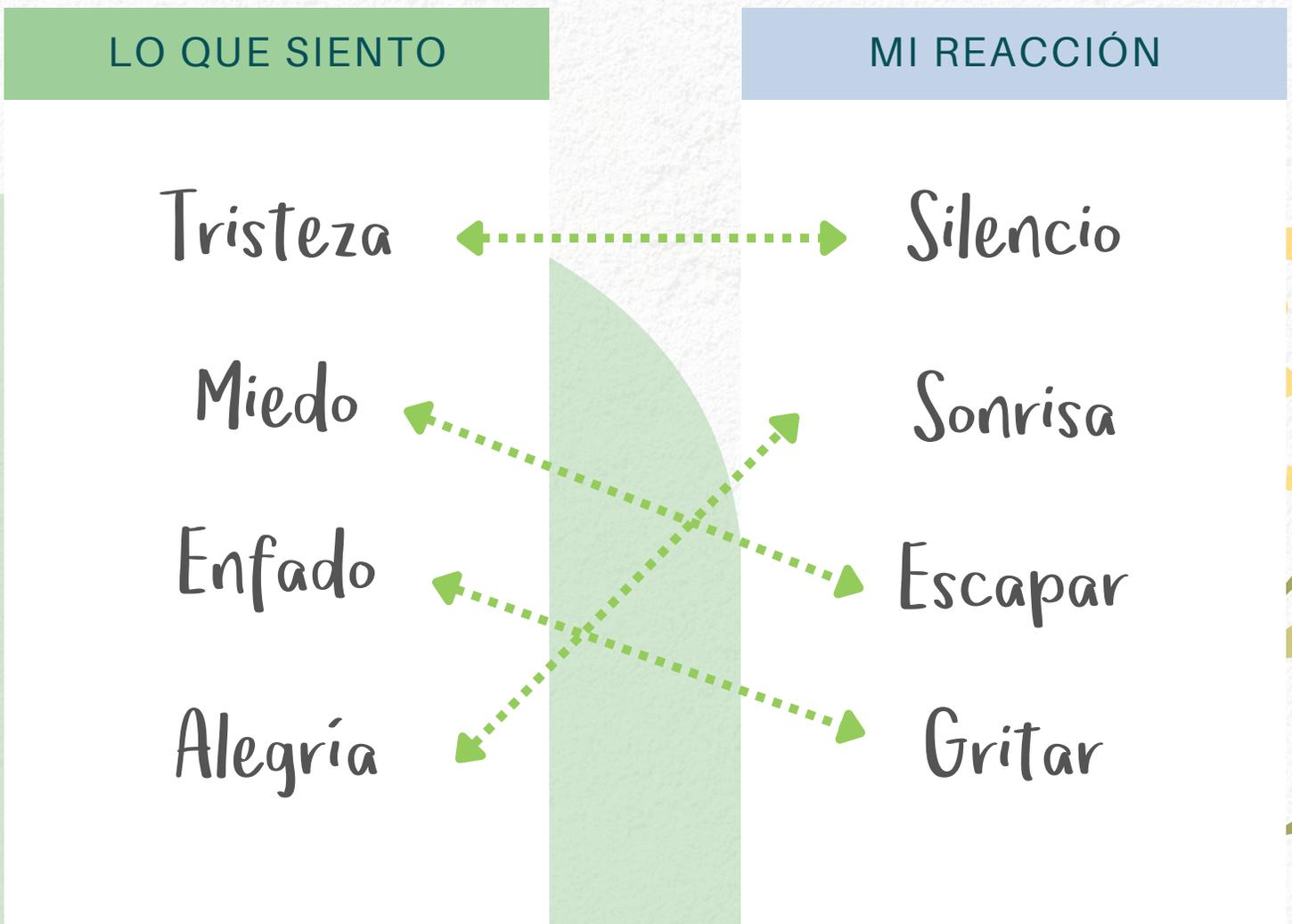
Al principio es más difícil expresar que se siente tristeza, pero quizás sea más fácil identificar que me duele la barriga. Aprovecha para indicarle las evidencias de lo que sienten *ej. "hoy te veo muy sonriente, ¿estás alegre?" o "veo que no paras de comerte las uñas, ¿estás nerviosa?"* - ¿Cómo o dónde se evidencia en tu hij@ lo que siente?



¿Cómo educar en emociones?

CONOCER EL IMPULSO DE ESA EMOCIÓN

Aprender a identificar que cuando siento miedo me paralizó o corro, cuando siento felicidad quiero reír, cuando siento vergüenza no quiero hablar. Utiliza las dos columnas para identificar la reacción que le sigue. ¿Hay reacciones que podrían mejorar?



¿Cómo educar en emociones?

NOMBRAR LO QUE SIENTEN

No siempre es fácil encontrar las palabras adecuadas. Puedes apoyar a tu menor en darle nombre a sus emociones “*observo que estas... “me imagino que con lo que ha pasado estarás...”*”. Puedes practicar esto con un diccionario de emociones, jugando al teatro o haciendo referencia a lo que sienten los protagonistas de sus cuentos favoritos.



Enamorado

Triste

Llorar de risa



Pensativo



Satisfecho

¿Cómo educar en emociones?

BUSCAR LA INFORMACIÓN DETRÁS

Puedes ayudar a tus niñ@s a identificar lo que hay detrás de esas emociones o sentimientos. Orienta a investigar sus emociones a través de preguntas.

VERGÜENZA

¿Por qué?

El motivo por el que sientes vergüenza.

¿Cuándo?

El momento en el que surge esa sensación.

¿Cómo?

La forma en la que se expresa.

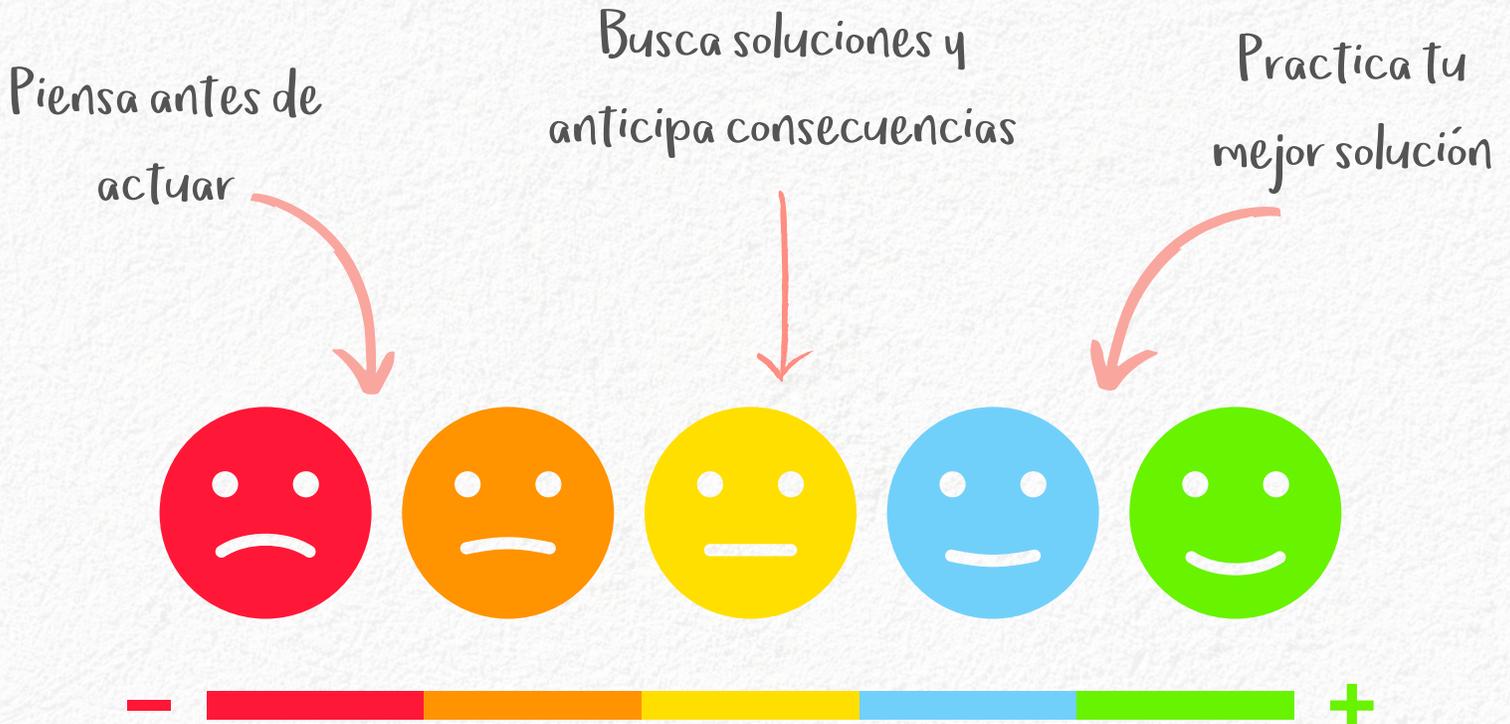
¿Para qué?

Lo que te aporta esa sensación o emoción.



¿Cómo manejar las emociones?

Cuando hablamos del manejo de las emociones, es la capacidad que tenemos a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones; positivas o negativas. Aprende a manejar la respuesta con un semáforo de emociones.



En la primera infancia la regulación emocional depende casi en totalidad de los adultos. Alrededor de los 8 años, se produce un desarrollo cognitivo que hace que nuestros niñ@s logren la autorregulación de una forma más consciente. Aunque dependerá mucho de las experiencias tempranas y del apego establecido por los cuidadores.

¿Cómo manejar las emociones?

NO REPRIMIMOS EMOCIONES: todas las emociones son valiosas porque nos aportan una información sobre nosotros y con relación al entorno. Debemos entenderlas y no eliminarlas.

ACEPTAMOS LAS EMOCIONES: les damos espacio porque es a partir del conocer *qué produce en mí*, donde voy a poder saber cómo gestionarla. Quizás es necesario que una vez haya un portazo, o que me vaya gritando, que tenga un atracón de chocolate, etc. Estas reacciones te están dando pistas sobre tu respuesta actual.

GESTIONAMOS LAS EMOCIONES: una vez que dejamos que fluya y conocemos su respuesta, buscamos estrategias para hacerlas frente. Entre ellas se encuentran las de direccionar la atención a otra cosa para reducir la intensidad de esa emoción. *Por ejemplo cuando son muy pequeños y no tienen aún la capacidad de hacer un trabajo de gestión.* También puedes usar las técnicas de relajación y respiración o las de esperar 5 segundos antes de decir nada.



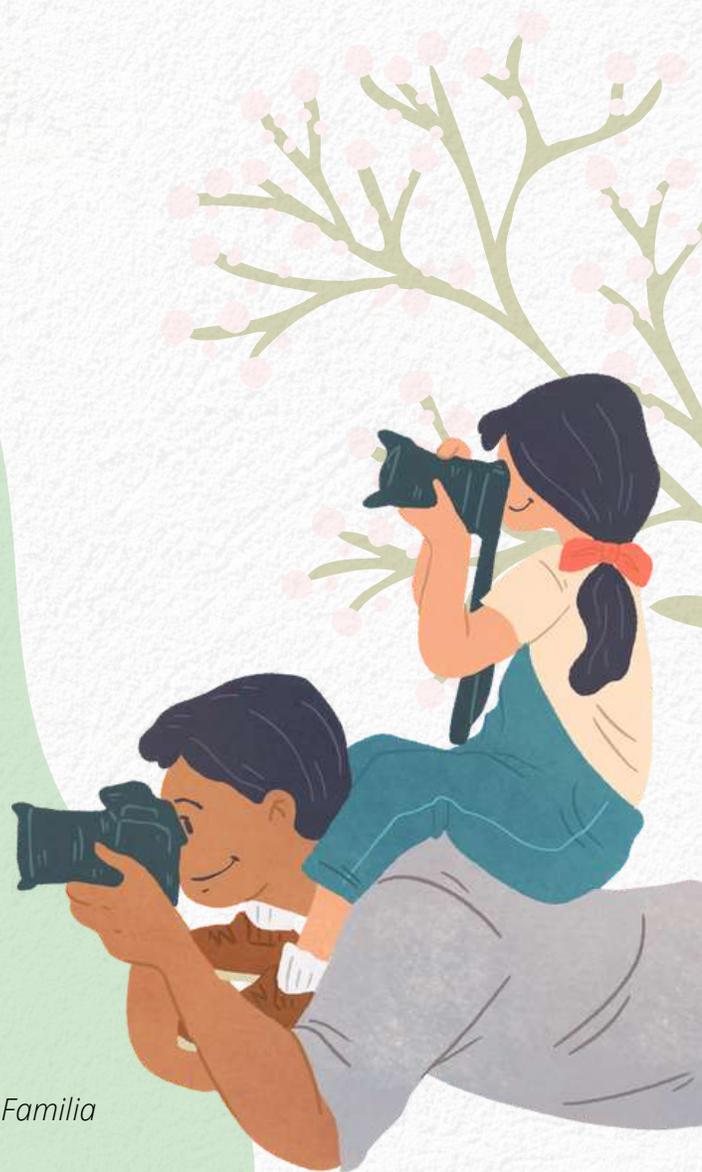
¿Cómo reconocer las emociones de otros?

RECONOCER LAS EMOCIONES DE OTROS implica el desarrollo de la empatía. Esta es la capacidad de compartir los sentimientos de otros. Es decir, de entender los sentimientos y las emociones de la otra persona. Somos receptivos a las emociones de otros y capaz de identificarlas a través de gestos y palabras.

Esto no implica que tengamos que estar de acuerdo con ellas o pensar igual. Por eso, cuando discutimos o tenemos opiniones diferentes, igualmente podemos como familia tener empatía hacia el otro, lo cual mejorará la comunicación y la negociación en esa situación de conflicto.

Fomenta la empatía:

- Pon en valor sus buenas acciones
- Entrena su gratitud
- Permite que tenga responsabilidad en su entorno
- Crea espacios para sus opiniones
- Evita las etiquetas
- Busca explicaciones y no culpas
- No olvides ser ejemplo



¿Cómo facilito la expresión de emociones?

Para que mi niñ@ pueda comunicar, deberá haber tenido la experiencia previa de espacios donde es escuchado, por ello es importante que como madres, padres y cuidadores facilitemos la **escucha activa**.

Practica

- Expresa que estás escuchando mediante palabras o gestos. *"aham entiendo", asintiendo la cabeza, sonrío, etc.*
- Ponte a la misma altura y establece contacto visual.
- Parafrasea lo que ha dicho, de forma que verificamos si hemos comprendido bien el mensaje. *"Ah, entonces cuando María te dijo eso, te sentirías muy decepcionada, ¿no?"*
- Resume: *"Lo que me estás diciendo es que..."* o *"A ver si te he entendido bien..."*
- Utiliza preferentemente preguntas abiertas: *"¿Qué es lo que quieres decir con...?"* o *"¿Cómo ha sido ese momento...?"*
- Presta atención al lenguaje no verbal tuyo y observa el suyo.

Evita

- Distracciones: móviles, televisión al fondo, etc.
- No interrumpas: permite que haya silencios. A veces queremos terminar la frase de nuestro hij@ y no dejamos que usen sus propias palabras.
- Dar tu opinión con juicios de valor: *"Yo a tu edad ya sabía.../ ya podía..."*

OTROS RECURSOS

Utiliza las herramientas del día a día para educar en emociones. Aquí nuestras **recomendaciones**:

Películas

- Inside Out, del reves
- Home: Hogar dulce hogar
- Big Hero 6
- Los mundos de Coraline
- Monstruos S.A.
- Wall E

Juegos

- Mi caparazón seguro
- El monstruo de colores
- Ikonikus
- Feelinks
- Oca de las emociones



Libros

- Si te pierdes, mira dentro - Adelaxd, 2019.
- Invisible - Eloy Moreno, 2018.
- Una mochila para el universo - Elsa Punset, 2012.
- El espíritu del último verano - Susana Vellejo, 2011.
- Inteligencia emocional - Daniel Goleman, 1995.
- Lo bueno de tener un mal día - Anabel Gonzalez, 2020.
- La sabiduría de las emociones - Norberto Levy, 2000.

Servicio de Atención a la Familia

SÍGUENOS



@safalcala



Plaza de los Carros s/n
28802 Alcalá de Henares

Central: 911 15 67 09 | Móvil: 652 91 04 72
info@servicioatencionfamilia.org
www.servicioatencionfamilia.org

HORARIO DE ATENCIÓN
(Lunes a Viernes)
10:00 a 14:00
17:00 a 19:00

Horario Julio-Agosto
9:00 a 14:00