



¿Qué son las emociones?

Recordemos, que las emociones son según la Real academia española (2001), define la emoción como una "alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática".



Componente de las emociones

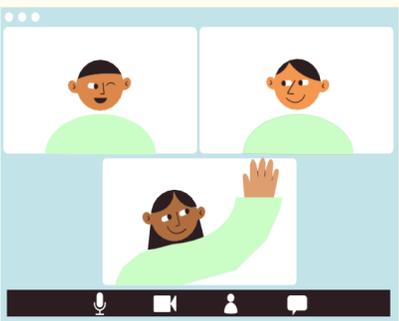
Componente Neurofisiológico

Respuestas involuntarias, que la persona no puede controlar, como taquicardia, sudoración, sequedad en la boca, rubor y respiración.



Componente conductual

Se expresa a través de expresiones faciales como el tono de voz como el tono de voz, volumen, ritmo, movimiento del cuerpo, etc.



Componente cognitivo

Este aspecto está relacionado con la vivencia afectiva y el aspecto cognitivo relacionado con el reconocimiento consciente del estado emocional.





Clasificación de las emociones

Emociones Básicas

Son denominadas como puras o primarias, no son aprendidas son innatas. Las emociones básicas son siete: Miedo, ira, tristeza, alegría, asco y sorpresa y a continuación se irán explicando una por una.



Miedo: Emoción básica que se produce por la percepción de un miedo real o imaginario, se activa como defensa ante un daño físico o psicológico.

Ira: Emoción Básica que se genera cuando la persona se ve sometida a situaciones que producen frustración o aversión.

Tristeza: Emoción primaria que se produce como consecuencia de sucesos no placenteros.





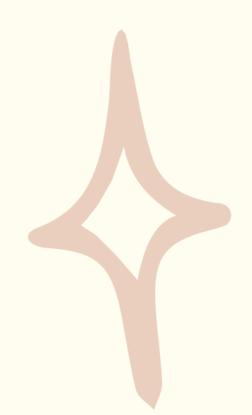
Alegría: Emoción primaria, se trata de una experiencia emocional de duración breve que se experimenta con placer intenso.



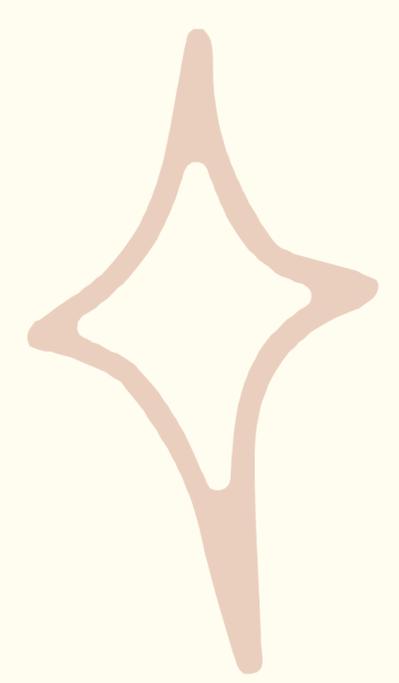
Asco: Emoción básica que genera aversión por algo desagradable o repugnante. Respuesta emocional causada por la impresión desagradable por algo.

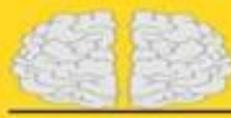
Las emociones secundarias

Son aquellas que aparecen como consecuencia de la socialización del ser humano. Son diferentes según el contexto social y el grupo en el que nos desenvolvemos. Incluyen aspectos de valoración de la propia conducta, por lo que aparecen más tarde que las emociones primarias.



La principal característica de las emociones secundarias es su relación con la adquisición de valores y normas propias de la sociedad.





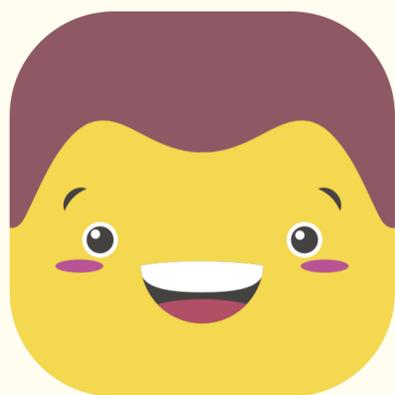
Algunas emociones secundarias según Davila (2015) son:

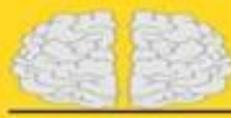
Culpa: Surge cuando una persona considera que ha fallado o que ha transgredido una parte de su sistema de valores o creencias.

Vergüenza: aparece al transgredir el sistema de valores o creencias propias, es más pública que la culpa.

Orgullo: Es la consecuencia de una valoración positiva de una acción propia, el orgullo refuerza nuestra identidad personal y hace que nos creamos especiales.

Envidia: Aparece cuando una persona carece de las posesiones, las cualidades o los logros de otra, los quiere para sí mismo o anhela que la otra persona no los tenga



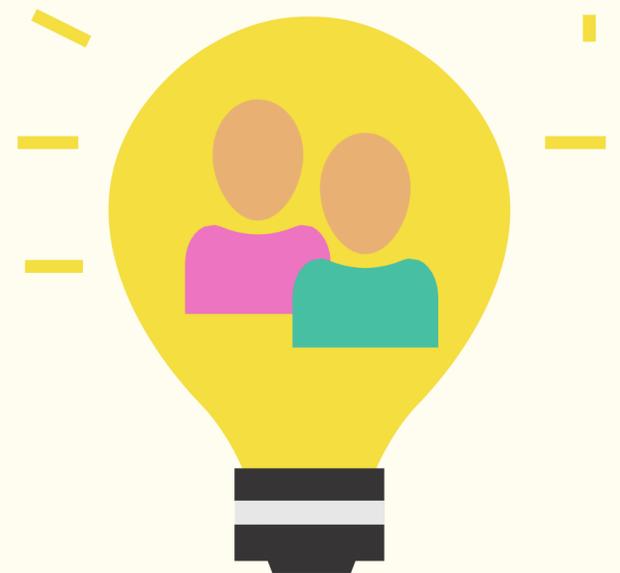


¿Qué es la inteligencia emocional?

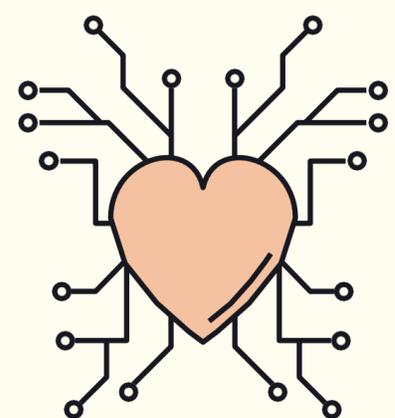
Daniel Goleman define la "Inteligencia Emocional" como: "ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas" (Casas,2003).

En el que se identifican diferentes componentes:

Autoconocimiento emocional: Expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo para lo cual se necesita conocer las emociones.

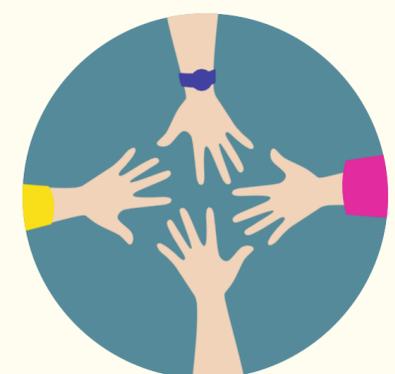


Autocontrol emocional: Gestionar de manera adecuada los impulsos generados por las emociones.



Automotivación: Impulso de alcanzar las metas, a través del uso adecuado de las emociones.

Empatía: Reconocer el estado emocional de un otro.

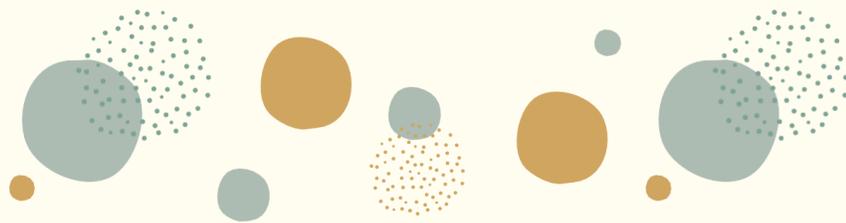


Relaciones interpersonales: Para el contacto con un otro son importantes las capacidades sociales (Nieto, 2014).



Para poder gestionar las emociones es importante que se tenga presente el porqué de estas. ¿Por qué estamos felices? ¿Por qué estamos enfadados?

Existen diferentes técnicas para trabajar la inteligencia emocional, acá les dejaremos algunas con las que pueden trabajar.



Para esto existen diferentes dimensiones socioemocionales que son importantes a considerar:

Lenguaje emocional, capacidad de utilizar las palabras y el cuerpo para expresar emociones de forma adecuada.

Conciencia de sí mismo/a, capacidad de registrar lo que se siente y pasa, en relación a lo que ocurre en el entorno y la conducta propia y las consecuencias de estas.

Conciencia de otros, corresponde al darse cuenta de lo que les ocurre a las personas que nos rodean y cuáles son sus emociones.

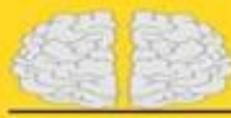
Búsqueda de soluciones pacíficas de los conflictos, es cuando se solucionan los conflictos y/o disputas sin violencia.





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



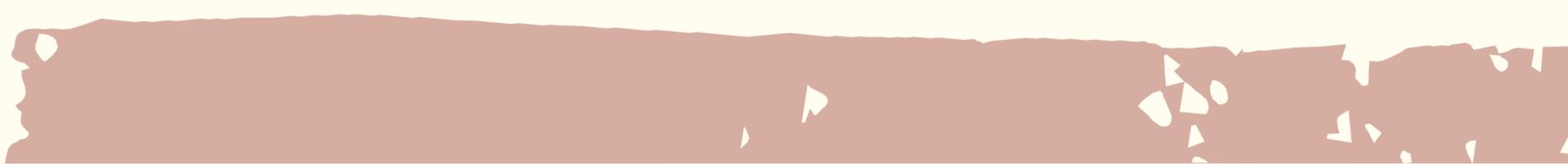
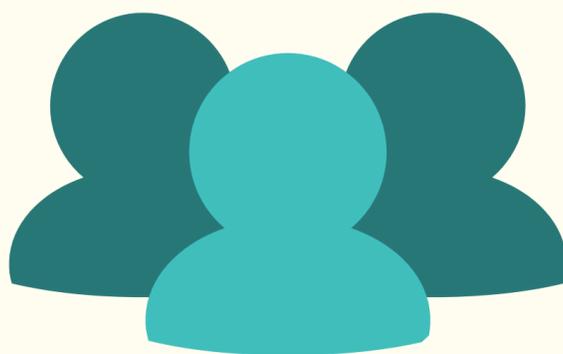
Autorregulación, se refiere a cómo controlamos y regulamos las emociones, con el fin de lograr un mayor equilibrio y bienestar emocional y de paso no dañar a las personas cercanas.

Optimismo, es la capacidad que se tiene de mirar aquellos aspectos positivos del entorno tanto de las personas como de situaciones, donde se valoran las diferencias.

Integración social, es cuando se pertenece a un grupo, así como también cuando se comparte y se trabaja en equipo.

Habilidades de comunicación, se refiere a la capacidad que se tiene de escuchar a un otro.

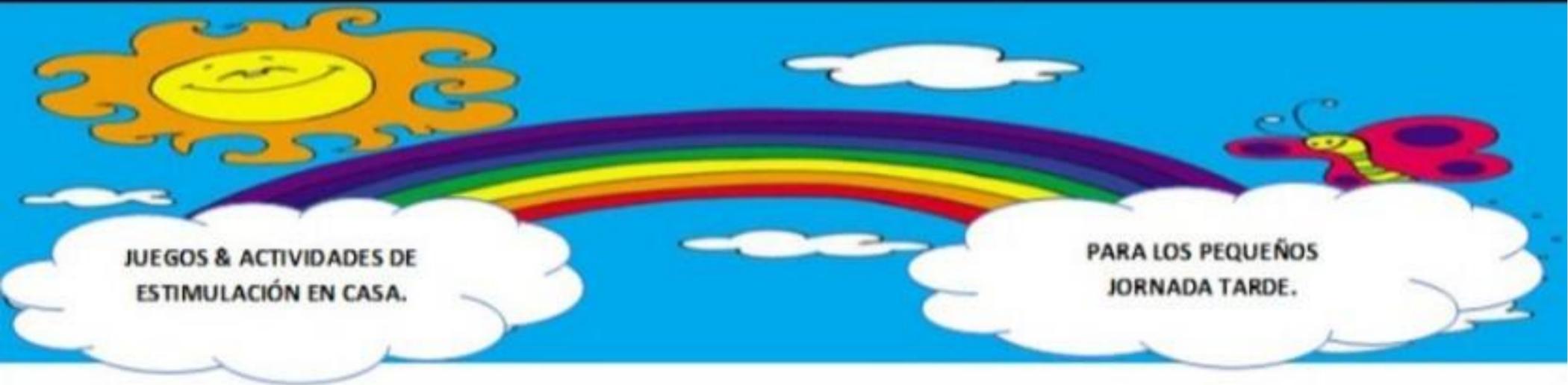
Ética emocional, se refiere a ser responsable tanto del bienestar propio como de los demás (Torretti, 2020, 21).





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



CORTOMETRAJES PARA EDUCAR EN VALORES

Le dejaremos algunos cortometrajes para educar en valores unidos en familia donde podrán reflexionar sobre la amistad, la solidaridad, el trabajo en equipo, el respeto a las personas... etc.

Este cortometraje habla sobre la **responsabilidad** que se puede tener ante los demás en la vía pública. El video muestra como un trabajador en un edificio se distrae por la ventana mientras un trabajador que está arreglando la vía pública no se percató que su acción está trayendo consecuencias para los transeúntes, ya que comienzan a caerse.

Enlace de video

<https://www.youtube.com/watch?v=r2RMuHrD7to>



En este caso, el video lo protagoniza un perro y un ave, en donde esta última se acerca al bote en donde está el perro y su amo, en busca de un poco de comida para sus crías. Aquí evidencia la importancia de compartir aquello que se posee con los que lo necesitan.

Enlace de video

<https://www.youtube.com/watch?v=sAiFrhYEUUs>





Actividades para los niños y niñas

Estimulación cognitiva para niños: Empareja los dibujos iguales.

Es muy importante estimular las diferentes capacidades cognitivas desde edades tempranas ya que están en pleno proceso de crecimiento y de desarrollo. Esto permitirá mejorar sus procesos de aprendizaje lo que dará lugar a progresar tanto en el rendimiento académico como en los desempeños de la vida diaria.

Empareja los dibujos que son iguales:

Actividades de Niños, Primaria

Empareja los dibujos que son iguales:

Actividades de Niños, Primaria

Empareja los dibujos que son iguales:

Actividades de Niños, Primaria

Empareja los dibujos que son iguales:

Actividades de Niños, Primaria



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

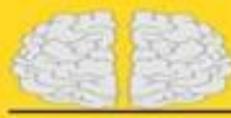
Educando las emociones



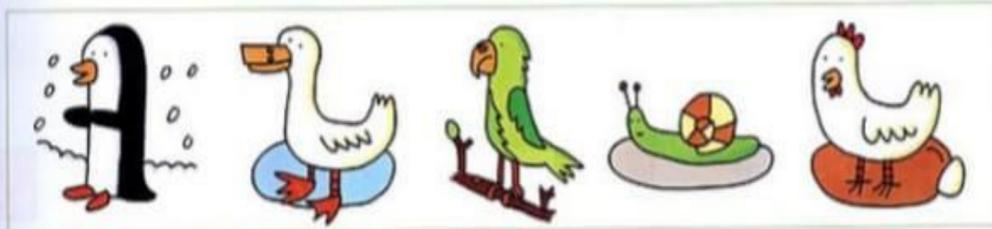
Los beneficios del juego de encontrar las diferencias para el desarrollo infantil

Encontrar las diferencias entre dos imágenes casi iguales es mucho más que un simple pasatiempo para niños. Se trata de un ejercicio excelente para aguzar su percepción visual y espacial, a la vez que les ayuda a apreciar mejor las diferencias

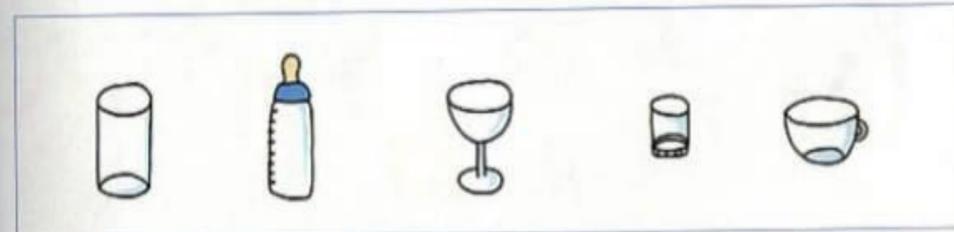




■ Marca con una X el animal que tú crees que no pertenece al grupo.



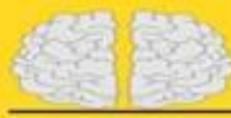
■ Marca con una X el objeto que tú crees que no pertenece al grupo.





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Aprender a recortar, supone el desarrollo de habilidades psicomotrices muy importantes para otras destrezas relacionadas con la motricidad fina como la escritura.





CUENTOS

La lectura no solo favorece el desarrollo motor, lingüístico, emocional, cognitivo, social y lúdico de los niños y niñas. También estimula el vínculo entre los miembros de una familia y de su comunidad. La lectura nos permite estimular nuestra imaginación, ampliar nuestro conocimiento, nuestro lenguaje y mejorar nuestra comprensión del mundo.

Te invitamos a sumergirte con tu hijo(a) en los distintos cuentos que serán publicados.



Caperucita roja

Charles Perrault

https://www.cuentosinfantiles.top/wp-content/uploads/cuentos_digital/Caperucita%20Roja.pdf



La cenicienta

Charles Perrault

https://www.cuentosinfantiles.top/wp-content/uploads/cuentos_digital/La%20Cenicienta.pdf



El gigante egoísta

Oscar Wilde

https://www.cuentosinfantiles.top/wp-content/uploads/cuentos_digital/El%20gigante%20egoista%20C%81sta.pdf



El flautista de Hamelin

Robert Browning

https://www.cuentosinfantiles.top/wp-content/uploads/cuentos_digital/El%20flautista%20de%20Hamelin.pdf



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Referencias

- Patricia Sepúlveda y Belén Carvajal, Práctica Profesional de Psicología.
- Casas, G. (2003). La inteligencia emocional. Revistacostarricense de trabajo social, 15, 30-34.
- Dávila, M. (2015). Las emociones y sus causas en el aprendizaje de Física y Química, en el alumnado de Educación Secundaria.
- Nieto, A. (2014). Inteligencia Emocional. Salud vida, 1. 1-3.
- Torretti, A. (2020). Desarrollo socioemocional en la escuela. (1-40). Fundación educacional Arauco.