GUÍA PARA

CONOCER, COMPRENDER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

EN FAMILIA

batá
Centro de Iniciativas para la Cooperación

IMAGINARIOS
Creamos un Mundo Diverso

enlazando la participación infantil

AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

AGENCIA ANDALUZA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

¡Hola!
¿Cómo estas?

Yo con las emociones hechas un lío... ¿tú también?

¡Conozco a alguien que nos podrá ayudar!

¡Hola!
Yo les voy a ayudar a conocer un poquito más sobre las emociones.
Por aquí encontrarán:

índice

¿Qué es una emoción? - Sus dimensiones....3
Emociones básicas....4
Alegría....5
Tristeza....6
Enfado / Ira....7
Miedo....9
Asco....10
Sorpresa....11
¿Cómo acompañar las emociones de los niños y niñas?....12
Emociones y participación infantil....13
Libros recomendados....15
Actividades para compartir en familia....16
Imprimibles y sugerencias de uso....19
Agradecimientos....25

¿Qué es una emoción?

La emoción es un proceso psicológico, que se compone por cuatro dimensiones:

1

La primera es la que evalúa cómo nos sentimos ante lo que nos sucede, se llama dimensión SUBJETIVA, porque lo que a mí me puede hacer sentir muy muy feliz, puede que a ti te no te agrade.

¡Que delicia, verduras! ¡mi plato favorito!

¡Uff! Verduras, no me gustan nada, nada.

2

Por otra parte las emociones se sienten a nivel corporal, se conoce como dimensión FISIOLÓGICA. Hay estudios que nos indican en qué lugar del cuerpo se manifiestan. Por ejemplo el miedo, que hace que nuestro corazón lata muy rápidamente.

3

La tercera dimensión es la FUNCIONAL, todas las emociones cumplen una función, nos protegen y son las que nos impulsan a conseguir metas.

Ha sido difícil, pero estoy tan feliz que puedo decir que ¡valió la pena!

4

Por último el componente social, si sabemos gestionar nuestras emociones, las utilizaremos para interactuar de forma efectiva con otras personas.

¿Podrías bajar la voz? No es necesario discutir.

Lo siento, me he pasado de la raya.

¿Cuántas emociones existen?

Emociones hay muchísimas, pero hoy te contaré sobre las básicas que son 6...

¿Básicas?

Sí, se les llama básicas porque todos los seres humanos las sentimos sin importar la cultura, tienen un lugar propio de activación en el cuerpo y nos ayudan a adaptarnos e interactuar con nuestro entorno.

¿Cuáles son?

ALEGRÍA

TRISTEZA

ENFADO / IRA

MIEDO

ASCO

SORPRESA

Alegría

Cuando algo nos satisface sentimos alegría.
Es la emoción que nos empuja a alcanzar metas y objetivos.

Yo siento alegría cuando voy al parque...

¡Y siempre trato de hacer la tarea rápido para jugar más tiempo allí!

La alegría es la emoción que más nos gusta compartir, cada vez que nos sucede algo bueno corremos a contárselo a otras personas.

Hay pequeñas cosas que nos hacen sentir alegría...

¡Lo logré! Seguro mi familia se pondrá muy feliz!

La alegría fortalece las relaciones con otras personas y nos ayuda a sobrellevar las emociones negativas.

Si no está bien gestionada actuamos de manera impulsiva y arriesgada.
Si solo me importa mi felicidad seré egoísta.

Tristeza

Cuando sentimos tristeza nuestro cuerpo utiliza su energía para recuperar fuerzas y poder seguir adelante.

Cuando me siento triste me dan ganas de llorar...

Eso está muy bien, porque el llanto libera "sustancias" que nos ayudan a calmarnos y sentirnos mejor.

Algunas veces me dicen que lloro por tonterías...

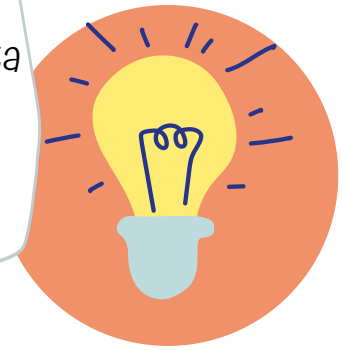
¿Recuerdas que al principio conté que las emociones son subjetivas? Puede que lo que a ti te hace sentir triste a otras personas no, y eso también está muy bien.

La tristeza nos ayuda a enfocarnos, pensar y reflexionar.
Nos une a las personas que queremos y nos quieren.

Si no está bien gestionada nos aísla, nos desanima, y si permanece en el tiempo puede convertirse en depresión.

Enfado / Ira

Sentimos enfado cuando nos damos cuenta que no podemos tener algo que queremos.



A veces, cuando voy a hacer la compra en familia me siento así...

y dicen que hago rabietas.

Eso es porque aún estás aprendiendo a controlar tus emociones, y el enfado es una emoción muy intensa. Intentaré ayudar para que tu familia pueda comprender por qué te enfadas:

Para comprender las rabietas las podemos dividir en 3 momentos:

1-Quiero algo que no puedo tener

2-Se desata la tormenta

3- Vuelta a la calma

Lo que puede desatar la tormenta es querer algo que no se puede tener, desde un juguete en una tienda, o la atención de la familia cuando están ocupados. Es importante como personas adultas intentar dar una explicación, de por qué no se puede tener eso que está pidiendo.

2

Si las explicaciones no son suficientes se desatará la tormenta, es importante respetar este momento sin intentar educar ni reflexionar ya que las emociones son las que dominan.
Son minutos que parecen horas, pero es importante como personas adultas mantener la calma.
Si vemos la oportunidad podemos cambiar el foco, si está pidiendo algo en una tienda, podrías invitarle que te lleve el carrito de la compra o algo que sepas que le va a interesar. Esto le ayudará a centrarse en otra cosa y volver a la calma.

3

Y después de esos minutos que se viven como horas... vuelve la calma. Aquí ya estamos listos para hablar de lo que pasó, este es el momento de educar.
Podemos preguntar "¿qué fue lo que pasó, qué fue lo que te hizo enojar?"
Es importante que manifiesten sus emociones y tú las tuyas, dile cómo te sientes cuando pasa eso.

No me gusta hacer rabietas pero algunas veces no las puedo evitar...

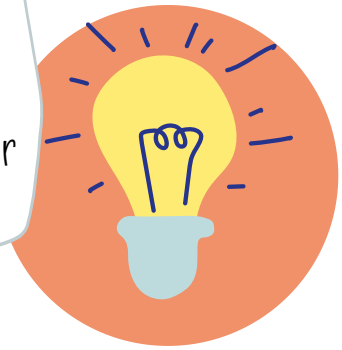
No te preocupes... Estás aprendiendo a controlar tus emociones, ¡ya lo lograrás!

Nos motiva a esforzarnos para conseguir metas. Reclamar contra las injusticias y defendernos de situaciones de abuso o acoso.

Cuando no está gestionada adecuadamente nos lleva a la violencia, la destrucción, al aislamiento.

Miedo

Sentimos miedo cuando percibimos que estamos en peligro o que algo nos puede hacer daño.

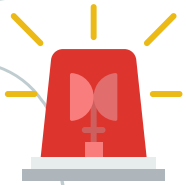


Yo siento miedo cuando me quedo a solas.

Muchas personas sienten miedo de quedarse a solas, pero sobre todo durante la infancia nos gusta estar junto la familia porque nos da seguridad.

¿Es de cobardes sentir miedo?

Claro que no.
El miedo nos protege.
Cuando sentimos miedo se activa una alarma en el cuerpo que nos ayuda a ponernos a salvo.



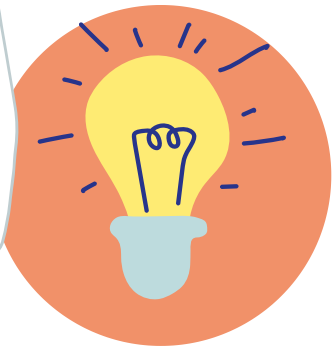
Estoy yendo demasiado rápido. Bajaré la Velocidad.

Nos permite estar alerta para actuar y protegernos cuando sea necesario.
Promueve la cautela.

Si no está bien gestionado nos paraliza, nos hace pensar en cosas irracionales y ser imprudentes.

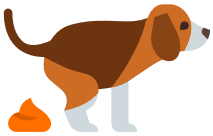
Asco

El asco es el rechazo y la repulsión que sentimos ante algo que no nos gusta.



Como me pasa a mí cuando veo caca de perro.

¡Uff! Que olor...



Casi siempre lo asociamos con el sentido del gusto y del olfato, aunque también nos protege de situaciones tóxicas.
Por lo que se la relaciona con el rechazo social.

¡Venga, otra copita, que la vida es para vivirla!

Gracias, pero conozco mi límite, ya fue suficiente.

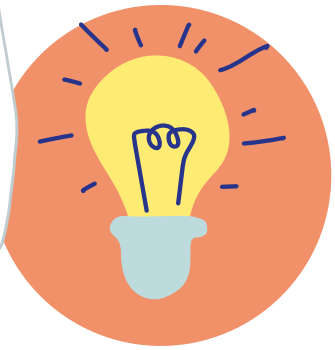
Me alejaré de él, no me gusta que se burlen de mí.

Promueve la buena salud e higiene.
Nos protege y nos aleja de situaciones y ambientes tóxicos.

Si no está bien gestionada hace que rechacemos injustamente a otras personas (odio, racismo, discriminación)

Sorpresa

La sorpresa es una emoción anticipatoria, está antes de otras emociones.



¿Existen sorpresas lindas y feas?

En realidad la sorpresa es siempre igual, solo que lo que sentimos después cambia, si la sorpresa nos gustó o no.

¿Para que sirve?

Sirve para enfocar nuestra atención, para promover la curiosidad y el aprendizaje.

✓

Promueve la atención, fomenta la curiosidad y la creatividad. Nos guía hacia el aprendizaje y el descubrimiento.

✗

Sin una correcta gestión nos distrae, nos hace sentir indiferentes y desatentos.

¿Cómo acompañar las emociones en la infancia?

Es importante saber que los niños y niñas no están preparados biológicamente para poder comprender y gestionar sus emociones, por lo tanto es frecuente que utilicen como recurso las "pataletas" o el llanto, no solo para manifestarse sino para regular su emoción de forma natural.

Es imprescindible que cuenten con el apoyo de la familia, para poder expresar sus emociones, identificarlas y comprenderlas.

Verte a ti: Ayudarles implica primero revisar cómo estamos nosotros mismos, cómo actuamos ante nuestras emociones, que nos pasa en ese momento y qué disponibilidad tenemos.

Ver al otro: Identificar qué necesita, cuál es el motivo de la emoción que está expresando.

Acompañar y validar sus emociones: Acompañar desde la necesidad de la otra persona, a veces ese acompañamiento será físico, mediante un abrazo, y otras veces solo será estar presentes, sin nada que hacer más que la otra persona sepa que estamos ahí, disponibles.

Validar sus emociones es fundamental, no restarle importancia a lo que siente, ponernos en su lugar y comprender qué es lo que está pasando.

Para acompañar pregunta:

¿Qué pasa?
¿Cómo te sientes?
¿Cómo te puedo ayudar?

Mantener una escucha activa, colocarnos a su altura de modo que noten nuestra cercanía.

Emociones y participación infantil:

¿Qué es la participación infantil?

La participación es el proceso de compartir decisiones que afectan la propia vida de uno y la vida de la comunidad en que uno vive.

(Roger Hart)

¿Para qué sirve participar?

Tiene muchos beneficios:

(Lansdown)

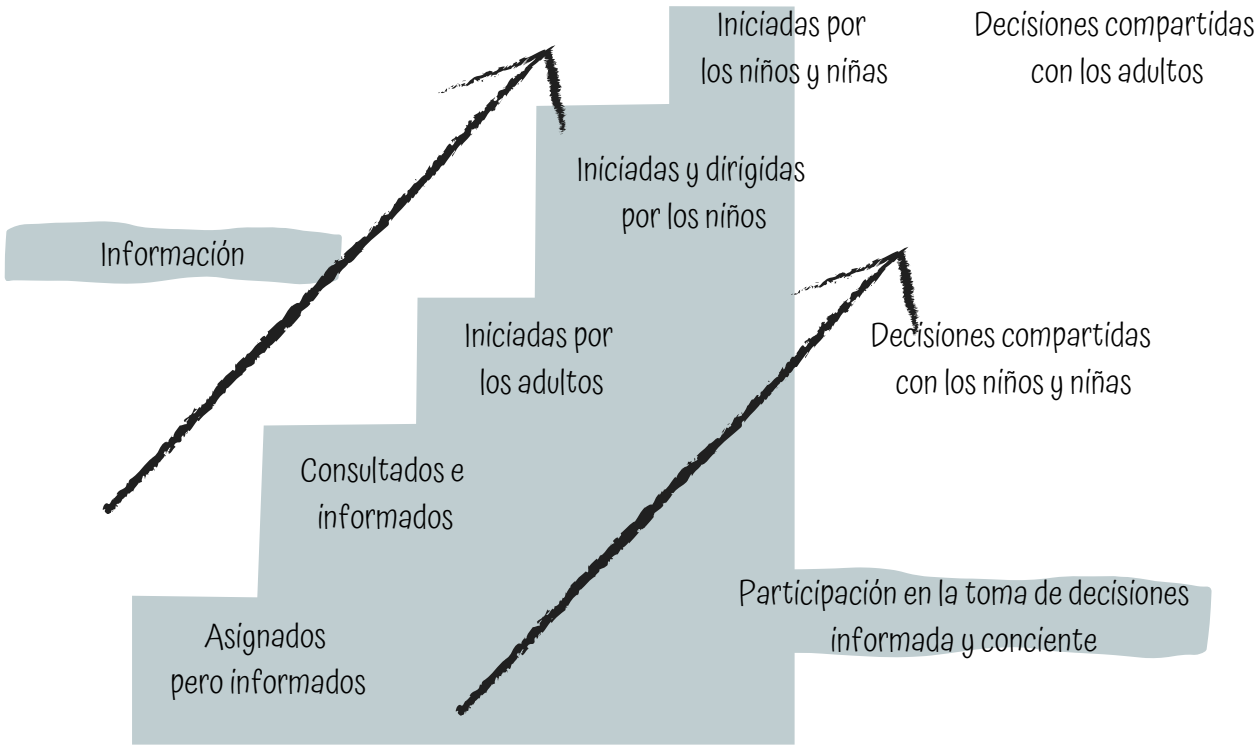
- Fomenta las capacidades generales..
- Aumenta la autoestima.
- Propicia el desarrollo de la autonomía.
- Proporciona mayor adaptabilidad social.
- Produce mejor rendimiento.
- Aumenta la confianza.
- Propicia el desarrollo de la independencia.

¡Que cantidad de cosas!

¡Sí!
Pero lo más importante es que la participación es un derecho.

"Los Estados deben garantizar que el/la niño/a esté en condiciones de formarse un juicio propio, así como el derecho a expresar libremente su opinión sobre las situaciones que les afecten, teniéndose en cuenta las opiniones del niño/a en función de su edad y madurez" (CDN)

Tipos de participación escalera Rogert Hart



A medida que niños y niñas crecen, la participación en las actividades y decisiones en las que están involucrados debería ir aumentando.
En primera instancia las personas adultas son quienes toman las decisiones pero se les informan a niños y niñas, luego además de informar se las consultan, luego se inician por las personas adultas de forma compartida con niños y niñas.
Cuando ya adquirieron estas habilidades de compartir, tomar decisiones y participar, están en condiciones de ser niños y niñas quienes tomen las decisiones y las compartan.

Escuchar es más que oír, la escucha es una actitud:

→Cuando interpretamos o completamos sus frases, no escuchamos
→Cuando respondemos con un por qué, es un reproche, no hay escucha.
→Cuando reducimos el discurso a una palabra, se transmite falta de interés.

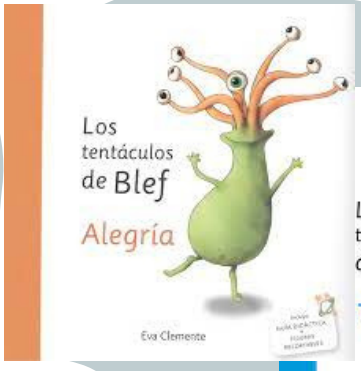
→En lugar de preguntarles ¿por qué? utiliza el ¿para qué?
Es más sencillo que sepan para qué están haciendo algo que por qué.
→Cuando se sienten que la escucha es verdadera es más fácil que manifiesten sus emociones y se sientan partícipes.

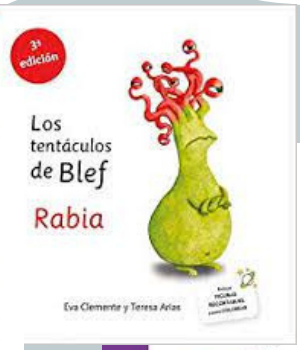
Libros recomendados:

Recuerda que en las bibliotecas públicas puedes acceder a estos y muchos más libros interesantes para hablar de las emociones.

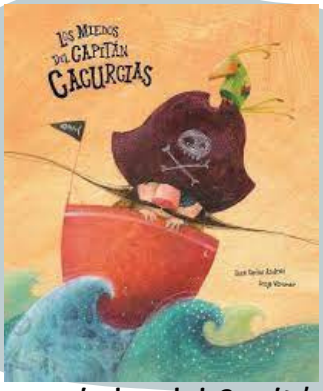
El emocionómetro del inspector Drilo.

Para hablar de todas las emociones, es una guía muy completa para que la familia profundice en el tema. Además propone algunas actividades.





La colección de cuentos de **Los tentáculos de Blef** aborda uno a uno todas las emociones.
Cuenta cómo las siente, y por qué.
Permite que los niños y niñas se identifiquen y compartan sus experiencias.



Los miedos del Capitán Cacurcias.

Utilizando un juego de palabras, se cuentan los miedos que tiene el Capitán, utilizando el humor para hablar del miedo.

A veces mamá tiene truenos en la cabeza.

Este libro da lugar a que se hable de las emociones de los adultos, es muy buen recurso para desmitificar que los adultos no lloran ni sienten miedo.

Actividades para toda la familia:

Rincón de las emociones:

Generamos un espacio para hablar de las emociones en casa:

→Colocaremos un tarrito por cada emoción.

→Cada semana podemos leer un cuento que nos guste sobre una de las emociones e inauguramos su tarro escribiendo o dibujando lo que nos hace sentir esa emoción.

Si en ese día he sentido una emoción y para mí ha sido importante, lo escribo en un papel.

Lo hablo cuando se pueda con alguien de la familia y lo ponemos en el tarrito que le corresponda.

Caja de los agradecimientos:

En un cajita decorada en familia vamos metiendo durante toda la semana mensajes de agradecimiento que pondremos en común el día que acordemos.

Rincón de la calma:

El rincón de la calma es un espacio íntimo y agradable con cojines o mantitas, donde puedan relajarse con diferentes elementos como la botella de la calma, pelota antiestrés, mandalas para colorear, fotos de la familia de momentos agradables, palo de agua...

Botella de la calma:

Para hacer una botella de la calma necesitarás:

-Botella o frasco que te guste.

-Aceite de bebé.

-Agua.

-Purpurina.

-Colorante alimentario.

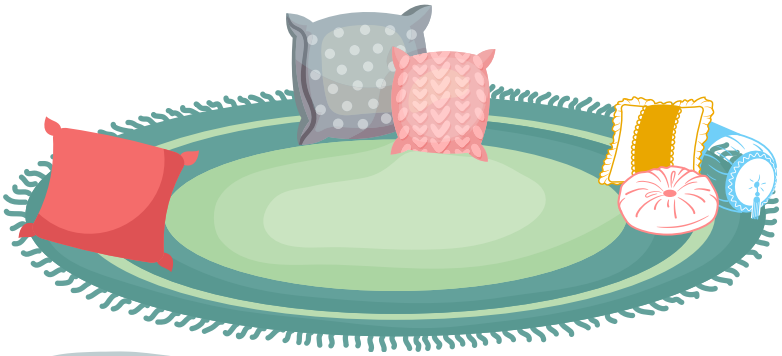
-Bolitas de gel.

Colocas agua hasta completar la botella un 70% y aceite un 30%. Luego le agregas una gotita de colorante y el resto de los elementos.

Puedes dejar la botella en el rincón de la calma, te ayudará a enfocar la atención en los elementos.

Participación
Círculo de la confianza:

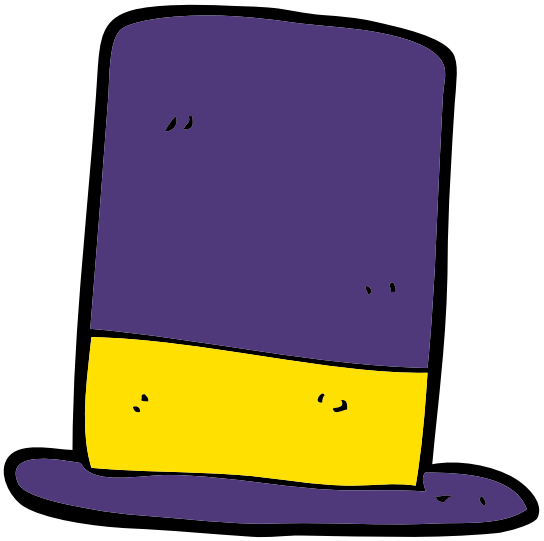
Toda la familia participa en este círculo, se puede asignar un espacio específico de la casa para esta actividad.
Todo lo que se diga allí no será juzgado.
El objetivo es hacer un turno de palabra y que cada integrante exprese lo que es importante en ese momento o necesite contar.



Se puede iniciar sin motivo o luego de un conflicto o situación a compartir.

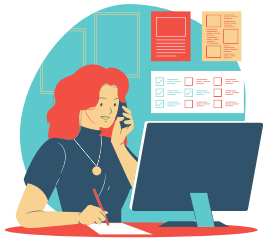
El sombrero de las decisiones:

Cuando haya que decidir algo en casa, se podrá crear o comprar un sombrero gracioso.
Se plantea la situación, y cada integrante de la familia se pondrá el sombrero y dirá su decisión.
La dinamización de este juego puede ser más o menos creativa.



¿Qué tal tu día?

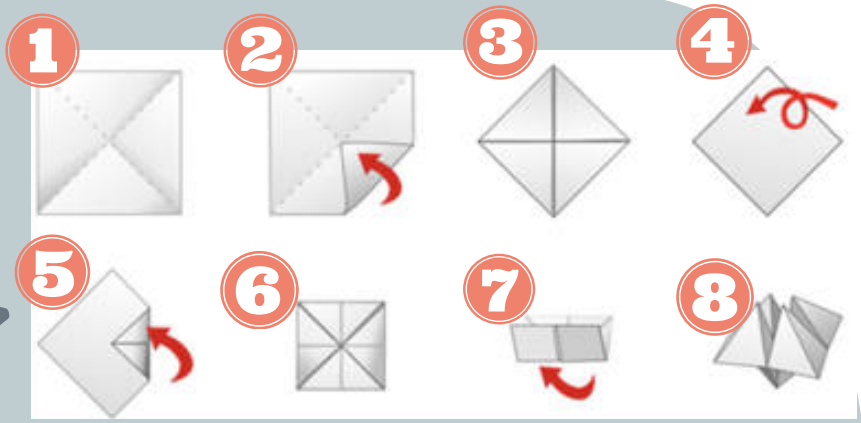
La idea es tener tarjetas con las distintas actividades, colegio, trabajo etc. y buscar un momento para compartir en familia cómo nos fue durante el día.



Imprimibles: sugerencias de uso:

Comecocos de las emociones:

→Una vez impreso el comecocos, recortamos por el borde exterior.
→Doblamos el papel de la siguiente manera.



1- Dobla el papel por la diagonal hasta formar una X.
2- Leva una de las esquinas hasta el punto del centro.
3- Repite el paso anterior con las 3 esquinas que quedan.
4- Da vuelta el papel.
5- Repite el paso 3.
6- Repite el paso 4.
7- Dobla por las mitades para poder marcarlo y manipularlo mejor.
8- ¡Listo! Mete los dedos índice y pulgar de cada mano y a jugar...

Encuentra las parejas:

→Una vez impreso, recortamos por el borde exterior de cada ficha.
→Para jugar ponemos la parte impresa hacia abajo, por turnos damos vuelta de a dos fichas tratando de acertar las parejas.

Ruleta de las emociones:

→Una vez impreso, recortamos por el borde exterior la ruleta y la flecha.
→Se sugiere pegar en el centro un "spinner" y la flecha a uno de los extremos.
→Giramos la flecha... Y una vez que tenemos la emoción que tocó:

Dado de las emociones:

→Una vez impreso, recortamos por el borde exterior y pegamos los bordes.
→Se sugiere plastificarlo previamente, o protegerlo con cinta adhesiva.
→Lo tiramos y una vez que tenemos la emoción que tocó:

Ten en cuenta que:

→Estas propuestas y actividades son un medio para un fin.
→Las actividades son el medio para poder hablar de las emociones y poner en palabras todo lo que sentimos, sea agradable o no.
→Tanto en el caso de "encuentra las parejas", "la ruleta de las emociones" "dado de las emociones", deberíamos acompañar el juego con propuestas o preguntas:

→Poner la cara de la emoción que tocó.
→¿Qué cosas me hacen sentir esa emoción?
→¿En qué parte de la cara se nota más esa emoción? (Por ejemplo, en el caso del enfado el ceño fruncido)
→ ¿Qué cosas suelo hacer cuando siento esa emoción?
→Si es una emoción desagradable: ¿Qué me hace sentir mejor?
→Si es una emoción agradable: ¿Con quién me gusta compartirla?

Comecocos de las emociones

Encuentra las parejas

Alegría

Alegría

Miedo

Enfado/Ira

Enfado/Ira

Miedo

Asco

Asco

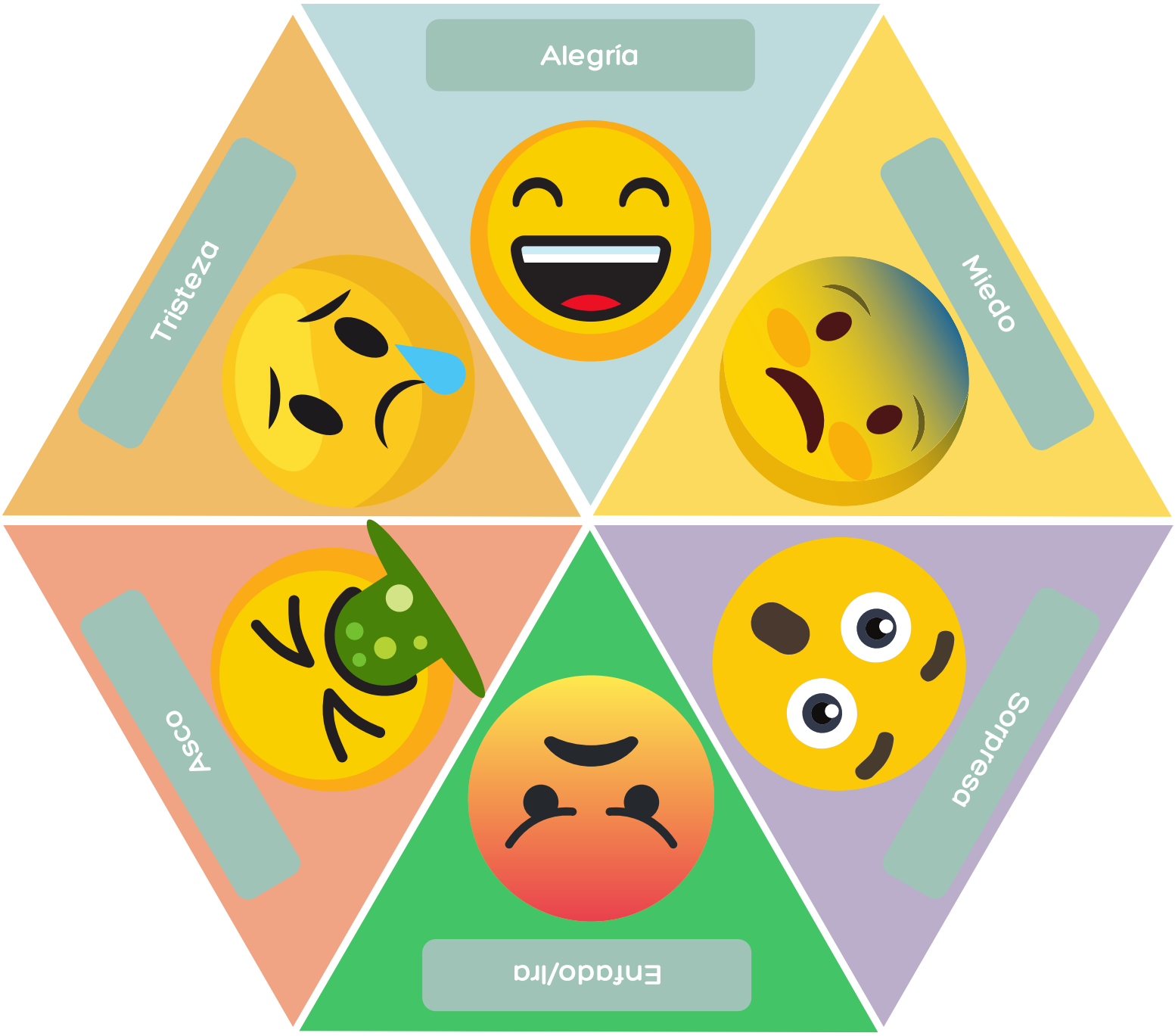
Sorpresa

Tristeza

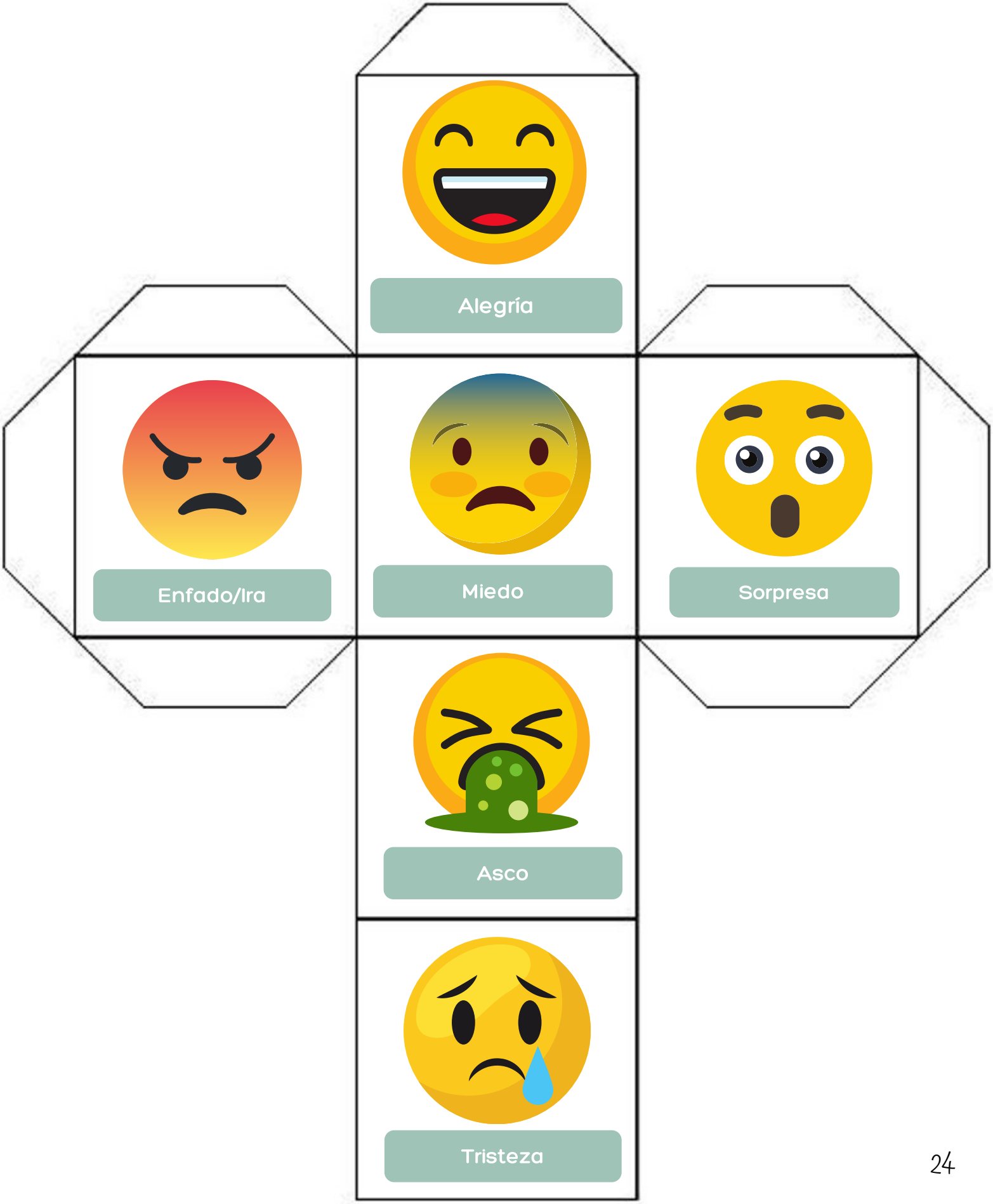
Tristeza

Sorpresa

Ruleta de las emociones



Dado de las emociones



Si te gustó este material:
¡compártelo para que
llegue a más familias!

Si quieres saber más de nosotros visita nuestra página web:
https://www.cicbata.org/

batá
Centro
de Iniciativas
para la Cooperación

Material elaborado con
la colaboración del
Equipo de EPD de CIC Batá,
Luz Elena Muñoz Ríos,
Trinidad Sánchez Guzmán,
Belén Sardeña Alvarez.

batá
Centro
de Iniciativas
para la Cooperación

IMAGINARIOS
Creamos un Mundo Diverso

enlazando la participación infantil

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

AGENCIA ANDALUZA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL
PARA EL DESARROLLO
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales
y Conciliación