



# ¿Cómo educar en emociones?



“

Las emociones son reacciones a diferentes estímulos internos y externos que nos permiten actuar de determinadas maneras. Son básicas y fundamentales debido a que nos permiten sobrevivir.

## Lógica de las emociones:

- Se deben a algún tipo de cambio del contexto
- Comienzan de forma automática.
- Provocan rápidamente cambios psicológicos.
- ✂ Cambian la naturaleza y modo de pensar.
- ⌚ Preparan para emprender algún tipo de acción.
- ♥ Dan lugar a sentimientos personales.
- ! Se disipan rápidamente.
- Nos ayudan a afrontar, a sobrevivir y a prosperar.



Las emociones tienen un componente neurobiológico, cognitivo y conductual, se producen de la siguiente forma:

- 1) La información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro (hipotálamo; amígdala)
- 2) Allí, se produce una respuesta neurofisiológica (temblor, alerta etc.)
- 3) El neocórtex interpreta la información, según las experiencias vividas previamente.

La competencia emocional o competencias emocionales incluyen diversos procesos y provocan una variedad de consecuencias.

Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

### Las competencias emocionales:

- a) capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.

Dimensiones básicas en las competencias emocionales (Salovey y Sluyter, 1997: 11)

- Cooperación
- Asertividad,
- Responsabilidad,
- Empatía
- Autocontrol.

“

El desarrollo de dichas competencias implica la necesidad de una **educación emocional**, que es un proceso continuo y permanente, de los elementos esenciales de la persona como un ser integral, cuyo fin es capacitarle para la vida y así aumentar el bienestar personal y social.





# ¿CÓMO EDUCAR EMOCIONES EN CASA?

El primer paso para la educación emocional es aprender a reconocer y gestionar nuestras propias emociones. Recuerda que los niños aprenden a regular sus emociones a través de lo que observan.

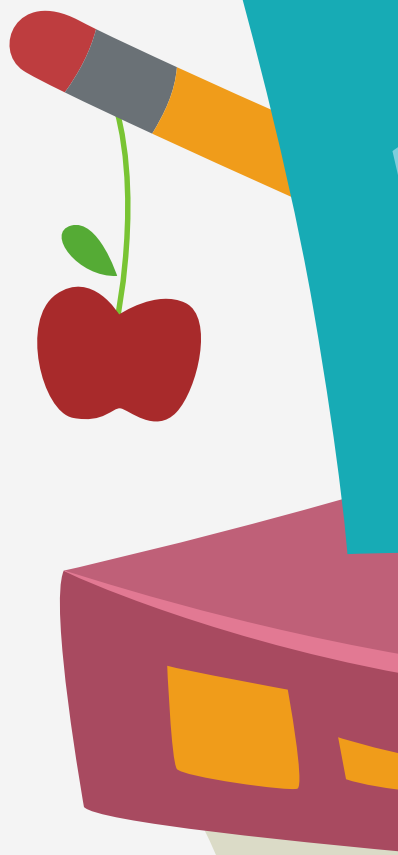
No prohibir las emociones negativas, éstas existen y tienen su razón de ser, se trata de enseñar a manejar esos estados emocionales, otorgando alternativas de expresión .

Permitir que los niños expresen lo que sienten sin cohibirles. Cuando el niño sienta algo, es la oportunidad para explicarle qué emoción es, al responder a la pregunta “cómo te sientes”. Es importante dar alternativas y validar lo que el niño expresa.

Hablar de emociones con total naturalidad, el diálogo debe estar presente en cualquier momento. Por ejemplo, puedes comentar lo contento que te has puesto hoy en el trabajo, o lo triste que ha sido una película .

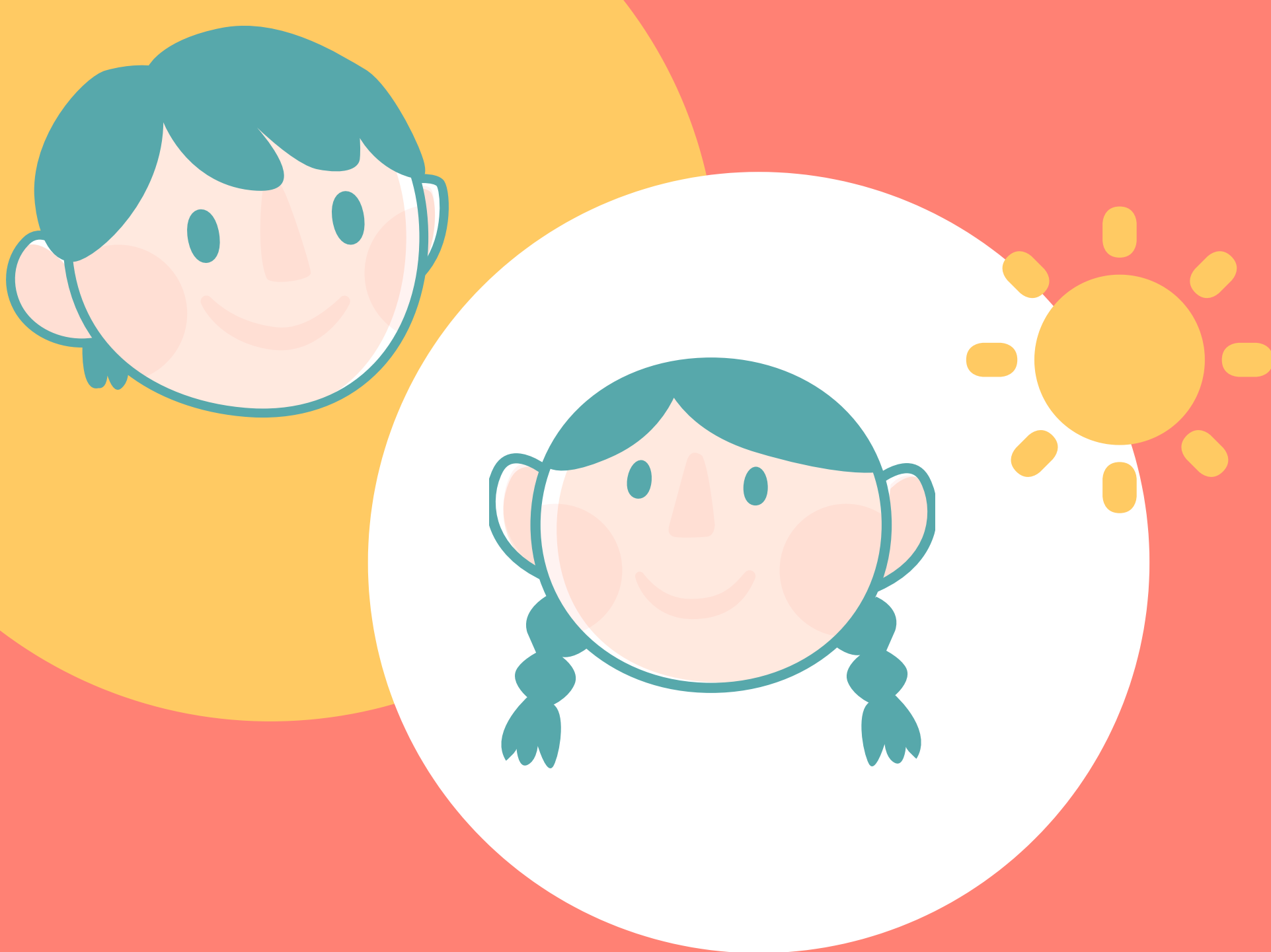
Desarrollamos empatía al identificar sus emociones e identificar las de los demás. Podemos preguntar ¿Cómo te sentirías tú si...?

Recordarle al niño que lo queremos, sienta la emoción que sienta, podrá gestionar ese estado emocional mucho mejor.



2





## EDUCAR EN EMOCIONES

- ★ Promueve el autocuidado, la autoestima personal y el autoconcepto académico.
- ★ Asocia las experiencias previas con los nuevos conocimientos, logrando aprendizajes significativos que se mantendrán toda la vida.
- ★ Genera conductas adaptativas que permiten dar respuestas y soluciones, de manera eficaz a los problemas, propiciando el bienestar psicológico y el rendimiento académico.



El bienestar emocional es la capacidad de experimentar cualquier emoción de la mejor manera posible.

---

Ps. Lorena Haemmerli W.  
Equipo de Convivencia Escolar

2020