

**Colegio las
Américas**

**11 y 12 Marzo
2019**

**ESCUELA DE PADRES (primera
infancia, primero, segundo,
tercero y PB)**

**TEMA: Responsabilidad
parental desde la educación
emocional**

**Docente orientadora:
Angie Ramírez**

RESPONSABILIDAD PARENTAL – Desde la educación emocional



- Beneficios de la educación emocional:
 - Fortalece apego y vínculo afectivo.
 - Menos probabilidad de generación de conductas delictivas
 - Menos probabilidad de consumo de SPA
 - Menor probabilidad de conducta suicida.

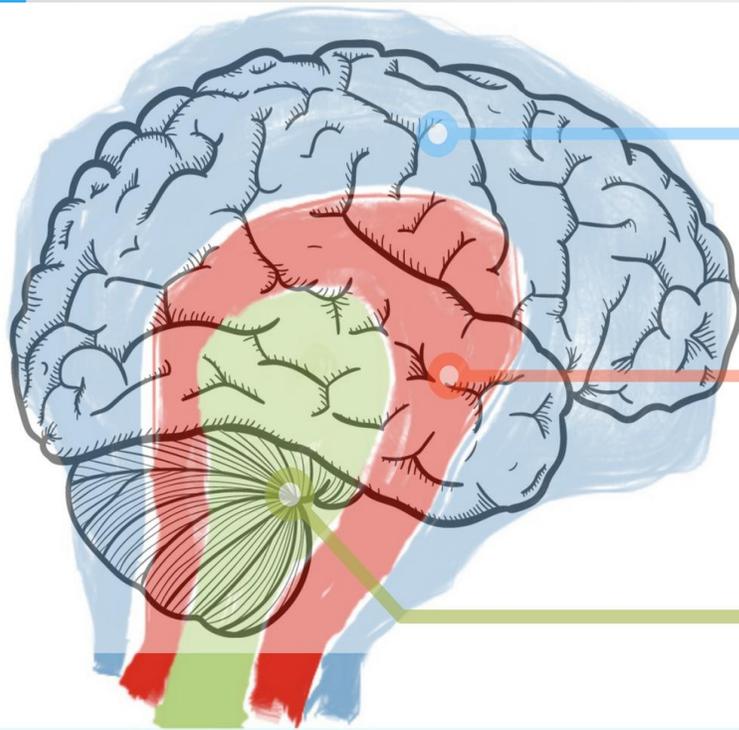


RESPONSABILIDAD PARENTAL – Desde la educación emocional

“El amor es una fuerza generativa inmensa e inagotable que está presente en cada ser humano antes de su nacimiento y se cultiva, pacientemente, a lo largo de las dos primeras décadas de la vida. Desde ese momento en adelante, el joven y luego adulto poseerá en su interior un sólido bagaje amoroso que pondrá al servicio de su familia y de su comunidad” (Cespedes, 2013:6)

Sorprende y acongoja comprobar cuántos adultos escatiman el amor hacia los niños como fuente de educación para la vida, como si caminaran ignorantes del formidable tesoro que duerme en su interior (,Cespedes, 2013:6)

Nuestro cerebro



CEREBRO HUMANO

Lenguaje
Memoria operativa
Lectoescritura
Razonamiento abstracto

CEREBRO EMOCIONAL

Motivación
Cooperar
Estrés
Emociones

CEREBRO REPTILIANO

Ciclos de atención
Sueño
Actividad física

Es el cerebro más nuevo, el último que se forma (corteza cerebral o sustancia gris) Maneja nuestra parte lógica. Decide si nos conviene hacer una cosa u otra.

Cerebro que controla nuestras emociones. Es el 2º que se forma. Maneja nuestras emociones: Ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa y asco.

Es el primero que se forma. Maneja nuestros comportamientos instintivos o automáticos: Hambre, sed, sueño, sexo.

TRES CEREBROS EN UNO DENTRO DEL AULA (PAUL MACLEAN)

Sentimientos

Sentimiento

=

Emoción

+

Pensamiento

Frustración

=

Ira

+

No puedo

Características psicológicas



Preescolar

- Afianza su capacidad vincular
- Autocontrol rudimentario
- El poder y fantasía
- Vulnerable estrés emocional
- Desarrollo moral primaria
- Poda neuronal 5 años

6 a 9 años

- Autocontrol va apareciendo
- Fortalece desarrollo moral
- Diferencia fantasía y realidad.
- Idealiza adultos
- Disfruta libertad
- Estrés desestabiliza pero envía pocas señales

(Guerrero, 2018)

Cómo educar en emociones



1 y 2 Reconoce las emociones en si mismo y en los demás.

Piensa en una situación reciente en donde algún familiar o amigo haya vivido una experiencia desagradable y contesta a las siguientes preguntas.

- a) Describe con detalle la situación en la que se encontraba tu familiar o amigo.
- b) ¿Qué emoción o emociones estaba sintiendo esa persona?
- c) ¿Qué gestos tenía y qué conductas hacía?
- d) Y ahora, céntrate en ti. ¿Qué emociones sentiste?
- e) ¿Qué sensaciones notaste?
- f) ¿Qué pensamientos tuviste?
- g) ¿Qué conductas llevaste a cabo?
- h) El haberte puesto en el lugar de tu familiar o amigo y después en el tuyo, ¿ha cambiado la manera de ver y entender lo que le pasó?, ¿ha cambiado tu manera de sentir respecto a tu familiar o amigo?, ¿de qué te has dado cuenta?

Cómo educar en emociones



3. Legitimar emociones

Caso práctico

Santi es un niño de 5 añitos que está paseando alegremente con su madre cuando, de repente, al dar la vuelta a una esquina, aparece un perro pequeño que le ladra. Santi, asustado, rompe a llorar. La madre de la criatura (me refiero al niño, no al perro) que, desde luego no es experta en educación emocional, comienza a juzgar su emoción diciéndole que no entiende cómo un perro tan pequeño e inofensivo le puede hacer sentir de esa manera. Lo que la madre de Santi no sabe es que todas las emociones han de ser aceptadas y legitimadas. El miedo de Santi es auténtico y legítimo. Está en su derecho de haberse asustado y de expresar su emoción de miedo. Su madre debería haber sido más respetuosa y empática.

(Guerrero, 2018:136)

Cómo educar en emociones



4. Regular emociones

Autoevaluación

Autoobservación

- Describe la situación con detalle
- Qué sensación tuviste ese día?
- Y ahora, ¿qué sensación notas cuando piensas en ello?
- Qué pensamientos tuviste entonces?
- ¿Qué pensamientos tienes ahora?
- ¿Qué conducta llevaste a cabo en esa situación ?
- ¿Qué sucedió luego de reaccionar con tanta ira?
- En este momento ¿actuarías igual? Qué harías?
- ¿Te arrepentiste, te sentiste culpable?

(Guerrero, 2018:139)

Cómo educar en emociones



5. Reflexionar sobre la emoción que estoy sintiendo.
5. Actuar las emociones de manera adaptativa.
6. Establecer una historia o narrativa

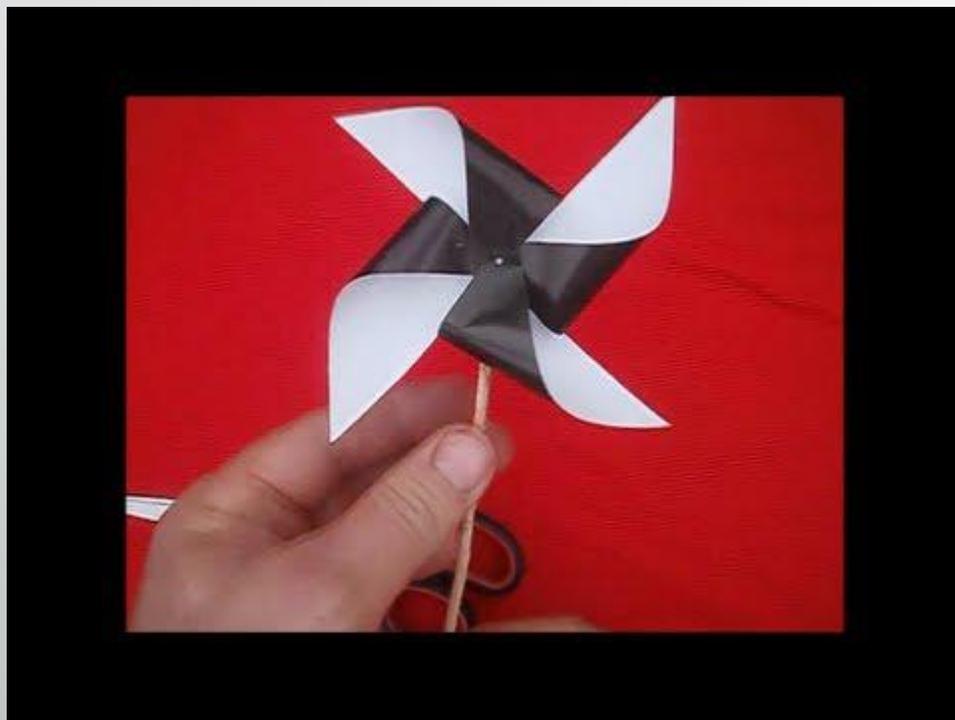
*Santi, lo que te está pasando ahora es algo completamente normal. Se llama miedo. Mira, íbamos los dos paseando tranquilamente cuando de repente ese perrito te ha ladrado y tú te has asustado. Cuando uno siente miedo (**emoción**), como ha sido tu caso, nota cómo su cuerpo se pone tenso y su corazón empieza a latir muy rápido (**sensación**), piensa que algo muy malo le va a pasar (**pensamiento**) y solo tiene ganas de salir corriendo de aquí (**acción**). Esta emoción de miedo es muy normal. Hace unos días mamá también vivió una situación en la que sintió miedo, ¿quieres que te la cuente?*

Educación emocional

- OTRAS ESTRATEGIAS
- A Jugar
- Fomenta la espera y permite el aburrimiento
- Hipoactivar su amígdala
- Sitúate por debajo de sus ojos
- Sigla ECHA
- Rbietas cerebro inferior
- Rbietas cerebro superior
- No provocar la lagartija



Educación emocional



En las puntas
blancas escribir
cuatro emociones.

Es la base para
indagar en la casa
por las emociones
de su hijo

Gracias

**“Educar la mente sin educar el corazón,
no es educar en absoluto”. (Aristóteles)**

