



Fundación Natalia Ponce de León

Programa de formación para la prevención e
intervención a la violencia de género,
intrafamiliar y sexual



Fundación
Natalia Ponce de León



Aprendizaje de emociones en niños y niñas

Fundación Natalia Ponce de León
Catalina del Castillo Cano
Magíster en psicología clínica



Fundación
Natalia Ponce de León



Cronograma

- **¿Qué son las emociones?**
- **Emociones básicas.**
- **Emociones vs. sentimientos.**
- **Ejercicio.**
- **Emociones en los niños y niñas.**
- **Diferencia entre disciplina tradicional y disciplina consciente / amorosa.**
- **Ejercicio.**
- **El cerebro.**
- **Manejo emocional de los niños y niñas.**
- **Conclusión.**

¿Qué son las emociones?

- **Reacción psicofisiológica.**
- **E-motio: moverse hacia.**
- **Utilidad:**
 - **Nos alertan de la presencia o ausencia de “algo”.**
 - **Dirigen la atención hacia ese “algo”.**
 - **Valoran la relación con ese “algo”.**



Emociones básicas.

Alegría.

Tristeza.

Rabia.

Miedo.

Sorpresa.

Asco.

Emociones básicas.

- **Alegría:** lo que es valioso para nosotros está presente.
- **Tristeza:** lo que es valioso para nosotros está en riesgo de desaparecer o desapareció.
- **Rabia:** lo que es valioso para nosotros está siendo amenazado.
- **Miedo:** lo que es valioso para nosotros está en peligro.
- **Asco:** alarma que fomenta la supervivencia (hoy: supervivencia social).
- **Sorpresa:** alarma que indica que algo repentinamente está en juego.

Emociones vs. sentimientos

- **Emociones:**
 - **Biológicas.**
 - **Universales.**
 - **Corta duración.**
 - **Invitan a la acción.**
 - **Reacción universal.**
- **Sentimientos:**
 - **Psicológicos.**
 - **Culturales.**
 - **Larga duración.**
 - **Mantienen estado actual.**
 - **Reacción social (creencias, personalidad, educación, sociedad).**

Ejercicio

Escriban TODOS los sinónimos que le tienen a:

A) La emoción que les es más fácil expresar.

B) La emoción que les es más difícil expresar.

Las emociones en los niños y niñas



Fundación
Natalia Ponce de León

Las emociones en los niños y niñas

- **Son las mismas emociones que en la adultez.**
- **Todavía no hay lenguaje emocional: se expresan como pueden.**
- **Funcionan de acuerdo a lo que es valioso para el niño o la niña (el tetero, el juguete, su papá o mamá, etc).**

Entonces, si todavía no hay lenguaje emocional ni expresión emocional, ¿cómo educo a mi niño o niña?

Disciplina tradicional

- **Castigo y recompensa.**
 - **El castigo no enseña la habilidad que quiero que haga.**
- **Poder y miedo.**
- **Enfocada en el reconocimiento en exceso.**
 - **Reconocimiento en exceso conlleva a que esperen reconocimiento y si no , no lo hacen.**
 - **Esperan el reconocimiento de los demás, y no el propio.**

Disciplina consciente / amorosa

- = Programa de inteligencia emocional.
- Relaciones gobiernan el comportamiento (yo cambio, nuestra relación cambia).
 - Eso lleva a “querer hacerlo bien”.
- Conflicto es una oportunidad para enseñar (enseñar no corregir).
- Fomenta el aprendizaje (empodera).
- Busca el autorreconocimiento.
 - ¿A ti te gusta?
- Autorregula (no regula).
 - Si le damos todo ya, no se desarrolla esta habilidad.
- Temperamento se hereda, carácter se forma.
 - La expresión emocional se aprende.

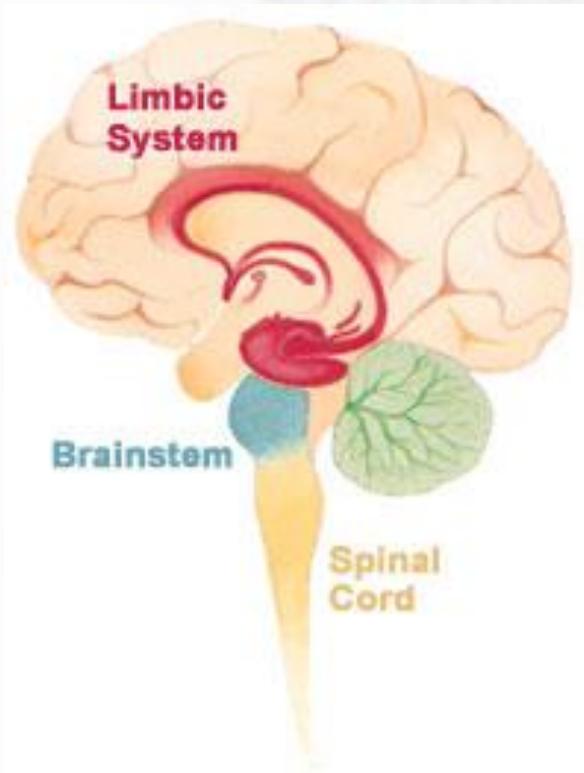
https://www.youtube.com/watch?v=xs70WBj_GiE

Ejercicio

¿Qué creencias tenían tus padres sobre la educación que tú ahora NO compartes?

¿Qué creencias tenían tus padres sobre la educación que tú SÍ compartes?

¿De dónde nace la disciplina consciente? = El cerebro



- Sistema límbico: emociones y memorias emocionales - “lora emocional”, culpa.
- Tallo cerebral: supervivencia (huir / atacar / proteger / paralizar) - mordisco, puño, patada.
- Lóbulos prefrontales: estado ejecutivo (solución de problemas) - ¿qué puedo hacer / aprender?



El cerebro - manejo emocional

- Respirar (uno mismo mientras le hablo = autorregular emoción).
- Nombrar la emoción.
- Ofrecer opciones.
 - Ataca el tallo y el sistema límbico.
- Es poner el límite pero enseñándole a autorregular emociones, a hablar de lo que pasó, a entender y buscar otras opciones.
- Lugar seguro.
 - Gestionar llantos y rabieta.

<https://www.instagram.com/p/CMqGlxUpvmj/>

<https://www.instagram.com/p/CNV6wSDJRZh/>

Conclusión: ¿Para qué enseñar esto desde la infancia?

- **Conexión emocional desde infancia facilita conexión con sí mismo/a, con el mundo y con otras personas.**
 - **Autorregulación y entrega emocional.**
 - **Saber decir “no”, poner límites y reconocer lo que el cuerpo nos está comunicando.**
 - **Conexión razón - emoción.**



¡GRACIAS!

