

MODALIDAD: PRESENTACIÓN

TITULO: LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE EMOCIONES PARA FAVORECER APRENDIZAJE DE HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS.

DIRECTIVO

OBJETIVO: DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES PARA GENERAR HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS.

**LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE EMOCIONES PARA
FAVORECER APRENDIZAJE DE HABILIDADES
SOCIOAFECTIVAS.**

ELABORADO POR: LIZBETH AVILÉS DÍAZ
FECHA DE ELABORACIÓN: JUNIO 2020
ZONA ESCOLAR: J033 ECATEPEC

¿SABIAS QUE EL MANEJO INADECUADO DE EMOCIONES TIENE AFECCIONES IMPORTANTES EN LA VIDA DE UN NIÑO?



TIENEN BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

PRESENTAN PROBLEMAS PARA RELACIONARSE SOCIALMENTE

BAJA EMPATÍA

LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE DISMINUYE AL 20% SI HAY PROBLEMAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

PIERDEN EL INTERES Y MOTIVACIÓN POR APRENDER

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- Respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos.
- Adquieren la forma de elementos bioquímicos específicos producidos por el cerebro y ante los cuales el cuerpo reacciona.



¿EN QUÉ PARTE DEL CEREBRO SE UBICAN LAS EMOCIONES?

HEMISFERIO
IZQUIERDO
Neo corteza

- Parte pensante del cerebro tiene el papel de comprender la inteligencia emocional permite tener sentimientos sobre nuestros sentimientos
- Da sentido a lo que hacemos y percibimos, da discernimiento (insight) analiza por qué sentimos y qué hacer con lo que sentimos
- Genera el pensamiento abstracto, planifica y se preocupa por el futuro
- Envuelve a los hemisferios cerebrales (funciones ejecutivas) que controlan funciones básicas del cuerpo.
- Tiene 4 lóbulos (occipital, temporal, parietal y frontal)

HEMISFERIO
DERECHO
Sistema límbico

- Parte emocional
- Ubicado dentro de los hemisferios cerebrales.
- Regula emociones e impulsos
- Se encuentra el HIPOCAMPO (es donde se produce el aprendizaje emocional, es almacén de recuerdos)
- También se encuentra la AMIGDALA que es la zona del centro de control emocional del cerebro. Actúa como disparador de emergencia
- Generan sentimientos de placer y deseo.

¿DE QUÉ MANERA INTERVIENEN LAS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE?

Facilitan la consolidación de los recuerdos. Aquellas experiencias que están asociadas a una elevada emocionalidad perduran con mayor facilidad en nuestra memoria

Aprender va de la mano de sentir. Por este motivo, aquellas clases en las que el alumno experimenta e interrelaciona el aprendizaje con un amplio abanico de aspectos vitales, generan un mayor impacto y, con ello, una mayor consolidación de los contenidos

LA MEMORIA A CORTO PLAZO controlada por el hipocampo cuando la información no es significativa se olvida como un número telefónico

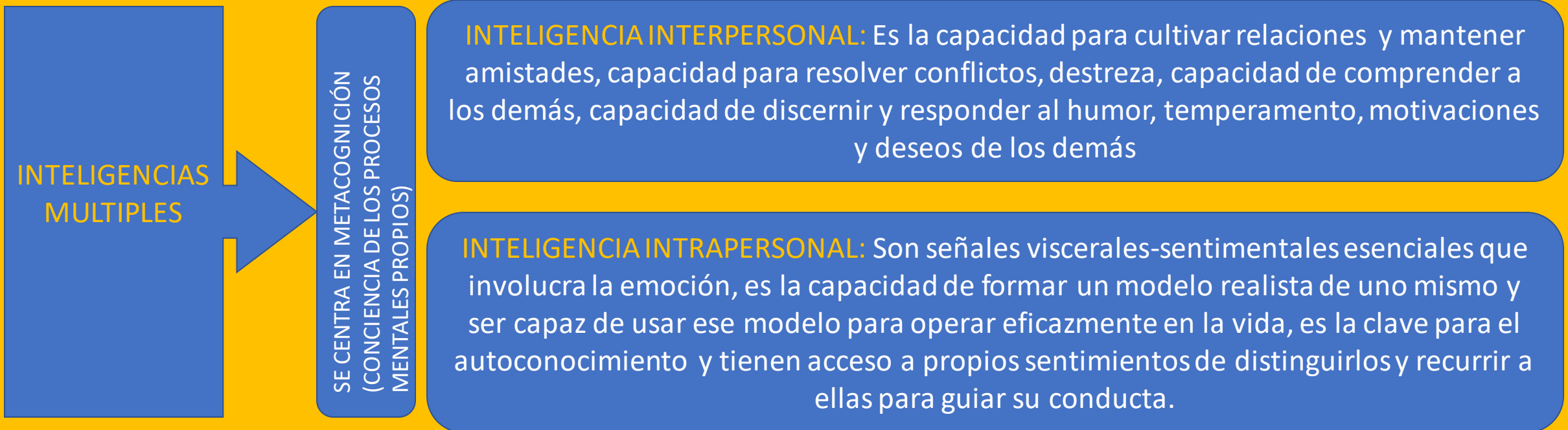
MEMORIA OPERATIVA controlado por la corteza prefrontal si esa información no es repasada y no tenemos compromiso emocional con ese conocimiento en el corto plazo la mayor parte desaparecerá

MEMORIA A LARGO PLAZO: una situación que despierte nuestras emociones hace que la unión de neuronas (sinapsis) pueda llegar a ser tan fuerte que los recuerdos consigan perdurar durante un gran lapso de tiempo e incluso toda la vida.

COEFICIENTE INTELECTUAL VS COEFICIENTE EMOCIONAL

Tener un coeficiente intelectual no es suficiente para ser exitoso no sólo en la escuela sino en la vida en general, el sentido de satisfacción en todos los ámbitos depende directamente de cómo nos sentimos y de cómo hacemos interactuar las funciones emocionales con las cognitivas y el éxito dependerá de una serie de habilidades que deben aprenderse.

Los métodos y estrategias de aprendizaje deberán estar involucrados con necesidades e intereses de los alumnos para generar lo que plantea Howard Gardner, En Goleman (2006) INTELIGENCIAS MULTIPLES.



PARA UN MANEJO ADECUADO DE ESTAS INTELIGENCIAS SE REQUIERE DE UN ENTRENAMIENTO:

CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

- *Es la piedra angular concóctete a ti mismo (Sócrates).
- *generar conciencia de uno mismo (reconocer sentimientos mientras ocurren).
- *Generar autorreflexión.
- *Cuando se tiene certidumbre de los sentimientos son las mejores guías de vida y tienen una noción más segura de lo que sienten con respecto a las decisiones personales.

MANEJAR LAS EMOCIONES

- *Capacidad para serenarse, de librarse de la irritabilidad, ansiedad y melancolía excesivas.
- *Templanza, dominio del exceso emocional equilibrio no supresión emocional.
- *Cada sentimiento tiene su valor y significado.
- *Manejar los sentimientos para ser adecuados (conciencia de uno mismo)

LA PROPIA MOTIVACIÓN

- *Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para automotivación, dominio y creatividad.
- *Permite autodomnio emocional, saber postergar gratificación.

RECONOCER EMOCIONES EN LOS DEMÁS

- *Es la capacidad de la autoconciencia emocional.
- *Desarrollo de la empatía.

MANEJAR LAS RELACIONES

- *Competencias sociales
- *Habilidad que rodean el liderazgo y popularidad y eficacia interpersonal

A partir del entrenamiento de emociones en sus respectivas inteligencias según Shapiro (1997) se desarrolla un coeficiente emocional que lo define como:

capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos a nuestras acciones.

Que no sólo interviene el sistema límbico (parte emocional) sino que es la interacción de éste con la neocorteza (parte pensante) la que hace la inteligencia emocional o coeficiente emocional.

¿QUÉ ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS PUEDEN APOYAR PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- *Hacer hablar al niño acerca de sus emociones para comprender sentimientos de otros.

comunicación emocional:

- *Llevarlo a comprender significados de posturas, expresiones faciales, tono de voz y otro tipos de lenguaje corporal.

- *El juego permite control de recuerdos emocionales

- *Permitir hacer declaraciones positivas ante algún conflicto.

- *Permitir tomar conciencia de sus signos de aflicción o áreas de oportunidad .

- *Alentar las prácticas de relajación.

- *Practicar ejercicio

- *Mantener dieta baja en calorías y grasas

- *Dormir el tiempo necesario

(esto para mantener los niveles de serotonina adecuados y no generar estrés u otras emociones negativas)

- *Permitir el desarrollo de la autoestima:

- *Ayudar al niño a sentirse bien con él mismo, con sus logros específicos y el dominio de nuevos conocimientos.

- *Permitir desarrollar pensamientos optimistas: permite asumir responsabilidad para que cosas buenas sucedan, es realista y se responsabiliza aún de lo malo y que lo malo pasará pronto.

¡Muchas gracias!