

# EL MANEJO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

PREESCOLAR

Graciela Hernández Méndez

# MI EXPERIENCIA

- Tengo 14 años de servicio trabajando en educación preescolar, he convivido con niños de distintos contextos sociales, familiares y diversas personalidades. Hay algo que se repite constantemente año con año y que trasciende en la vida adulta, el manejo de las emociones negativas
- En edad preescolar los niños se guían por sus propios intereses, son egocéntricos creen que sus opiniones e intereses son más importantes que las de los demás. Lo que genera en los salones de clases conductas agresivas, prevalecen las agresiones de forma físicas como; golpear, empujar, morder, etcétera,
- Tengo la dicha de haber trabajado con varios planes y programas, siempre me llamo la atención “QUE LOS ALUMNOS RESUELVAN SUS PROBLEMAS MEDIANTE EL DIÁLOGO” al parecer es sencillo de lograr, pero no, es de lo más complejo, si para los adultos resulta difícil y en ocasiones imposible, para los niños lo es más aun.

# MI EXPERIENCIA

- Varios años cometí el error de reprimir las emociones, frases como...no llores es solo un lápiz...pide una disculpa...mejor juega con otro compañero.. Lo que solucionaba el problema de forma fácil para mí, no existió una reflexión para los niños en ese momento, que contribuyera a brindar estrategias de como manejar el coraje y rabia, porque le habían quitado un objeto de su propiedad
- Con el paso del tiempo tuve la oportunidad de leer y escuchar algunas conferencias sobre inteligencia emocional, que me apoyaron a tratar de cambiar mi practica y a entender que las emociones no se reprimen se viven, pero lo mas importante es que las emociones negativas las puedas cambiar
- Es un proceso, los niños tienen que conocer las emociones, el nombre y lo que le provocan al experimentarlas, vivirlas, brindar una estrategias para regularlas, reflexionar sobre lo que les esta pasando

# LO QUE ME SORPRENDE

- Las emociones positivas y negativas influyen en la salud
- El cerebro almacena todo lo que nos emociona, sin emociones no hay aprendizaje
- La capacidad de controlar las emociones negativas, son parte de la inteligencia emocional, lo que hace más probable que una persona sea feliz
- Una investigación realizada a nivel mundial, arrojó que el ÉXITO, se debe un 23% a nuestras capacidades intelectuales, y un 77% a nuestras aptitudes emocionales.

# LO QUE IMPLEMENTE

- Es necesario que los niños conozcan las diferentes emociones primarias que experimentan como; el miedo, la rabia, la tristeza , la alegría y les den nombre. Evitar que expresen diciendo me siento bien o mal.
- Identificar lo que experimenta su cuerpo ante determinado estímulo ¿Qué sientes?¿Por que lo sientes?
- Ser capaz de identificar en otra persona emociones que presentan y ser empáticos

# ALGUNAS SUGERENCIAS

- Podemos trabajar con personajes de caricaturas o programas de televisión, observar videos , opinar que emoción presenta determinado personaje, identificar el motivo y hacer un análisis personal, sobre experiencias vividas
- Tener un cuaderno personal para registrar, dibujar experiencias que sean producto de alguna emoción

# ALGUNAS SUGERENCIAS

- Brindar algunas estrategias a los alumnos para suavizar emociones negativas , como respirar profundamente , estar un momento a solas, hacer algo que nos guste
- Aprovechar situaciones durante la jornada de trabajo, para hacer reflexionar a los niños mediante el diálogo, por ejemplo; golpeaste a tu compañero porque te quito el lápiz, estabas enojado, no crees que pudiste haberlo pedido por favor.
- En el aula establecer un espacio para pensar, en el que exista libros para colorear, líquidos con diamantina, peluches, spinner, materiales sensoriales ,al cuál pueden ir cuando lo requieran .

# PARA FINALIZAR

- Saber manejar las emociones negativas, contribuye a una adaptación a los cambios sociales que tienen cada hogar, colonia, país y el mundo entero , a actuar con prudencia en el momento adecuado
- Enseñar a manejar las emociones desde edad preescolar, va a contribuir a tener mejores ciudadanos, erradicar la violencia y a prender a solucionar conflictos de interés personal y social
- **REGULAR NUESTRAS EMOCIONES NOS GARANTIZA UNA VIDA PLENA Y FELIZ**