



Manejo de las emociones

Autor(a): Concepción Villavicencio Guzmán
USAER No. 001 15FUA0532W
Toluca, México
23 de noviembre de 2022



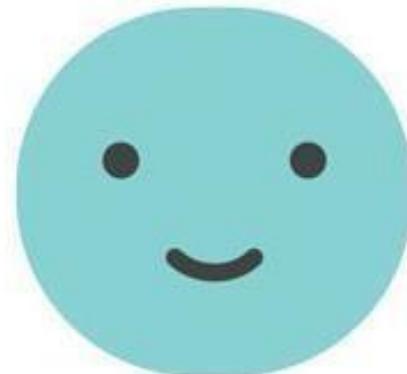
Propósito

Que los estudiantes aprendan a identificar, regular y expresar sus emociones, generando destrezas necesarias para resolver conflictos y de esta forma fortalecer la convivencia y el aprecio de sí mismo y de los demás.

¿Qué son las emociones?

Aquellas respuestas fisiológicas inmediatas y de breve duración ante un estímulo.

Son impulsos que nos llevan a actuar y desencadenan conductas de reacción automática.



Componentes de las emociones.

Cognitivo.

Es la forma en la que procesamos la información, es decir, lo que pensamos.

Conductual.

Provocan un cambio en nuestro comportamiento como gestos con la cara, movimientos en el cuerpo, reacciones etc.

Fisiológicos.

La primera reacción involuntaria que tenemos frente a un estímulo como sudoración, palpitaciones, respiración agitada etc.

Las seis emociones básicas son:

Tristeza.

Sensación de decaimiento o infelicidad en respuesta a una aflicción, desánimo o desilusión, nos motiva hacia una nueva reintegración personal.



Enojo.

Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de enfado de intensidad variable, nos hace defendernos y establecer límites.



Alegría.

Es una emoción amistosa o una sensación de satisfacción o felicidad, nos hace sentir bien, nos hace desear reproducir ese suceso nuevamente.



https://www.freepik.es/vector-premium/dibujos-animados-chico-chico-feliz-tema-estudiante-felicidad-infantil_1880549.htm

Asco.

Sensación de desagrado, nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.



https://es.123rf.com/photo_180366480_ni%C3%B1a-infeliz-haciendo-dibujos-animados-de-vector-de-cara-de-asco.html?vti=lu328qoec76al7xj85-1-5

Miedo.

Sensación desagradable provocada por la percepción de peligro, real o imaginario, nos sirve para protegernos de algún peligro.



https://www.freepik.es/vector-premium/nino-aterrorizado-situacion-miedo-miedo-algo_23660261.htm#query=nino%20asustado%20dibujo&position=20&from_view=keyword&track=ais

Sorpresa.

Es un breve estado emocional, resultado de un evento inesperado, nos ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

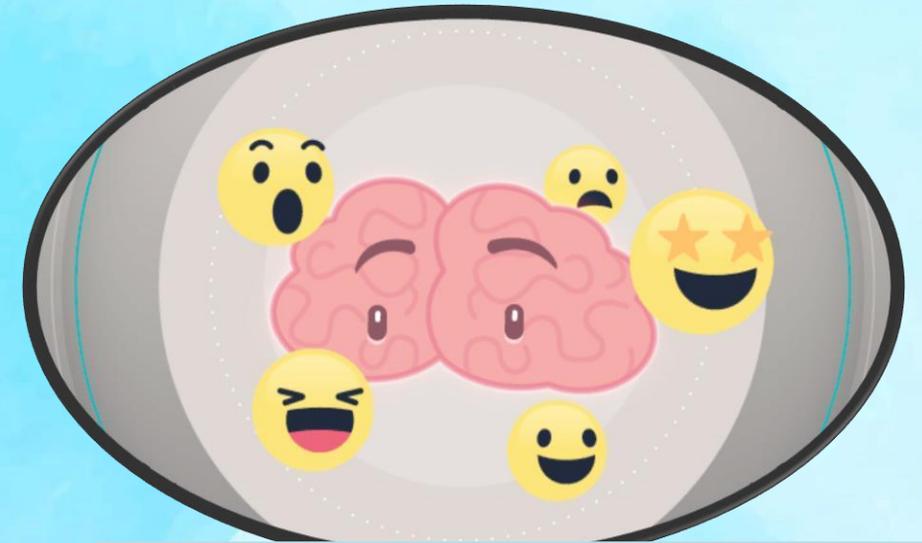


<https://www.alamy.es/imagenes/ni%C3%B1a-sorprendida-caricatura.html?cutout=1&sortBy=relevant>

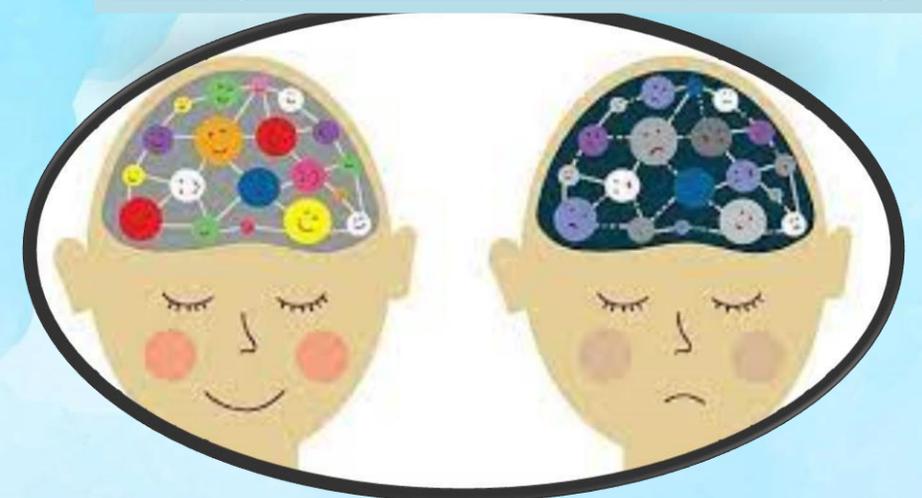
Manejo de emociones.

Es considerada una de las habilidades para la vida, la cual persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz.

A través del manejo emocional se aprende a gestionar y controlar las emociones y sentimientos, además de favorecer en los vínculos y expresiones.



<https://es.dreamstime.com/cerebro-lindo-del-personaje-de-dibujos-animados-kawaii-haciendo-juegos-malabares-con-los-emoticons-intentando-equilibrarlos-en-el-image>



<https://www.youtube.com/watch?v=2xjwbO2mv7U>

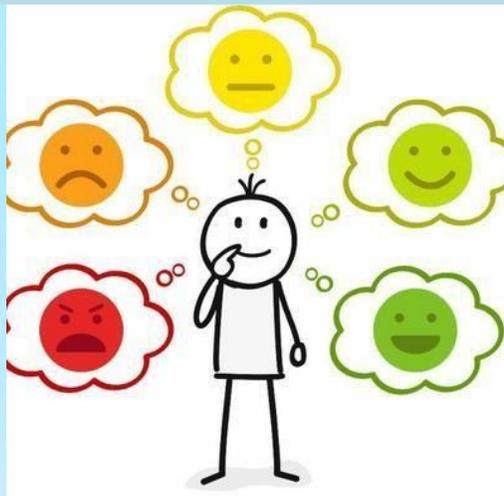
Manejo de emociones.

Un buen manejo emocional nos aporta confianza en las capacidades, crear y mantener relaciones satisfactorias, saber comunicar lo que necesitamos, pensamos y sentimos, en cada momento, así como saber tener en cuenta los sentimientos de otros.

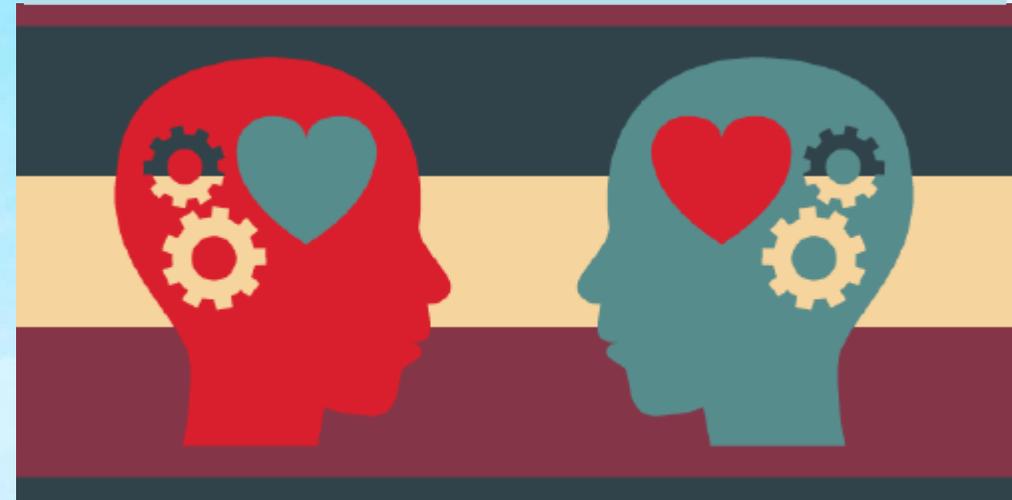
<https://www.forbes.com.mx/los-switchers-la-nueva-generacion-del-consumo/>



<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/figure-think-about>



<https://2mares.com/la-importancia-la-inteligencia-emocional-los-contact-centers/>



GUÍA DE ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

EL RINCÓN DE LA CALMA.

Es un espacio diseñado dentro del hogar o salón de clases para favorecer la autorregulación emocional a través de la estimulación sensorial. Lugar para gestionar las emociones, espacio donde encontrar calma y paz interior.

Objetivo:

Que los niños aprendan a gestionar sus propias emociones, sentimientos a través de diversos recursos lúdicos y sean responsables de sus acciones y resolver posibles conflictos.



Como creamos el rincón de la calma.

Lo ideal es disponer de un lugar apartado donde poder poner algo cómodo donde sentarse (alfombra, tapete) unos cojines y una caja. Podemos simplemente poner una caja cerca de la cama o del sillón.



Figura 1. Creación del rincón de la calma en el hogar

Como creamos el rincón de la calma.

Es importante involucrar a los niños en la creación de dicho espacio, en la escuela o en la casa. También podemos añadir al rincón de la calma algunos de sus peluches preferidos, decorarlo con algunas fotografías (preferentemente donde salgan ellos). Lo primordial es que sea un lugar acogedor y apacible y que lo diseñen juntos.



Figura 2. Materiales útiles en el rincón de la calma.

Materiales del rincón de la calma.

Incluye material sensorial del agrado del alumno, como bolsitas de gel, costalitos de semillas, libros de texturas, esencias aromáticas, pelotas anti estrés u otros juguetes que pueda estrujar.



Figura 3. Relajación con globo de harina

Materiales del rincón de la calma.

Espejo, fotografías de recuerdos agradables, botella de la calma, globos llenos de harina, globos para inflar. Instrumento musical.

Libros, lecturas, cuentos, colores, hojas para escribir y rayar, periódico para rasgar.

Incluir música instrumental de género clásica, música del agrado del alumno.



Figura 4. Caja de la paz

Materiales del rincón de la calma.

Imágenes de las emociones para marcar la emoción que está sintiendo en ese momento.

Incluir material que sea del agrado de los niños o material identificado previamente que le ayuda a autorregularse como su cobija de apego u otros objetos.



Figura 5. Caja de la paz con emociones

Ayudemos al alumno a utilizar el rincón de la calma y los materiales.

Colocar en la pared las tareas correspondientes a lo que debe realizar al llegar a este espacio, que sería:

Lo primero a realizar al llegar, es respirar profundamente por la nariz, mantener la respiración y exhalar por la boca, procurando contar hasta 4 en cada paso. De preferencia realizar esto de 3 a 4 veces. Sentarse en el piso y elegir el material sensorial a trabajar.

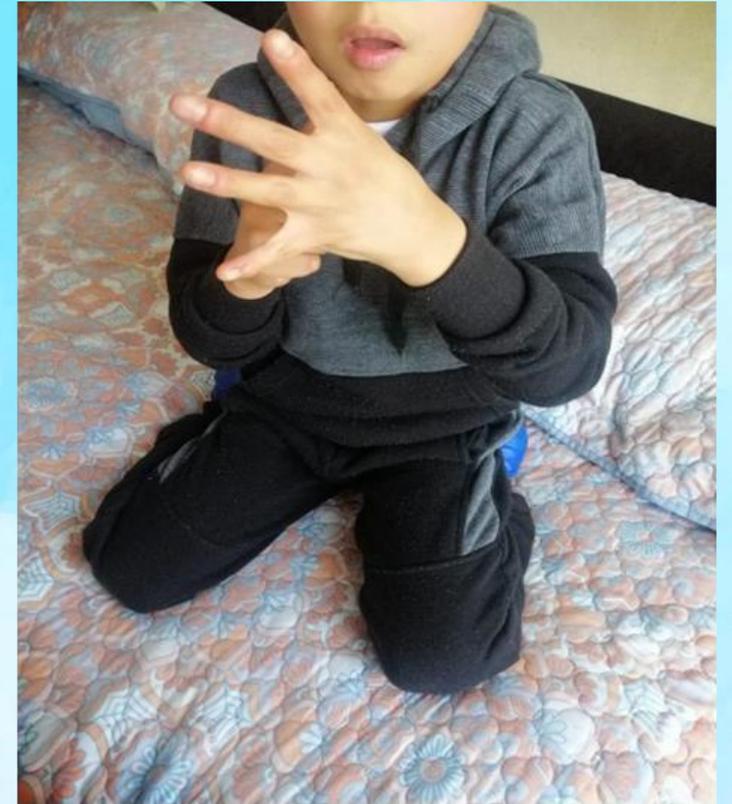


Figura 6. Ejercicio de respiración las montañas

Cuando requieran sentirse en calma, podrá utilizar cada recurso y material para centrar tu atención en las emociones que vive en ese momento y en las sensaciones que los diferentes materiales le aportan y lo llevaran a estar en equilibrio emocional.

Permanecer sólo el tiempo necesario para estar en calma.

Guardar el material, reconocer su esfuerzo y continuar con sus actividades.



Figura 7. Juguete de apego utilizado con una niña con TEA

El rincón de la calma no es un lugar de castigo. Si mandamos a los niños enfadados, tendrá un efecto contraproducente, porque lo asociarán con algo negativo que no deberían haber hecho.

El objetivo del rincón de la calma es todo lo contrario: dar un espacio también a las emociones negativas.



Figura 8. Ejercicio de respiración por tiempos.

El rincón de la calma no debe sustituir a la ayuda, el acompañamiento y el afecto del docente o padre. Más bien, es una herramienta de educación emocional, para que el niño aprenda progresivamente a regular sus emociones negativas y adquiera hábitos para una vida sana y feliz.



Fuente:

Guzmán, L. (2016). Habilidades para la Vida Manejo de Emociones Comunicación Asertiva. México. UNAM.

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional . Argentina. Javier Vergara Editor S.

2021, Fig. 1,2,3,4,5,6,7,8 Material Didáctico Rincón de la Calma.

IMÁGENES RETOMADAS DE LAS SIGUIENTES LIGAS.

Diapositiva 3: <https://blogs.universum.unam.mx/univerzoom/wp-content/uploads/sites/2/2020/07/INTELIGENCIA-EMOCIONAL.jpg>

Diapositiva 5: https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/004/698/233/non_2x/young-woman-sitting-feeling-sad-tired-and-worried-suffering-depression-cartoon-hand-drawn-cartoon-art-illustration-vector.jpg

Diapositiva 6: https://www.freepik.es/vector-premium/dibujos-animados-chico-chico-feliz-tema-estudiante-felicidad-infantil_1880549.htm

Diapositiva 5: https://es.123rf.com/photo_109061260_enojado-personaje-de-dibujos-animados-ni%C3%B1o.html

Diapositiva 6: https://www.shutterstock.com/es/search/yuck-face?image_type=vector

Diapositiva 7: https://www.freepik.es/vector-premium/nino-aterrorizado-situacion-miedo-miedo-algo_23660261.htm

Diapositiva 7: https://es.123rf.com/clipart-vectorizado/cara_de_sorpresa_fondo_blanco.html

Diapositiva 8: <https://hotmart.com/es/blog/inteligencia-emocional>

Diapositiva 8: <https://www.rtve.es/play/audios/mamas-y-papas/mamas-papas-inteligencia-emocional-conocimiento-emociones-8-12-18/4880154/>

Diapositiva 20: <http://www.clubpequeslectores.com/2017/01/rincon-calma-paz-cuentos-relajantes.html>

Diapositiva 9: <https://anchor.fm/yarizet-pascual/episodes/MANEJO-DE-LAS-EMOCIONES-ev2lkc>

Diapositiva 9: https://www.bioguia.com/bienestar/3-claves-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional_29282009.html

Diapositiva 9: <https://comunicacion.uaa.mx/revista/index.php/2020/05/04/manejo-de-emociones/>

Diapositiva 11: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/dificultad-de-la-expresion-de-las-emociones-en-afectados-por-tdah.html>