

# “GESTIÓN EMOCIONAL: LA ATENCIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR”



# Estimulación temprana

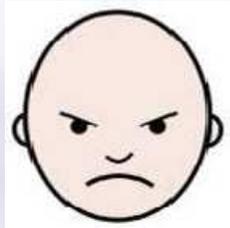
- Requisito básico para el correcto desarrollo del cerebro del bebé, especialmente en los tres primeros años de vida.
- El crecimiento del cerebro dependerá de la cantidad, tipo y calidad de estímulos que reciba.
- Debemos ofrecer una estimulación temprana, abundante, periódica y de buena calidad
- La exposición repetida a diferentes estímulos sensoriales permitirá a los niños experimentar diferentes emociones y aprender a identificarlas, mejorando su control emocional.

# Fomentar la inteligencia emocional en los niños

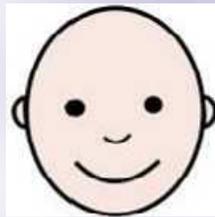
- **Dar nombre a los emociones.** Nombrarlas cuando aparezcan ayudará a los niños a reconocerlas. Podemos utilizar cuentos, películas, tarjetas con dibujos, situaciones...
- **Relacionar gestos con sentimientos.** Identificar la emoción en otras personas les conducirá a desarrollar la empatía.
- **Orientar la expresión emocional.** Proporcionar indicaciones sobre como gestionarlas.
- **Educar en positivo.** Reforzar al niño cuando gestiona sus emociones o se preocupa por las de los demás.
- **Enseñar con el ejemplo.** Debemos ser modelos de conducta adecuados a la hora de expresar y gestionar las emociones.

# Algunas actividades

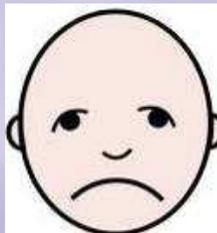
- **Relata situaciones en que te hayas sentido:**



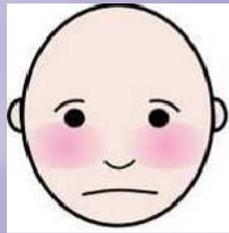
**Enfadado/a**



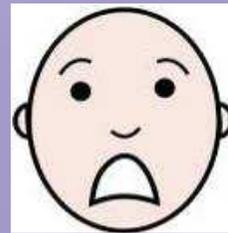
**Alegre/Feliz**



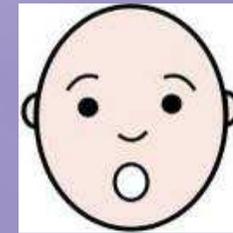
**Triste**



**Avergonzado**



**Asustado**



**Sorprendido/a**

# El emociómetro

Mucho



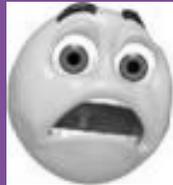
Alegría



Tristeza



Miedo



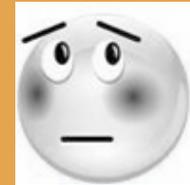
Sorpresa



Enfado



Vergüenza



Poco

# Las etiquetas

- Expresiones que utilizamos para definir a alguien, generalmente en sentido negativo (“es malo”, “es torpe” ...)
- Debemos desaprobar la conducta y no al niño.
- Los niños menores de 6 años no son capaces de diferenciar un comentario real de uno irracional, aceptándolos como si fuesen ciertos.
- Los padres y educadores son los agentes principales en la creación de la autoestima de los niños.
- Las valoraciones positivas también deben ser reales, basadas en la edad y nivel de desarrollo del niño.

“No hay niños perfectos porque los educadores tampoco lo somos”

# Autoestima

- Es la valoración que hacemos de nosotros mismos, nuestra personalidad, físico, actitudes, habilidades...
- Se construye desde la infancia y viene determinada por la relación que mantenemos con las personas significativas (principalmente familia y educadores).
- Permanece en constante proceso de construcción.
- Padres y educadores son los agentes principales en la creación de la autoestima de los niños.
- Existe relación entre la autoestima de los profesores y la de sus alumnos.
- Los profesores con buena autoestima refuerzan más, dan más seguridad a los niños y desarrollan un clima emocional más positivo.

# ¿Qué podemos hacer para favorecer la autoestima de nuestros alumnos?

- **Elogiar a los niños.** Fijar nuestra atención en lo positivo. Los elogios deben ser específicos y sinceros.
- **Tratar a los niños con respeto:** Debemos ser modelos de respeto, empezaremos por usar expresiones como “por favor” y “gracias”
- **No pedir perfección:** Aceptaremos a los niños tal y como son, con sus defectos y virtudes, cada uno es diferente y único.
- **Escuchar y responder:** Hacerles ver que sus preguntas y opiniones son importantes.
- **Estimular su toma de decisiones:** A través de juegos, participación en el desarrollo del aula,...

# ¿Qué podemos hacer para favorecer la autoestima de nuestros alumnos?

- **Darles responsabilidades:** Hacerles responsables de determinadas tareas favorecerá que se sientan capaces y maduren.
- **Permitir que resuelvan sus problemas:** No debemos protegerles del fracaso, les ayudaremos a afrontarlo de manera positiva.
- **Fomentar sus intereses y habilidades:** Animarles a participar en diversas actividades y en aquellas en que destacan

## **Errores comunes que afectan a la autoestima:**

- Tener expectativas que no corresponden a su edad o desarrollo
- Comparar al niño con otros
- Resaltar sus errores en lugar de los logros

# Autocontrol

- Capacidad de dirigir la propia conducta en el sentido deseado y de forma adaptativa
- Desarrollo del autocontrol:
  - **Primer año:** prácticamente no hay autocontrol, el niño está determinado por su medio y es guiado por los estímulos que le rodean
  - **Año y medio:** ocasionalmente pueden obedecer a lo que se les pide, pero necesitan reafirmar su independencia
  - **2 - 2 años y medio:** coincidiendo con mayores habilidades verbales muestran más dominio de sí mismos.
  - **3 - 4 años:** se logra el autocontrol y se va perfeccionando
- Hasta los 10 años el control de conducta es externo. A partir de entonces son capaces de interiorizar las normas.

# Técnica: La Tortuga

- Técnica de autocontrol para niños.
- Útil con niños con poca capacidad para gestionar el fracaso, la frustración, controlar sus impulsos, que pegan, insultan...
- Procedimiento:
  1. Definir la conducta objetivo
  2. Enseñar la técnica a los niños:
    - Lectura del cuento
    - Inventar situaciones problema y mostrar la postura
    - Practicar la técnica (ejemplos de situaciones, juego: 1,2,3, tortuga)
  3. Enseñar a relajarse:
    - Lectura del cuento
    - 1º Relajación muscular
    - 2º Relajación sin tensión muscular

# Técnica: La Tortuga

## 4. Solución de problemas:

### ➤ Mostrar los pasos a seguir:

- Definir claramente la situación problema
- Pensar alternativas para hacer frente al problema
- Evaluar las consecuencias de cada alternativa y seleccionar la mejor
- Poner en práctica la solución elegida
- Verificar los resultados

### ➤ Presentar dilemas a los alumnos y pedirles soluciones.

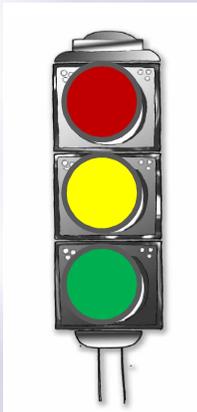
### ➤ Discutir en grupo las soluciones, sus aspectos positivos y negativos

### ➤ Llegar a un consenso sobre la mejor solución

### ➤ Con niños más pequeños podemos ofrecer alternativas y pedirles que seleccionen una

# El semáforo

- Técnica de autocontrol para niños.
- Elaborar el mural con los niños, relacionando cada color con una reacción conductual.



Luz roja. ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar

Luz amarilla. PIENSA soluciones y sus consecuencias

Luz verde. ADELANTE, pon en práctica la mejor solución

- Elaborar un listado de cosas que podemos hacer para calmarnos y decidir cuáles son las mejores
- Colocar semáforos en diferentes lugares del colegio

# El rincón de las emociones



Alegría



Tristeza



Miedo



Enfado