

**Colegio Preciosa Sangre  
Ñuñoa**



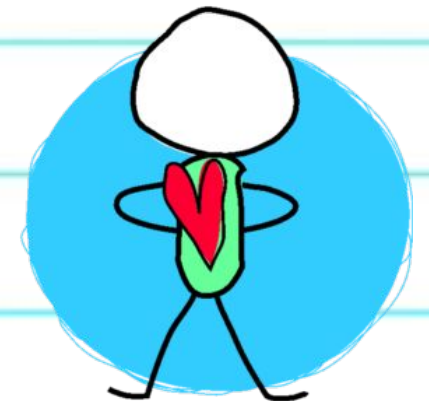
# **Taller Familia-Escuela: Diálogos sobre Gestión de las Emociones Ciclo Media**

**Expositora:**

**Ana María Espinoza C.**

Psicóloga Educacional, Doctora en Psicología PUC

Email: [anamaria.espinoza@uoh.cl](mailto:anamaria.espinoza@uoh.cl)



Martes 25 de julio de 2023

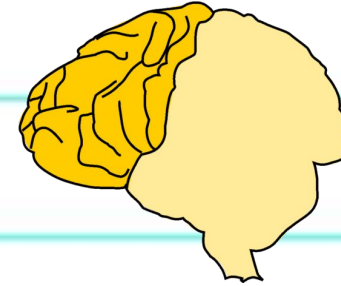
# ¿Qué aspectos abordaremos en este espacio?

1. ¿Qué son las emociones y cuál es su función?
2. ¿Qué estrategias podemos usar para promover una identificación y expresión adecuada de emociones en niñas/os y adolescentes?
3. ¿Cómo promover la autorregulación emocional en niñas/as y adolescentes?
4. ¿Cuáles son los indicadores de dificultades emocionales que requieren especial atención en preadolescentes y adolescentes?



# 1. ¿Qué son las emociones y cuál es su función?

- Fenómeno complejo que incluye:
  - Activación neurológica y fisiológica.
  - Evaluación cognitiva.
  - Procesos de atención.
  - Respuestas comportamentales.
- “Sistema de respuesta rápida”.
- **Permiten actuar** para mantener una situación favorable, o bien abordar una desfavorable.



# 1. ¿Qué son las emociones y cuál es su función?

- Todas las personas tenemos emociones.
- Las emociones no son buenas ni malas.
- En ocasiones pueden ser tan intensas, que incluso pueden llegar a producir **conductas autolesivas u otros problemas de comportamiento** (“rabieta”, “desbordes”).
- No podemos “deshacernos” de ellas, pero sí podemos aprender a regularlas adecuadamente.

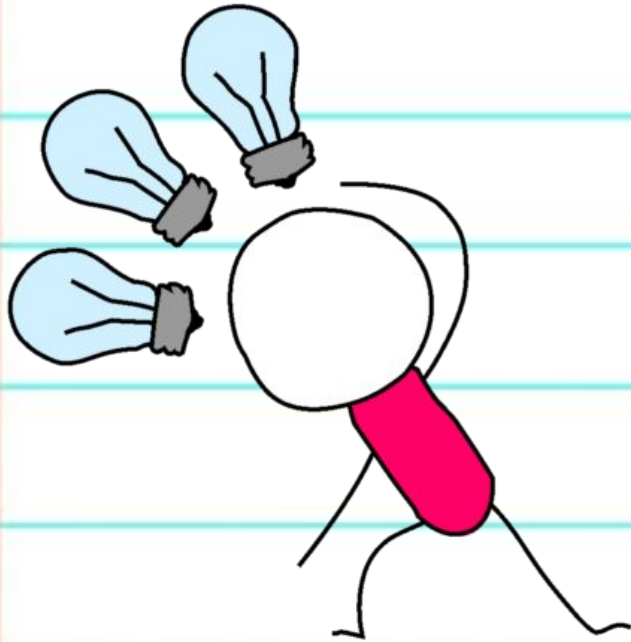


# 1. ¿Qué son las emociones y cuál es su función?

- Nos informan algo sobre nosotras/os mismas/os.

- Nos permiten comunicarnos con las demás personas.

- Nos motivan a la acción.



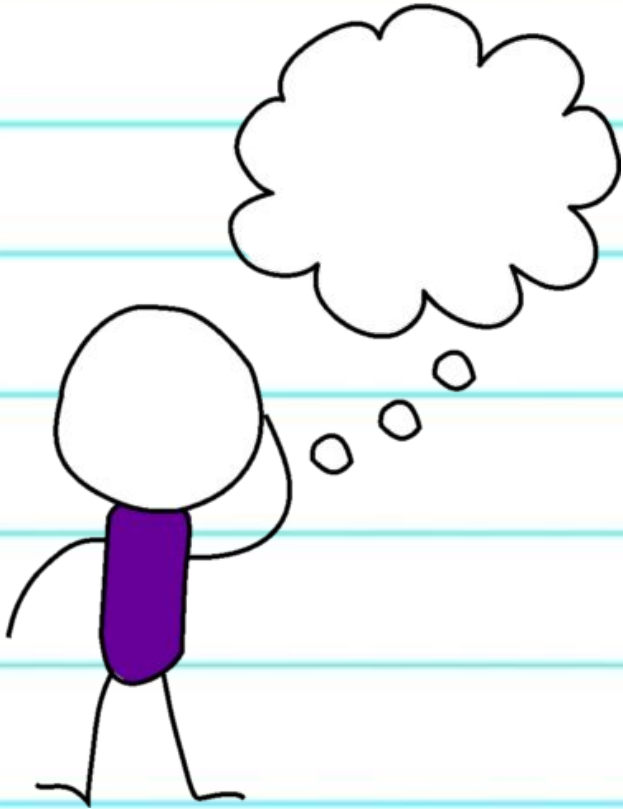
**RABIA:**  
Nos alerta de “bloqueos” en nuestras metas/ objetivos.

**MIEDO:**  
Nos alerta de peligros.

**CULPA:**  
Nos alerta cuando actuamos en contra de nuestro valores.

**TRISTEZA:**  
Nos hace conscientes de una pérdida.

## 2. ¿Qué estrategias podemos usar para promover una identificación y expresión adecuada de emociones en niñas/os y adolescentes?

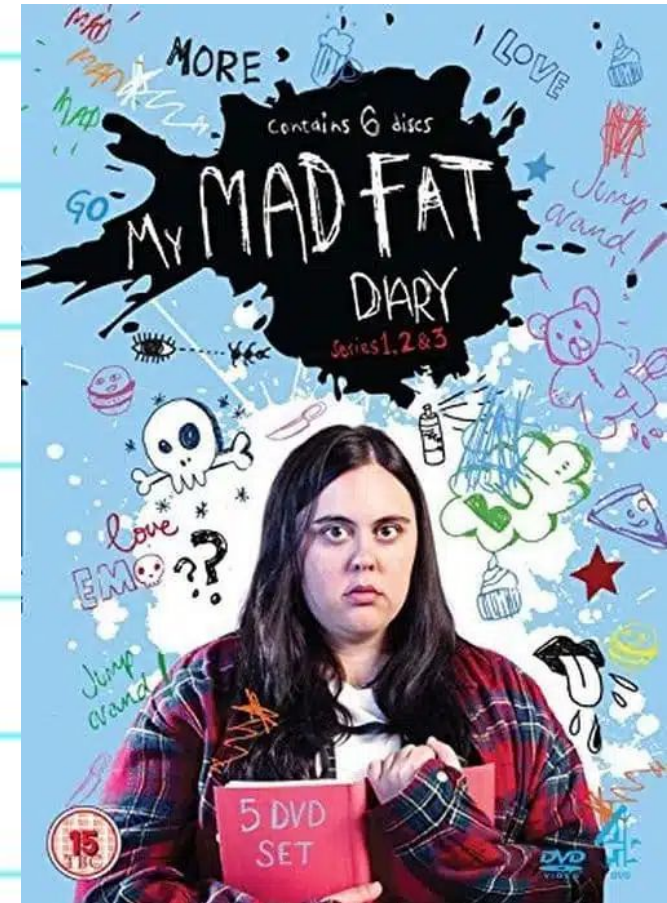


- **Alfabetización emocional:** nombrar emociones cuando aparecen.
- **Identificar situaciones** que generan distintas emociones.
- **Reflejar emociones:** “*parece que te asustaste cuando...*”; “*me imagino que te sentiste triste cuando...*”.
- **Actuar como modelo** que ofrezca alternativas adaptativas para expresar emociones.
- **Dar alternativas de actuación:** “*Cuando yo estoy triste/enojada/o me sirve...*”.

## 2. ¿Qué estrategias podemos usar para promover una identificación y expresión adecuada de emociones en preadolescentes y adolescentes?

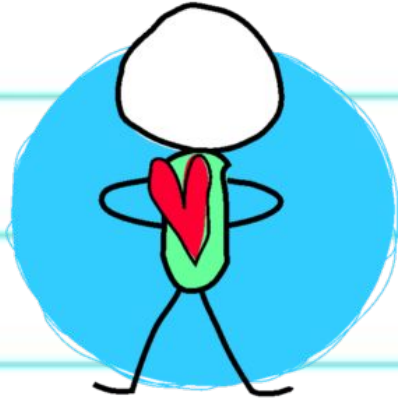
### Recursos:

- Libros.
- Juegos de mesa.
- Series/ películas.



### 3. ¿Cómo promover la autorregulación emocional en niñas y niños?

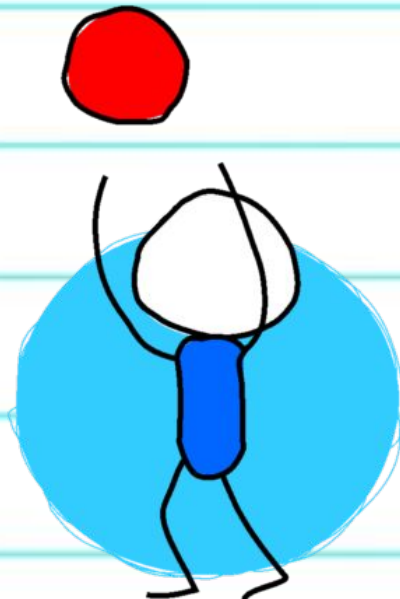
Emociones



**Autorregulación:**

Proceso realizado **por la propia persona** que le permiten gestionar sus propias emociones, así como cambiar (p. ej., con qué intensidad) el modo en que las experimenta, los estados fisiológicos y motivacionales asociados, relacionados con las emociones, y la forma en que sus emociones se expresan conductualmente”.

Pensamientos

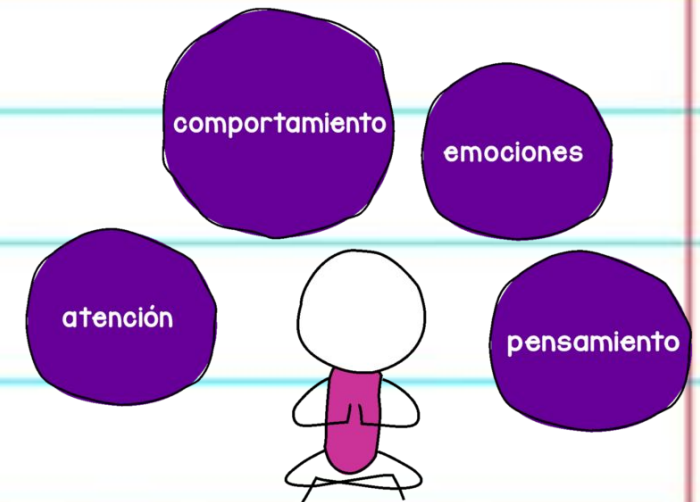


Acciones



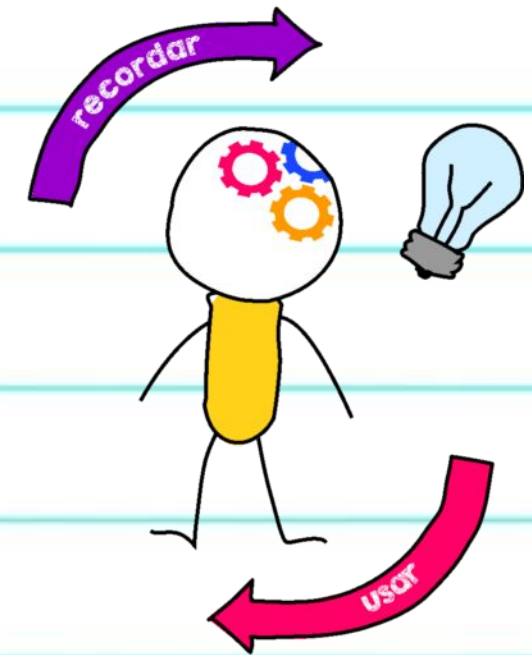
# 3. ¿Cómo promover la autorregulación emocional en niñas y niños?

- **Ayudarlas/os a entender las emociones que están experimentando:**
  - Identificar (observar y describir) sus emociones.
  - Identificar si sus emociones están a favor o en contra suyo en ese momento: “¿te ayuda en este momento la rabia/pena/culpa...?”).
- **Validar sus emociones:**
  - Evitar situaciones como dejarla/o llorando/enojada/o “porque está manipulando”.
  - No decir “no llores, ya estás grande, no es para tanto...”;
  - “A mí me pasaban cosas peores cuando chica/o y no hacía estos escándalos”.
  - “Tienes todo y te pones así...”



### 3. ¿Cómo promover la autorregulación emocional en niñas y niños?

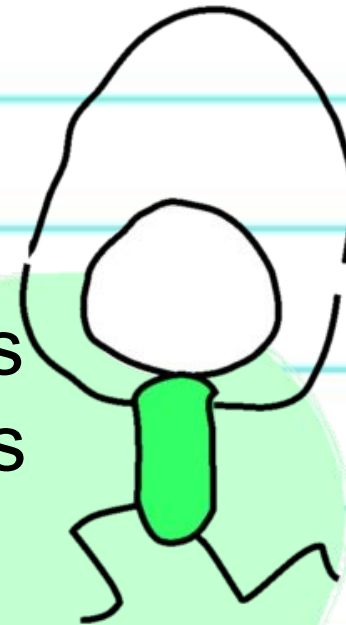
- **Regular su conducta en base a la toma de conciencia y responsabilidad** por las consecuencias de sus actos, no en base al castigo (regulación externa que tiene efectos negativos).
- **Reservar un momento del día** para conversar sobre: “¿cómo te sentiste hoy?”, “¿Qué hiciste?; ¿Hay algo que quieras contarme?”.
- **Considerar su temperamento:** por ej. expansivo/ retraído.
- **Otorgarles autonomía progresiva** en la gestión emocional.
- **Incrementar emociones positivas:** climas buen tratantes.
- **Pedir ayuda** cuando nos sentimos sobrepasados, o que no es un buen momento para ayudar a nuestra hijas/os (**evitar ser causantes de desregulación: culpabilización excesiva, comparaciones, etc**).



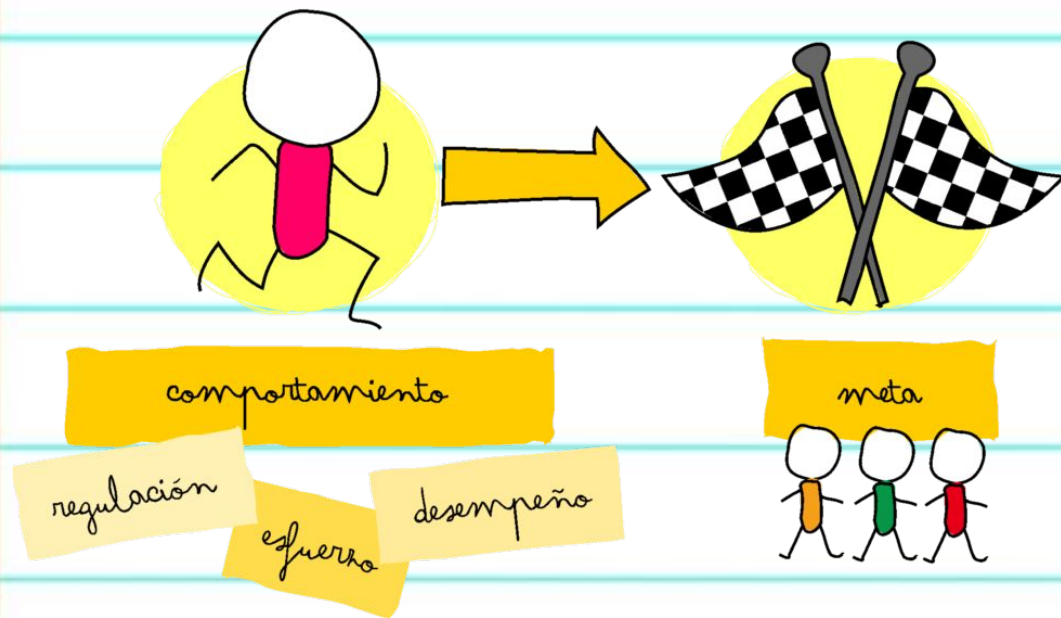


Deportes:  
kárate

Ejercicios  
aeróbicos



# Importancia de la Autorregulación emocional

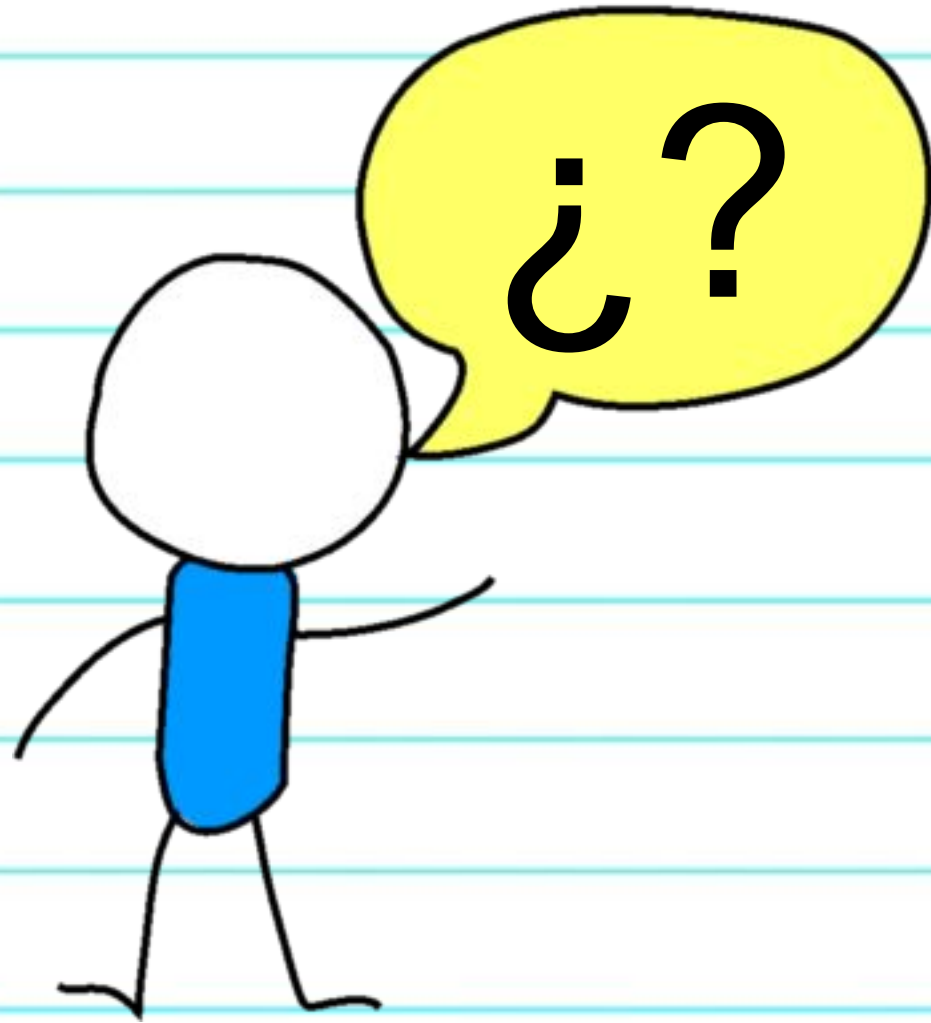


- **Reduce la vulnerabilidad emocional** (estar en “mente emocional”)
- Reduce la frecuencia de emociones indeseadas y el sufrimiento que produce experimentarlas.
- Favorece relaciones interpersonales.
- Favorece motivación, aprendizaje y establecimiento de metas.
- Favorece la adaptación escolar.

# ¿Cuáles son los indicadores de dificultades emocionales que requieren especial atención en niñas y niños?

- Aislamiento social significativo (evita el contacto, fobia social).
- Aplanamiento emocional, irritabilidad, llanto fácil.
- conductas regresivas (“*se comporta como si tuviera menos edad*”).
- Pérdida de ganas de hacer cosas (“*nada la alegra/ conmueve, entusiasmo*”).
- Cambios en el comportamiento habitual (“*ya no sale a jugar afuera, no invita a compañeras/os a la casa*”).
- Dificultades para dormir (pesadillas, insomnio).
- Disminución o aumento significativo del apetito.





Muchas gracias por su atención

[anamaria.espinoza@uoh.cl](mailto:anamaria.espinoza@uoh.cl)