

Desarrollo de habilidades socioemocionales en la niñez durante la pandemia

Expone:



Jeannette Álvarez

Psicóloga infanto-juvenil e instructora del Programa KiVa de Santillana.

Expone:



Claudia Marín

Docente de Educación Física, Deportes y Recreación UMCE. Asesora en programas de Fundación Arcor Chile.

Modera:



Natalia Cathalifaud

Docente de Educación Parvularia, coordinadora Programas KiVa y PapaCiencia de Santillana.

03

JUNIO

15:00

HORAS

Nos vemos en:

bit.ly/niñezyhabilidades



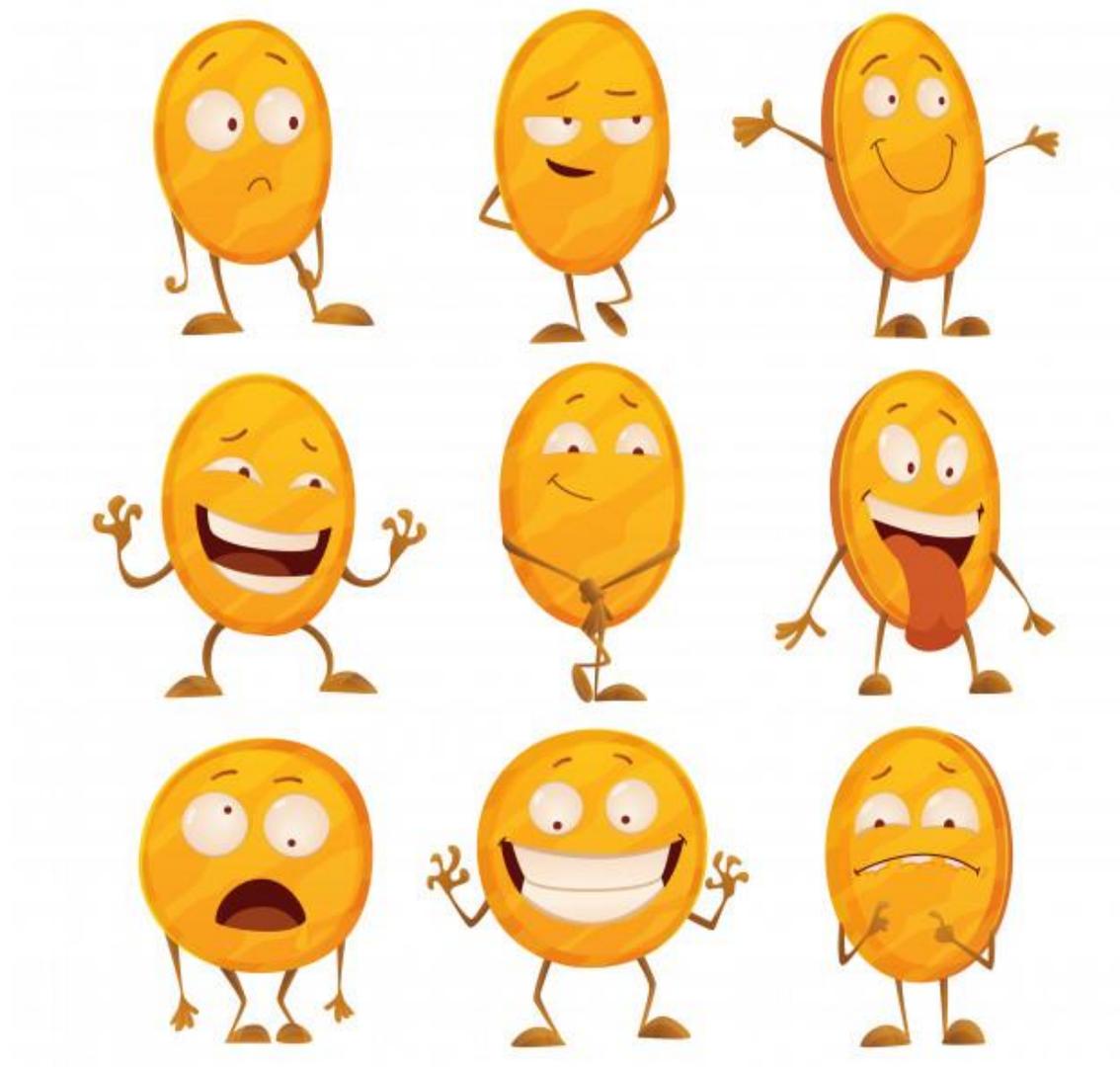
Creado por Jeannette Álvarez Arenas, Psicóloga, Mg en Psicología Educacional, Diplomada en Salud Neurociencia y Educación



¿Qué es una emoción?

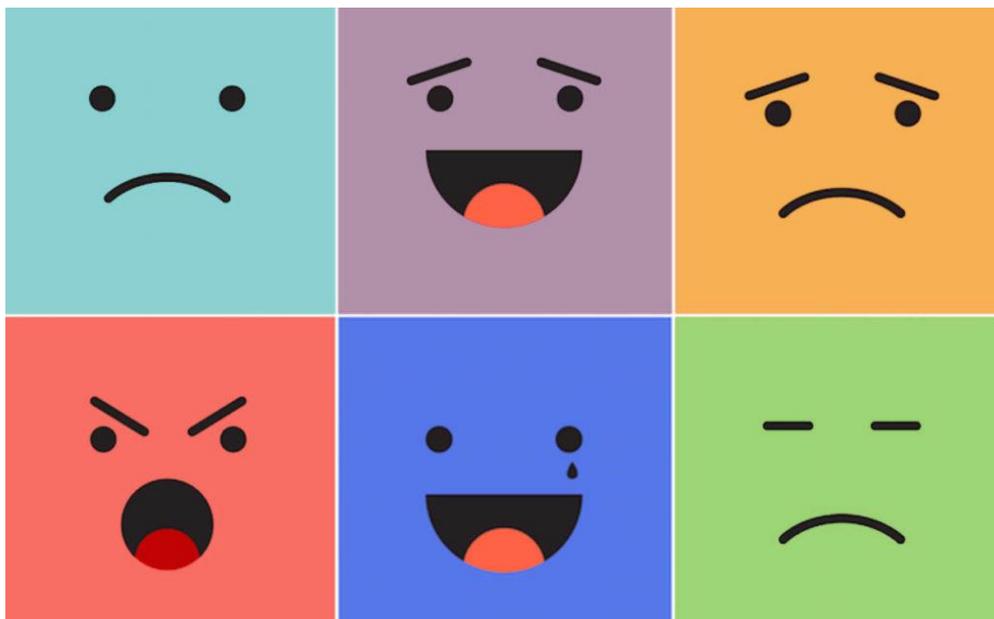
Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones **alteran la atención**.

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz.





¿Por qué debemos enseñarlas?



Enseñar a los **niños** a reconocer y gestionar **emociones**, les permite incrementar la percepción de control sobre aquello que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y autoconcepto.

El compartir las **emociones** con los demás es fundamental para el desarrollo social de nuestros hijos e hijas.



Para poder apoyar a nuestros hijos e hijas en estos tiempos, es fundamental tener en cuenta algunos puntos relevantes:

Ayudarles a Identificar y reconocer su emoción:

→ Ponerle nombre

Reconocer cómo se siente

→ Lugar del cuerpo

Reconocer las causas → Cuándo me pasa?

¿Por qué me pasa?

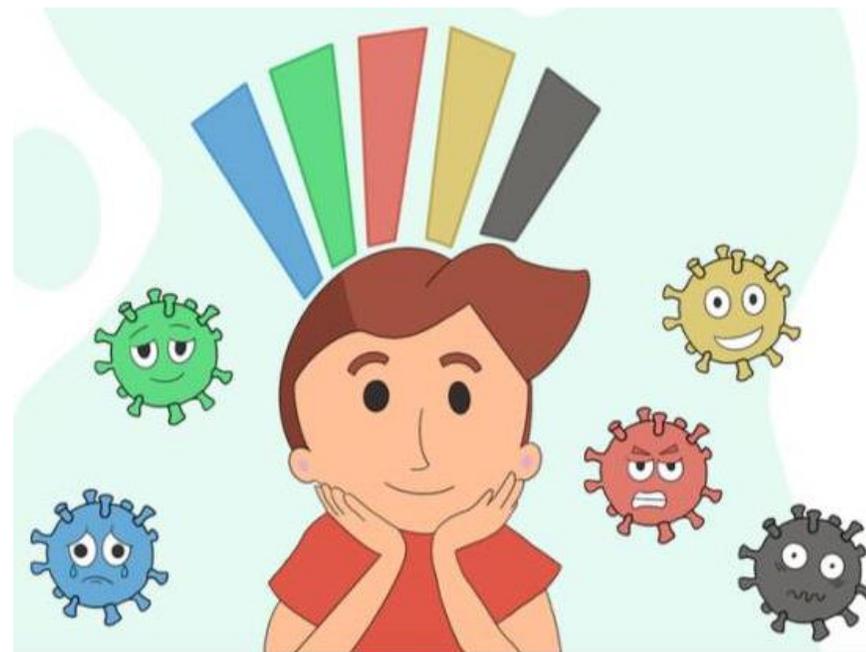
¿Qué pensamientos nos provoca?

¿Qué podemos hacer al sentirla?





¿Por qué hoy es más urgente desarrollar habilidades socioemocionales en niños, niñas y adolescentes?





Algunas estrategias:



- **CREAR UN DICCIONARIO DE EMOCIONES:**

Escoger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción. Los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

¿EN QUÉ NOS AYUDA?

Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión no verbal de las emociones.



Algunas estrategias:

- **LEER CUENTOS DE EMOCIONES:**

Los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.

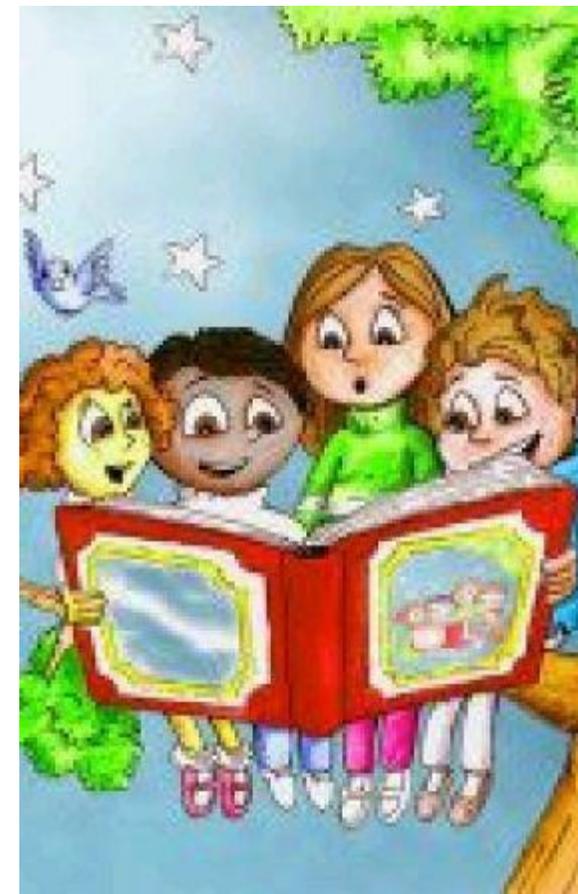
¿EN QUÉ NOS AYUDA?

A tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, fomentan el diálogo.

SUGERENCIA:

Al ir leyendo pueden observar las imágenes del libro (sin leer el texto) y jugar a adivinar juntos las emociones que están sintiendo los personajes y preguntarse por qué las están sintiendo. Al terminar pueden inventar nuevos finales!!!

<http://www.clubpequeslectores.com/2017/01/cuentos-para-educacion-emocional.html>





Algunas estrategias:

- **MÍMICA DE EMOCIONES:**

Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones. Luego el niño toma una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien acierte elige quién es el siguiente en salir. Si son muchos participantes, se pueden hacer grupos.



¿EN QUÉ NOS AYUDA?

Con esta actividad los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan sus sentimientos en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal, a los gestos y expresiones corporales de las emociones.



Algunas estrategias:



- **DIBUJANDO EMOCIONES:**

Un recurso fantástico para regular y apaciguar las emociones fuertes es dibujarlas mientras las estamos experimentando.

¿EN QUÉ NOS AYUDA?

Eso ayuda a reconectar cerebro emocional con cerebro racional, además de que les permite parar, cambiar de actividad y descargar la emoción de una forma sana y segura para todos.

SUGERENCIA:

Está bien que acompañemos a los niños mientras dibujan y vayamos reforzando y verbalizando sus sentimientos.



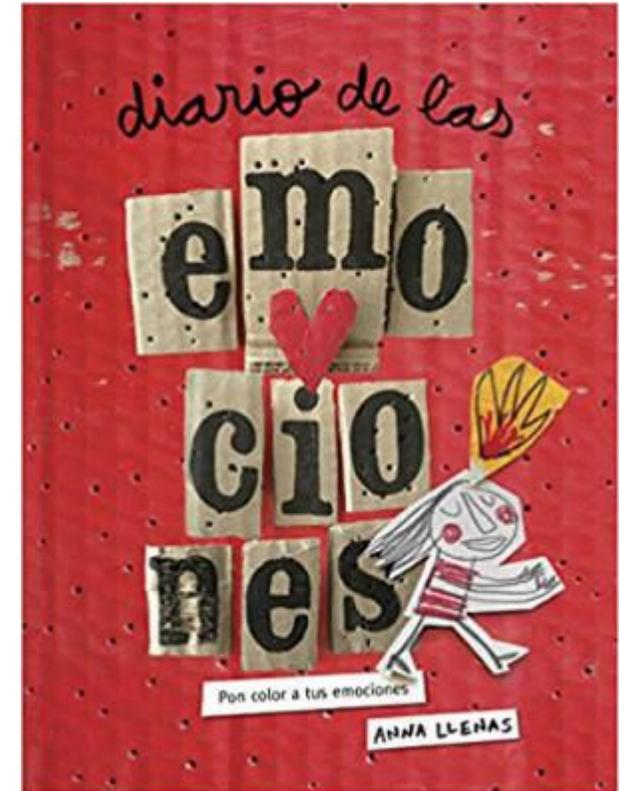
Algunas estrategias:

- **DIARIO DE EMOCIONES:**

En niños mayores, adolescentes (o para ti), en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, es un muy buen recurso usar la escritura expresiva.

¿EN QUÉ NOS AYUDA?

El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar,... Además podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.





TODO SALDRÁ BIEN

Creado por Jeannette Alvarez Arenas, Psicóloga, Mg en
Psicología Educacional, Diplomada en Salud Neurociencia y
Educación





Muchas Gracias

Creado por Jeannette Alvarez Arenas, Psicóloga, Mg en Psicología Educacional, Diplomada en Salud Neurociencia y Educación

