

# AYUDANDO A CRECER EN EMOCIONES

## Ayudando a CRECER en EMOCIONES

3 SESIONES QUE NO TE PUEDES PERDER 11, 18, y 25 de marzo

“ HABILIDADES y ESTRATEGIAS

TALLER ONLINE GRATUITO RECOMENDADO PARA FAMILIAS CON NIÑAS - OS DE 3 A 6 AÑOS



INSCRIPCIÓN GRATUITA



HORARIO DE MAÑANA O DE TARDE  
• 10 a 11:30 ó 17 a 18:30

 Almería **Fapace**

Subvenciona

  
Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte

 zoom

<http://bit.ly/3aV97h0>



ORGANIZA



Almería

---

Fapace

# SUBVENCIONA



**Junta de Andalucía**

Consejería de Educación y Deporte

# IMPARTE

- SERGIO PALLÁS SANZ
- LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
- MÁSTER PSICOLOGÍA INFANTO - JUVENIL
- EXPERTO EN TERAPIAS CONTEXTUALES
- EXPERTO EN EDUCACIÓN CONSCIENTE Y MINDFULNESS
- Nº COLEGIADO AO07820



Actívate  
Centro de Psicología

# EMOCIONES



# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

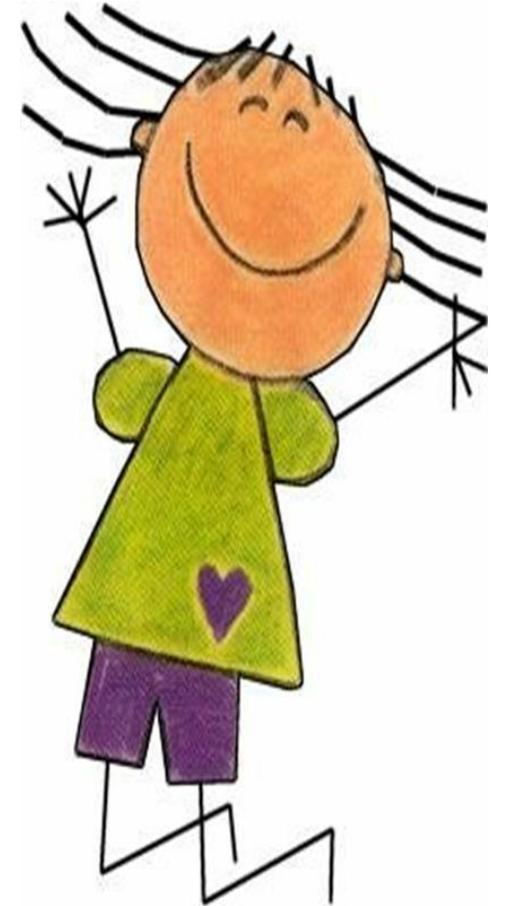
- CONJUNTO DE RESPUESTAS (FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS) ANTE ALGÚN HECHO YA SEA...
- EXTERNO: ES LUNES, LAS 8:45H. Y MI HIJO SIGUE EN PIJAMA
- INTERNO: EN EL SOFÁ DE CASA PIENSO EN EL FUTURO DE MI HIJA
- IMPLICA DAR UN SIGNIFICADO: VALORAR, HACER UN JUICIO
- MUY LIGADO AL PENSAR, RECORDAR, IMAGINAR
- NOS MOVILIZAN PARA LA ACCIÓN - TENDENCIAS
- SON TRANSITORIAS – COMO EL CLIMA

¿QUE SUCESOS TE HACEN SENTIR ALEGRÍA?  
¿Y A TU HIJO/A?  
¿QUÉ HACÉIS CON LA ALEGRÍA?



# ALEGRÍA

1	DISFRUTE, DIVERSIÓN, ÁNIMO, FELICIDAD, ENTUSIASMO, OPTIMISMO, ILUSIÓN, EUFORIA, SATISFACCIÓN, TRIUNFO, REGOCIJO, DELEITE...
2	TENER ÉXITO EN UNA TAREA, OBTENER LO QUE DESEAMOS, RECIBIR ALABANZAS, OBTENER ALGO POR LO QUE SE HA LUCHADO, QUE LA REALIDAD SUPERE LAS EXPECTATIVAS, PERTENECER A UN GRUPO, INTERPRETAR LOS HECHOS TAL Y COMO SON...
3	SENTIRSE ANIMADO, SENTIRSE LLENO DE ENERGÍA, SENTIRSE MUY ACTIVO, TENER GANAS DE SONREIR O REÍR...
4	SONREIR, TENER UNA MIRADA BRILLANTE Y LLENA DE VIDA, ESTAR ENÉRGICO, "CON CHISPA", COMUNICAR A LOS DEMÁS LOS BUENOS SENTIMIENTOS, COMPARTIR LA EMOCIÓN, ABRAZAR A LA GENTE, DECIR COSAS POSITIVAS, HABLAR MUCHO, USAR UN TONO DE VOZ ENTUSIASTA...
5	SER CORTÉS Y AMABLE CON LOS DEMÁS, HACER COSAS POSITIVAS POR LOS DEMÁS, VER LA "BOTELLA MEDIO LLENA", TENER UN UMBRAL MÁS ALTO ANTE LAS PREOCUPACIONES, RECORDAR EL GOCE PASADO E IMAGINAR EL FUTURO...



¿QUÉ SUCESOS TE ENFADAN?  
¿Y A TU HIJO/A?  
¿QUÉ HACÉIS CON EL ENFADO?

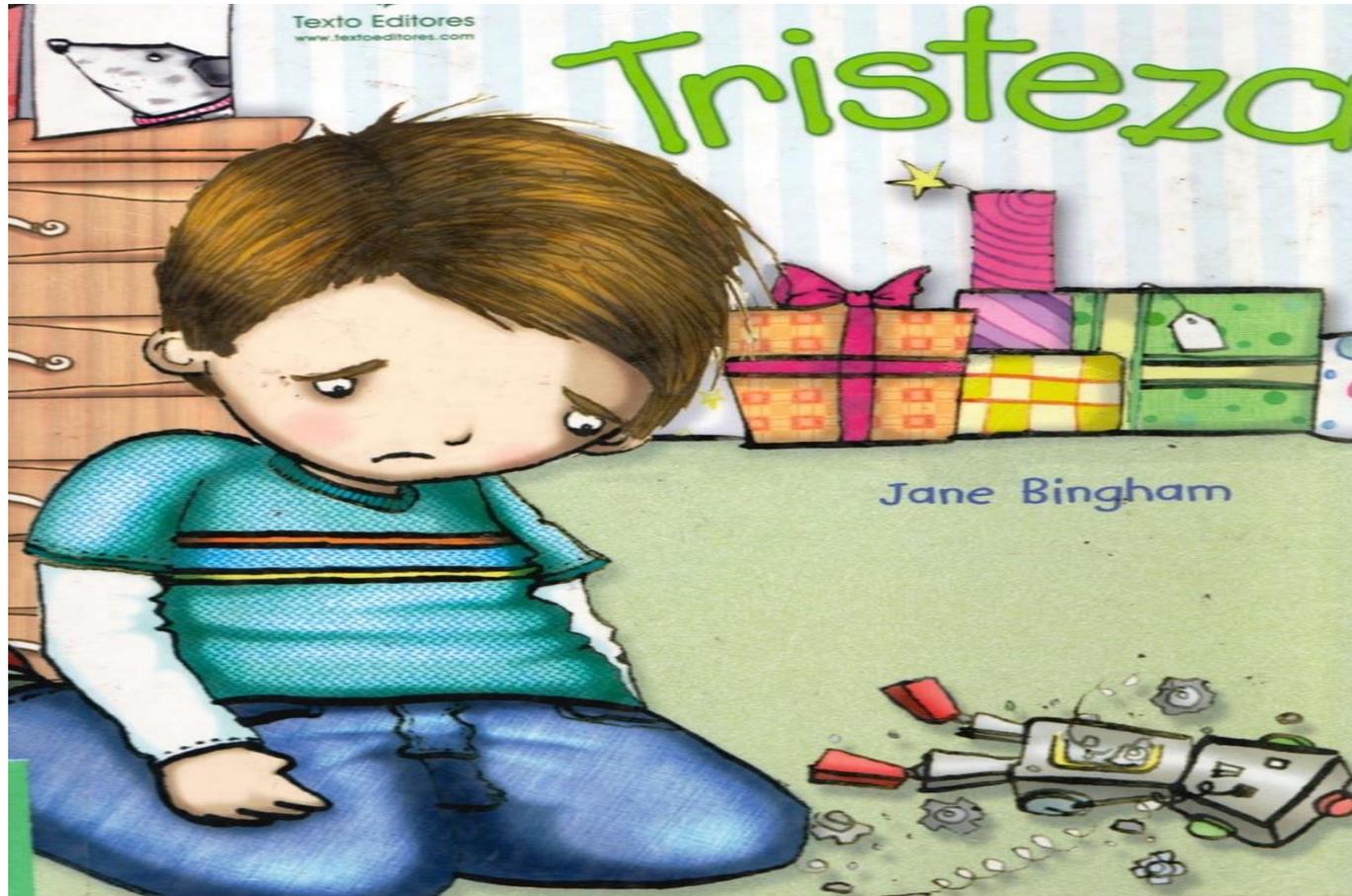


# ENFADO

1	IRRITACIÓN, FRUSTRACIÓN, MOLESTIA, MALHUMOR, RABIA, CÓLERA, QUEJA, ODIOS, ENVIDIA, DESPECHO, EXASPERACIÓN...
2	PERDER PODER, PERDER ESTATUS, PERDER RESPETO, SER INSULTADO, QUE LAS COSAS NO SALGAN COMO HABÍAMOS PREVISTO, EXPERIMENTAR DOLOR FÍSICO Y/O EMOCIONAL, SER AMENAZADO, QUE NOS INTERRUMPAN ALGO IMPORTANTE, NO OBTENER LO QUE SE DESEA, ESPERAR ALGO DOLOROSO, SENTIR QUE NOS HAN TRATADO INJUSTAMENTE, QUERER TENER RAZÓN, JUZGAR LA SITUACIÓN INJUSTA, PENSAR EN EL SUCESO QUE DISPARÓ LA IRA...
3	SENTIRSE FUERA DE CONTROL, SENTIRSE MUY EMOCIONAL, RIGIDEZ EN EL CUERPO, RUBORACIÓN, SENTIRSE TENSO/NERVIOSO, RIGIDEZ MUSCULAR, BOCA Y MANDÍBULAS APRETADAS, QUERER GOLPEAR, ARROJAR ALGO, ESTALLAR...
4	EXPRESIÓN FACIAL DESAGRADABLE, CARA ROJA, ATACAR VERBALMENTE, CRITICAR, ATACAR FÍSICAMENTE, INSULTAR, LEVANTAR LA VOZ, GRITAR, QUEJARSE CONSTANTEMENTE, HACER GESTOS AMENAZADORES, GOLPEAR OBJETOS O TIRARLOS, EVITAR CONTACTO, ABANDONAR UN SITIO...
5	SE LIMITA LA ATENCIÓN A AQUELLO QUE NOS ENFADA, RUMIACIÓN (SE RECUERDAN LAS SITUACIONES, SE IMAGINAN SITUACIONES FUTURAS), VERGÜENZA, CULPA...

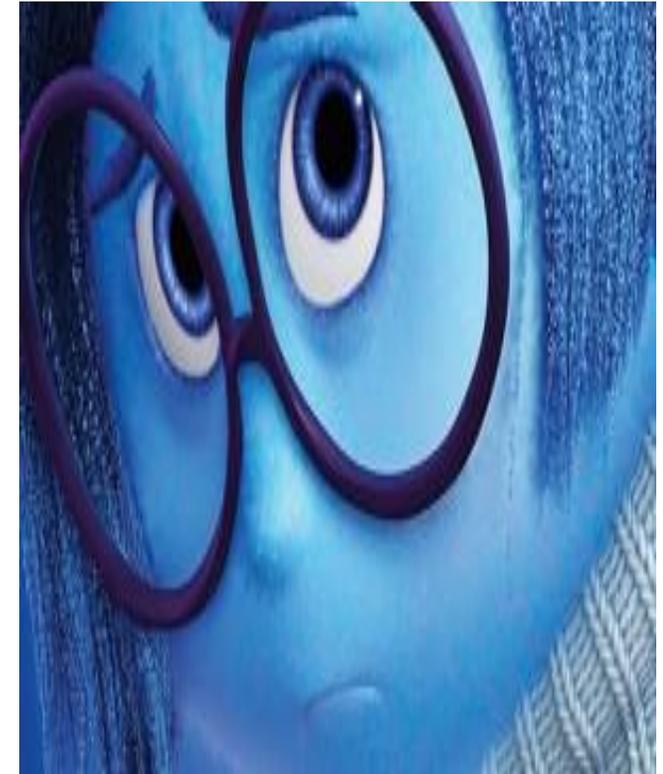


¿QUÉ TE ENTRISTECE?  
¿Y A TU HIJO/A?  
¿QUÉ HACÉIS CON LA TRISTEZA?



# TRISTEZA

<b>1</b>	DESESPERANZA, PESIMISMO, INFELICIDAD, DESÁNIMO, AÑORANZA, DECAIMIENTO, DESESPERACIÓN, MELANCOLÍA, INFORTUNIO, PENA, PESAR, SUFRIMIENTO...
<b>2</b>	QUE UNA SITUACIÓN NO TOME EL RUMBO DESEADO, NO OBTENER DETERMINADO RESULTADO POR EL QUE HEMOS TRABAJADO, QUE LAS COSAS ESTÉN PEOR DE LO QUE PENSÁBAMOS, LA PÉRDIDA (SER QUERIDO, RELACIÓN...), ESTAR SEPARADO DE ALGUIEN A QUIEN QUEREMOS, QUE NOS EXCLUYAN, NO SER VALORADO, ESTAR CON ALGUIEN QUE ESTÁ TRISTE, DESCUBRIR QUE NO PODEMOS CAMBIAR ALGO, CREER QUE NO VALEMOS, QUE NUNCA CONSEGUIREMOS ALGO DESEADO...
<b>3</b>	SENTIRSE CANSADO, AGOTADO, DESEAR NO MOVERSE, CREER QUE NO VOLVEREMOS A SENTIR ALEGRIA, SENTIR DOLOR EN EL PECHO, SENTIRSE VACÍO, LLORAR, QUEJARSE, DIFICULTADES PARA RESPIRAR, MAREOS, PÉRDIDA DE APETITO, PROBLEMAS CONCENTRACIÓN, SUEÑO, RUMIACIÓN...
<b>4</b>	MIRADA HACIA EL SUELO, ESTAR TUMBADO, INACTIVO, MOVERSE LENTAMENTE, EVITAR CONTACTO SOCIAL, TONO DE VOZ BAJO, MONÓTONO, DECIR COSAS TRISTES, ACTUAR DE FORMA DECAÍDA, DE MAL HUMOR...
<b>5</b>	SENTIRSE IRRITADO, CULPABLE, CRÍTICO, RECORDAR COSAS TRISTES, NO SER CAPAZ DE RECORDAR HECHOS ALEGRES, IRA, VERGÜENZA...



¿QUÉ TE DA MIEDO?  
¿Y A TU HIJO/A?  
¿QUÉ HACÉIS CON EL MIEDO?



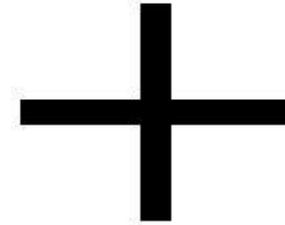
# MIEDO

1	ANSIEDAD, INSEGURIDAD, PÁNICO, PREOCUPACIÓN, SOBRESALTO, TENSIÓN, MALESTAR, TERROR, NERVIOSISMO...
2	ESTAR EN UNA SITUACIÓN NUEVA O POCO FAMILIAR, ESTAR EN LA OSCURIDAD, ESTAR EN UNA SITUACIÓN QUE HA SIDO AMENAZANTE EN EL PASADO O QUE ES PARECIDA, ESTAR EN UNA SITUACIÓN EN LA QUE HEMOS VISTO A OTRAS PERSONAS AMENAZADAS, CREER QUE ALGUIEN NOS VA A RECHAZAR, CRITICAR, CREER QUE VAMOS A FRACASAR, QUE VAMOS A PERDER A ALGUIEN O ALGO...
3	SUDAR, SENTIRSE NERVIOSO, INQUIETO, TEMBLAR, MOVIMIENTOS RÁPIDOS DE OJOS, NUDO EN LA GARGANTA, SENSACIÓN ASFIXIA, FALTA DE AIRE, RESPIRACIÓN, RÁPIDA, SUDAR, SENSACIÓN DE FRÍO, NAUSEAS, NUDO ESTÓMAGO...
4	HABLAR DE MANERA TEMEROSA, VOZ TEMBLOROSA, GRITAR, LLORAR, PEDIR AUXILIO, HUIR, MARCHARSE, ESCONDERSE O EVITAR LO QUE SE TEME, QUEDARSE QUIETO, AGARRARSE A OTRA PERSONA, HABLAR MENOS...
5	PERDER CONCENTRACIÓN, ESTAR ATURDIDO, PERDER EL CONTROL, RECORDAR OCASIONES AMENAZANTES, IMAGINAR FRACASOS, OTRAS EMOCIONES (IRA, VERGÜENZA...)



# EMOCIONES

- ¿PODEMOS ELEGIR LIBREMENTE COMO NOS SENTIMOS EN CADA MOMENTO?
- ¿QUÉ NO ME AFECTEN TANTO?
- ¿HAY EMOCIONES POSITIVAS Y EMOCIONES NEGATIVAS?
- ¿QUE TENEMOS QUE HACER CON LAS POSITIVAS?
- ¿Y LAS NEGATIVAS?



# INVALIDAR EMOCIONES

- NEGACIÓN DE SENTIMIENTOS: “NO PUEDES SENTIRTE ASÍ”
- MINIMIZACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS: “NO SERÁ PARA TANTO”
- “No llores...deja de llorar... no ha sido nada”
- “No te preocupes”
- “No se porque te enfadas...”
- “No estés triste...”
- “No se porque te quejas tanto...”
- “No te puede doler tanto”
- “No se porque te da miedo...no pasa nada”



# INVALIDAR EMOCIONES



- RESPUESTAS FILOSÓFICAS, SERMONES. Del tipo :
- “Así es la vida”, “la vida es dura”,
- “mejor que empieces a aprender bien pronto” ...
  
- DAR CONSEJOS NO SOLICITADOS:
- “Tu lo que tienes/deberías...”,
- “Yo en tu lugar...
  
- HABLAR DE UNO MISMO:
- “Pues a mi...”,
- “Si yo te contara...”,
- “Yo...”

# INVALIDAR EMOCIONES

- RIDICULIZAMOS
- “Ya eres muy mayor para llorar, ¿no?”
- “No te da vergüenza...”
- “¿Y por eso estás así...?”
- “Debería darte vergüenza...”
- “Eres un miedica...”
  
- ETIQUETAMOS Y DIAGNOSTICAMOS
- “Tiene mucha vergüenza, es muy tímido”
- “Eres muy pesimista”
- “A ti lo que te pasa es que...”



# ¿QUÉ HACER CON LAS EMOCIONES?

- OBSERVAR Y RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES Y LAS DE TU HIJO/A
- OBSERVAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS FUERTES Y CONECTAR
- ESCUCHAR CON EMPATÍA, REFLEJAR Y VALIDAR SENTIMIENTOS
- AYUDAR A RECONOCER Y NOMBRAR LA EMOCIÓN
- RESOLVER PROBLEMAS MANTENIENDO LÍMITES



# TOMAR CONCIENCIA EMOCIONES

- NIÑOS/AS APRENDER A CONOCER Y DESCRIBIR SUS EXPERIENCIAS
- APRENDIZAJE - ¡PRÁCTICA!
- SOMOS MODELOS
- INTERACCIONES DIARIAS CON NOSOTROS/AS
- MÚLTIPLES OCASIONES PARA SER VISTOS Y PARA HABLAR SOBRE EMOCIONES
- ¡AUTOCONOCIMIENTO!



# CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES

- SER BUENOS/AS OBSERVADORES/AS
- PRESTAR ATENCIÓN AL CUERPO: GESTOS FACIALES, POSTURA CORPORAL, CONTACTO OCULAR, TONO VOZ, GESTOS CORPORALES...
- OBSERVAR LO QUE HA OCURRIDO NOS DARÁ PISTAS
- OBSERVAR LA CONDUCTA: dejar de hablar, pérdida de interés actividades, cansancio, hacer preguntas recurrentes sobre un tema, irritabilidad, negarse a hacer una actividad, buscar excusas para estar fuera de algún sitio, dolor de barriga o cabeza en situaciones concretas, sus juegos, dibujos, apetito, sueño...)



# OBSERVAR LAS EMOCIONES COMO UNA OPORTUNIDAD PARA CONECTAR

- COMPARTIR EXPERIENCIAS COMO FORMA DE CONECTAR, INTIMAR
- NO EVITAR NI DESATENDER EMOCIONES, PUES NUESTROS/AS HIJOS/AS LAS DESATENDERÁN Y EVITARÁN
- LOS NIÑOS Y NIÑAS EXPERIMENTAN SITUACIONES POR LAS QUE NOSOTROS/AS YA HEMOS PASADO
- EXPLORAR LAS EMOCIONES: DEDICAR TIEMPO A ESCUCHAR, A ENTENDER, ACOMPAÑAR LAS EMOCIONES



# ESCUCHAR CON EMPATÍA Y VALIDAR



- ESCUCHAR CON LOS 5 SENTIDOS
- VALIDAR: SIGNIFICAR RECONOCER LA EXPERIENCIA EMOCIONAL (AUNQUE NO LA COMPARTAMOS) -> EMPATÍA
- AYUDAR A PONER PALABRAS A LO QUE SIENTEN
- “Dices que odias a tu hermano porque ha roto tu dibujo. Te sientes enfadado. Te había costado pintarlo”
- “Estás preocupada porque no te salen los ejercicios y piensas que vas a suspender”
- “Te gustaría quedarte un rato más en el parque y te enfada que tengamos que irnos”

# ETIQUETAR LA EMOCIÓN

- AYUDAR A PONER NOMBRE A LO QUE LE OCURRE, A CONECTARLO CON LAS SITUACIONES, CON LO QUE HACE Y AYUDARLE A RASTREAR LAS CONSECUENCIAS Y POSIBLES ALTERNATIVAS
- AL HABLAR DE LA EXPERIENCIA EMOCIONAL Y AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A DESCRIBIRLA FACILITAMOS:
- COMPRENSIÓN DE LO QUE LE ESTÁ OCURRIENDO
- A ORDENAR SU EXPERIENCIA
- NORMALIZAR SU EXPERIENCIA (ESTÁ APRENDIENDO)
- AL HABLAR SOBRE LA EXPERIENCIA PERMITIMOS CIERTO DISTANCIAMIENTO
- FACILITAMOS EL ACCESO AL SISTEMA DE CALMA (S.N.A. PARASIMPÁTICO) PUEDE PERMITIR UNA RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA

## Cómo te sientes?



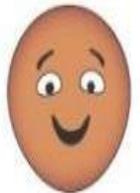
Enojado



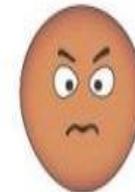
Asustado



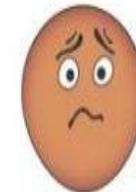
Triste



Contento



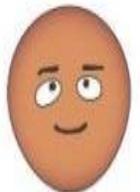
Frustrado



Ansioso/



Decepcionado



Calmado/

# RESOLVER PROBLEMAS

- VALIDAR EMOCIONES NO IMPLICA ESTAR DE ACUERDO CON SU EXPRESIÓN O LO QUE SE HACE CON ELLO
- AYUDAMOS A **RASTREAR CONSECUENCIAS**
- ¿HAS VISTO QUE OCURRE CUANDO HACES...?
- ¿CUANDO TE DEJAS LLEVAR POR..., QUE OCURRE?
- ¿SI AHORA HACES...QUE OCURRIRÁ DESPUÉS?
- ¿CÓMO SE HABRÁ SENTIDO...?
- AYUDAMOS A **BUSCAR ALTERNATIVAS**
- ¿QUE QUIERES?
- ¿QUE OTRAS FORMAS SE TE OCURREN?
- ¿QUÉ PASARÍA SI...?
- PONEMOS LÍMITES SI ES NECESARIO (FIRMES Y AMABLES) -> “TE HA ROTO EL DIBUJO Y ESTÁS ENFADADO, PERO ESO NO TE DA DERECHO A PEGAR A TU HERMANO”



# RECOMENDACIONES

Ser **MODELOS**: Hablar de nuestras propias emociones y sentimientos, trabajar en las reacciones a nuestras propias emociones

Aprovechar situaciones para hablar de emociones: cuentos, dibujos, situaciones de la vida cotidiana

**PENSAMIENTO CONSECUCENCIAL**

Juegos sobre pensamiento consecuencial

**PENSAMIENTO ALTERNATIVO**

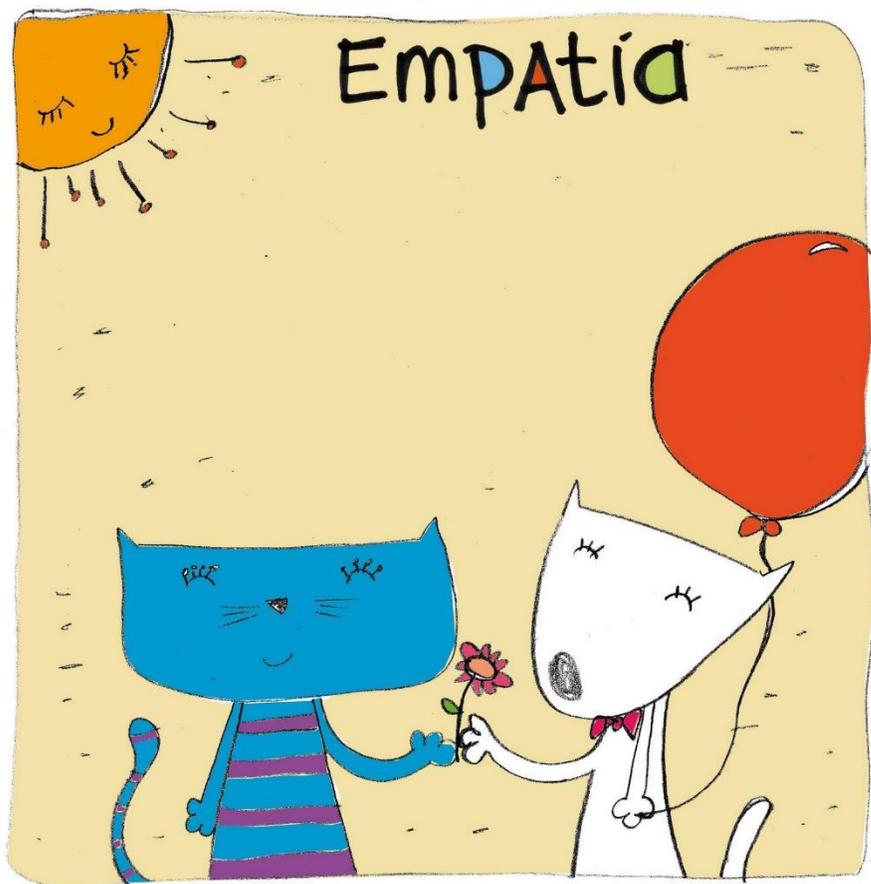
Juegos sobre pensamiento creativo, alternativo

**CONECTAR CON VALORES IMPORTANTES**

Amistad, esfuerzo, autonomía



# TOMA DE PERSPECTIVA



- CUANDO SE QUE ME OCURRE PUEDO COMPRENDER A LOS DEMÁS -> TOMA DE PERSPECTIVA: EMPATÍA Y COMPASIÓN
- APROVECHAR MÚLTIPLES OPORTUNIDADES DIARIAS
- ¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE?
- SI TU FUERAS...¿CÓMO TE SENTIRÍAS?
- ¿QUÉ HARÍA...MAMÁ...PAPÁ...SUPERMAN...EN ESTA SITUACIÓN?
- RECUERDAS CUANDO...OCURRIÓ...COMO TE SENTISTE...¿QUE TE AYUDÓ?
- ¿HAS VISTO QUE HA HECHO...?¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE? ¿CÓMO TE DAS CUENTA? SI TÚ FUERAS EL/ELLA...
- SI TE GUSTARA MUCHO EL FÚTBOL Y HOY LLOVIERA...¿CÓMO TE SENTIRÍAS?

# PENSAMIENTO CONSECUENCIAL Y ALTERNATIVO

alguien me VISITA



- ¿QUÉ PASARÍA SI...?
- ¿Y SI...?
- ¿JUAN ESTABA ENFADADO Y HA HECHO...? ¿QUÉ HA OCURRIDO DESPUÉS? ¿CÓMO SE SIENTE AHORA? ¿Y ...? ¿QUÉ PODRÍA SER DIFERENTE?
- ¿SI TÚ FUERAS ÉL/ELLA, HABRÍAS HECHO ALGO DIFERENTE? ¿QUÉ HABRÍA OCURRIDO?
- ¿QUÉ SE TE OCURRE PARA...?
- CUANDO HACES...¿QUE OCURRE? ¿Y DESPUÉS?
- CUANDO YO ME SIENTO...HAGO...¿TE GUSTARÍA QUE PROBÁRAMOS?¿QUÉ PODRÍA OCURRIR?
- CUANDO A TI TE PEGAN, ¿QUÉ OCURRE?... AHORA IMAGINA QUE CADA VEZ QUE VAS AL PARQUE TE PELEAS...¿QUÉ PODRÍA OCURRIR?
- ¿Y SI HICIERAS...CUANDO TE SIENTES...?
- ...

# RECOMENDACIONES

- NO “ENGANCHARSE” A LO EMOCIONAL -> LAS EMOCIONES SON PASAJERAS, SON PARTE DE NOSOTROS, PERO NO DETERMINAN NUESTRA CONDUCTA
- PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) –
- “LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DE LOS DEDOS”
- TRABAJAR MUCHO CON SENSACIONES CORPORALES (DIBUJARLAS, ESCRIBIRLAS, MOLDEARLAS, FISCALIZARLAS, TENERLAS FRENTE A UNO/A)
- LOS SENTIDOS (FORMA DE ESTAR PRESENTES)
- Vista: observar un atardecer, una flor...
- Oído: escuchar música, el canto de pájaros...
- Olfato: usar una fragancia, respirar por un parque...
- Gusto: saborear una comida, una bebida...
- Tacto: abrazar, darse un baño de espuma...
- LLEVAR LA ATENCIÓN A NUESTRO ENTORNO
- DIRIGIR HACIA ACTIVIDADES VALIOSAS, ACTIVIDADES AGRADABLES
- Música, baile, actividad física...
- Gracitud



GRACIAS



Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte