

Educando en Familia

Ministerio de Educación




Gestión de las emociones

Para las familias y docentes que comparten parte del día con niñas, niños y adolescentes es necesario que sepan que las emociones se regulan de afuera para adentro. Como adultos son los mejores modelos para enseñar la forma de regular las emociones; y los niños, niñas y adolescentes esperan que se les enseñe a canalizar las emociones frente a distintas situaciones.

Algunos autores mencionan que para enseñar a regular las emociones existen 3 pasos:

1. Como adulto debo ser capaz de autoregularme.
2. Enseñar a niñas, niños y adolescentes el proceso para regular las emociones, esto requiere de tiempo, responsividad, empatía, experiencia y paciencia.
3. Niñas, niños y adolescentes tienen la capacidad para gestionar sus propias emociones.





Educando en Familia

Ministerio de Educación



Gestión de las emociones

Estrategias para regular las emociones con niñas, niños y adolescentes:

1. Ponerse a la misma altura: de las niñas, niños o adolescente cuando experimentan un desequilibrio emocional, esto implica cooperación, no hay agresión ni competitividad. Adicional es importante conocer las emociones básicas, el nombre y las funciones, por ejemplo: el miedo, genera ansiedad, tensión y provoca ganas de salir corriendo.

2. Reconocer las emociones: sabemos de las emociones por experiencia previa y eso nos ayuda como adultos a sintonizar o empatizar con lo que sienten niñas, niños y adolescentes.

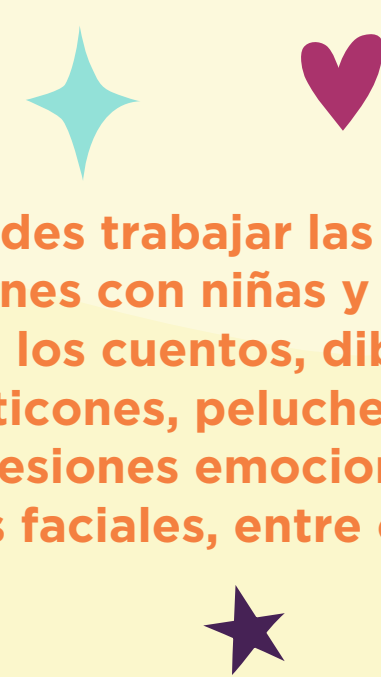
3. Legitimar la emoción: permitir a niñas, niños y adolescentes que experimenten la emoción y que la puedan expresar, sin juicios, ni críticas, desde la empatía y límites, sin que afecten a una persona.

4. Enseñar estrategias para regular las emociones: son trucos o recursos que les damos a niñas, niños y adolescentes para que puedan gestionar las emociones en los momentos necesarios. Conectar y redirigir.

5. Reflexionar sobre la propia emoción: les invitamos a reflexionar y ser conscientes sobre lo que sienten, es decir, poner en palabra lo que se vive en un momento específico.

6. Dar una respuesta lo más adaptativa posible: si la emoción tiene a provocar una reacción y buscamos dar una respuesta adecuada, pensar de que manera la puedo expresar.

7. Darle una narrativa integrada: describir las fases, expresarla, ordenar y devolver. Por ejemplo: hijo o hija esto que te pasó se llama miedo porque no has esperado asustarte al ver un bicho, está bien sentir miedo y no pasa nada. A todos nos pasa y muchas veces nos ponemos tensos o salimos corriendo.



Puedes trabajar las emociones con niñas y niños desde los cuentos, dibujos, emoticones, peluches con expresiones emocionales, gestos faciales, entre otras.