



FUNDACIÓN
INECO
ROSARIO



INECO
NEUROCIENCIAS OROÑO

Charla-Taller libre y gratuito: Manejo emocional

¿Qué información nos brindan nuestras emociones?
¿Qué hacer para manejar nuestras emociones y
favorecer el buen manejo emocional de los niños?

Miércoles 28 de septiembre, 19 hs. Fundación INECO, Bv. Oroño 1431

EMOCIONES

PADRES
DOCENTES
PROFESORES
ABUELOS
TÍOS
ENTRENADORES
CUIDADORES
DIRECTIVOS
COORDINADORES
TUTORES
PADRES
DOCENTES
PROFESORES
ABUELOS
TÍOS
ENTRENADORES
CUIDADORES
DIRECTIVOS
COORDINADORES



INVITAN:



Dirigido a padres, docentes, profesores, tutores, abuelos, tíos, profesores, entrenadores y todas aquellas personas que quieran aprender a manejar sus emociones para poder responder de manera eficaz frente a las emociones de los niños, tarea poco sencilla en el contexto postmoderno que vivimos, rodeados de tecnología y

herramientas digitales, donde educar conlleva más esfuerzo y atravesar las dificultades con los pequeños se presenta como una tarea compleja dado los niveles de exigencia y expectativas actuales. Conocer las emociones, nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de

nuestras conductas, favoreciendo el desarrollo e inteligencia emocional. Si a tu familia y a vos les interesa charlar sobre las emociones, te invitamos a participar de un taller libre y gratuito, divertido y práctico, el miércoles 28 de septiembre a las 19 hs. en Fundación INECO, Bv. Oroño 1431.

La emoción y la razón luchan en el cerebro

Para bien o para mal, el miedo, el amor y el odio tienen un gran impacto en nuestro modo de resolver situaciones; muchas veces prescindimos de las normas de la lógica para responder a los estímulos de forma automática o instintiva

MIÉRCOLES 10 DE AGOSTO DE 2016

Facundo Manes

PARA LA NACION



58



Nuestro cerebro toma decisiones constantemente, desde las más simples, como adónde mirar o qué pedir en un bar, hasta dilemas morales. Pero elegir sabiamente no es fácil. El cerebro es propenso al error y a la irracionalidad, entendida como el desvío respecto de las normas de la lógica. No pocas veces buscamos el placer a corto plazo a expensas de consecuencias negativas en el largo plazo. Para bien o para mal, las emociones tienen un gran impacto en nuestras decisiones. El miedo, el amor y el odio explican la mayoría de las situaciones en las que los humanos nos alejamos de la racionalidad.



RECONOCIMIENTO DE PATRONES



ETIQUETA EMOCIONAL

¿Por qué es importante el manejo emocional ?



¿Qué es una emoción?

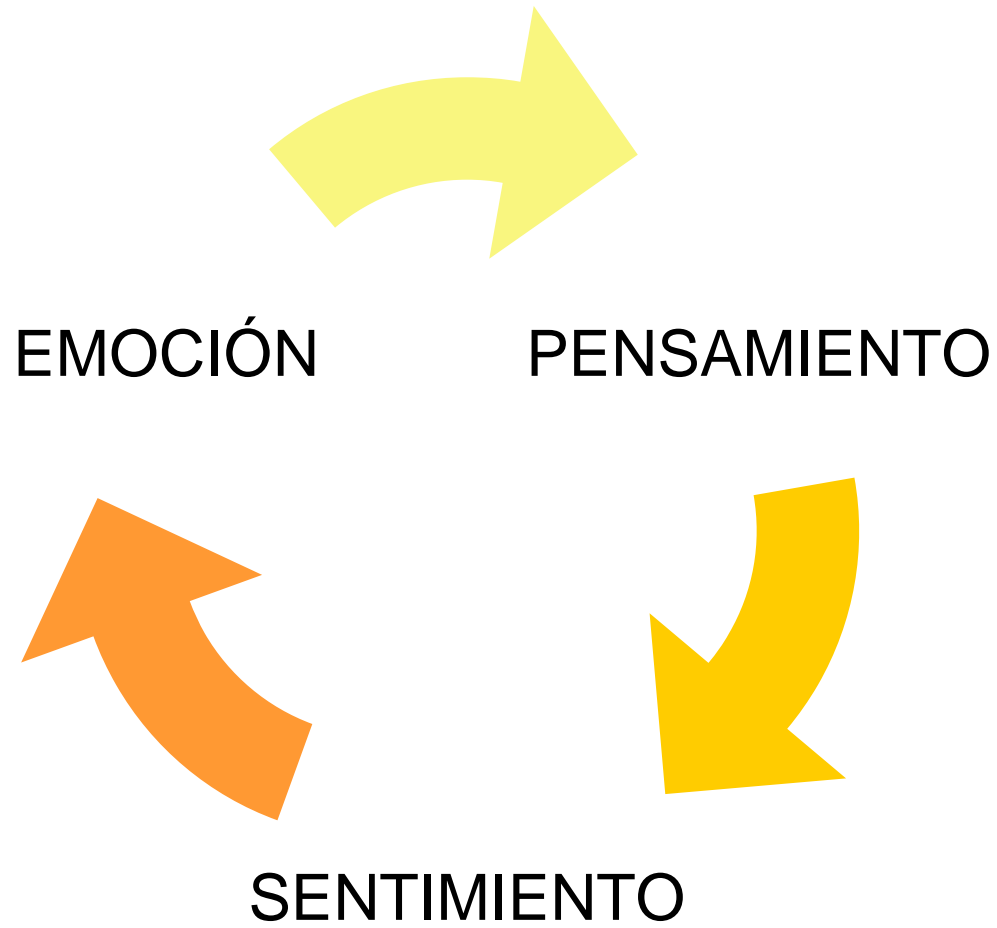
Son respuestas psicofisiológicas de tipo adaptativa.

Intervienen distintos componentes:

Fisiológicos: procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, etc.- Involucran cambios en la actividad del SNC.

Cognitivos: procesamiento de información, pensamiento, explicación racional.

Conductuales: expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz. etc.-



Emociones Básicas



Tristeza



Aparece por distanciamiento, separación o pérdida de un vínculo. La tristeza también puede ser evocada por desengaños o esperanzas rotas, por el fracaso en alcanzar metas importantes y por la pérdida de autoestima.

FUNCION:

Ralentiza el nivel funcional del sujeto, afectando a sus procesos cognitivos y a su conducta manifiesta.

Impide un derroche innecesario de energía.

Reduce la atención centrada en el entorno y favorece la enfocada a uno mismo. Lo que contribuye a economizar recursos, autoprotegernos y favorecer la introspección y el análisis constructivo.

**La tristeza permite aceptar la
perdida, sanar y dirigirse hacia un
renovado interés por la vida.**

Enojo



Nos advierte que existe algo que no está bien y que necesita ser arreglado o bien algo que deseo y no lo puedo obtener, o que alguien me está invadiendo en mis espacios o derechos.

El enojo puede ser debido a causas internas o externas.

Podemos enfadarnos con una persona específica, un acontecimiento, o bien la ira puede aparecer al preocuparse y rumiar recuerdos o problemas personales.

Funcion:

El enojo nos informa a nosotros y también a los otros que un límite ha sido franqueado y que necesita ser restablecido, que se necesita proteger los límites.

Cuento : La tristeza y la furia



Miedo

El miedo surge cuando sentimos que no contamos con los recursos para enfrentar la situación.



El miedo adaptativo, nos proporciona una señal imperiosa, orientada a la supervivencia, para escapar del peligro. Es una respuesta efímera ante una amenaza específica, que cede una vez que ha escapado el peligro.

Asco



Es una emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos.

Función

Ayuda a elegir; a aprender a decir que NO

Alegría

Emociones placenteras

Tienen el papel único de aportar ánimo vital a la experiencia humana .

A diferencia de las anteriores tienen un mayor impacto en la supervivencia y adaptación. Las emociones placenteras, especialmente aquellas emociones relacionadas con la **curiosidad** y la **conexión social** son también cruciales para la supervivencia y adaptación, ya que conectan al organismo con el mundo y con otras personas.

Ayudan a fortalecer la **AUTOESTIMA**



¿Qué hacer frente a una experiencia emocional?

Reconocer el tipo de emoción y darle rumbo....



Desarrollo de la Inteligencia emocional ¿Qué hacer?

Describir las emociones con palabras
¿Qué estoy sintiendo?

Lo mas importante es prestar atención a lo que se está sintiendo, ponerle nombre a esa emoción, **reconocerla** y darle la bienvenida.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS



ESTRATEGIAS

1. RECONOCER EMOCIONES BASICAS
2. SABER NOMBRAR LAS EMOCIONES
3. SABER AFRONTAR LAS EMOCIONES CON EJEMPLOS
4. DESARROLLAR SU EMPATIA
5. DESARROLLAR SU COMUNICACIÓN
6. APERTURA A LA EXPRESION DE LAS EMOCIONES

RECUERDEN:

NO EXISTE NIÑO DIFÍCIL,

LA
BIO
GUIA



**LO DIFÍCIL ES SER NIÑO EN ESTE MUNDO DE GENTE
CANSADA, OCUPADA, SIN PACIENCIA Y CON PRISA**

MUCHAS GRACIAS !!



Lic. Estefania Marti