



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



**N**uestro 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?

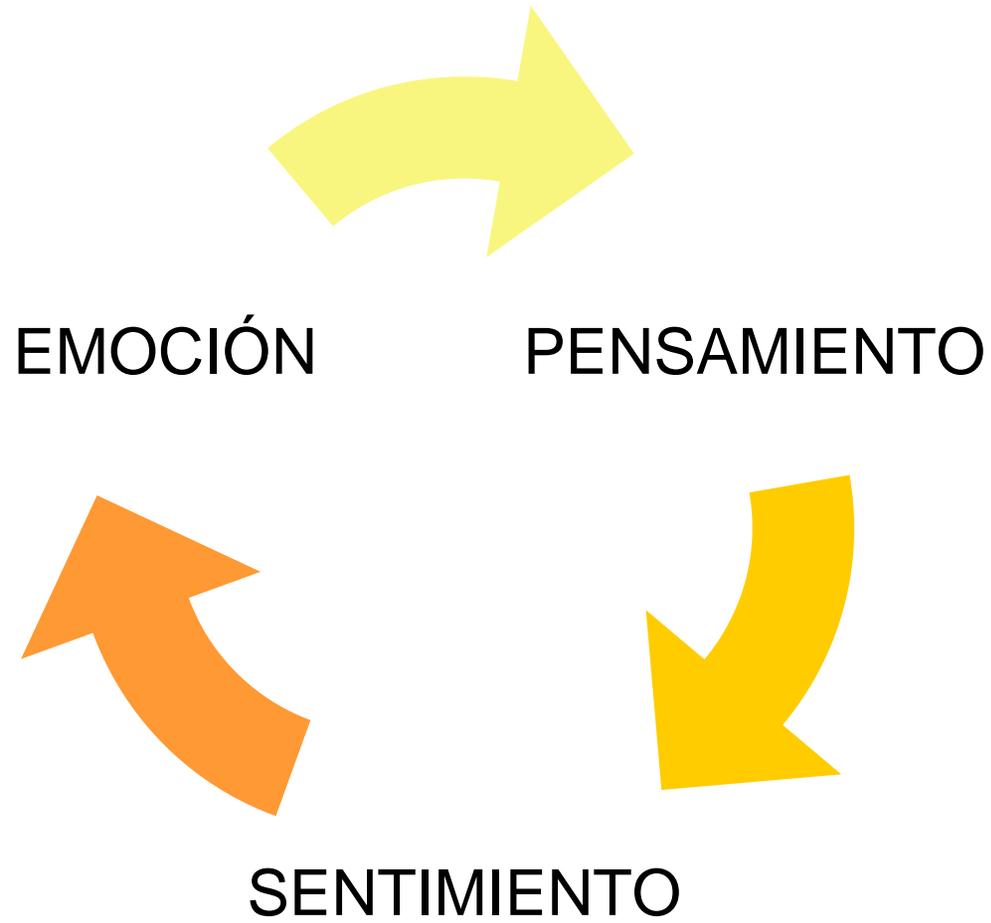
## Son respuestas psicofisiológicas de tipo adaptativa.

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, autoprotegerse 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