



COLEGIO

**Nuestra Señora  
del Pilar**

## **SEGUNDO TALLER PARA PADRES DE FAMILIA | CICLO I y II**

# **“Educación Emocional y su impacto en la crianza”**

# **¿Como puedo acompañar la educación emocional de mi hijo/a?**

**Septiembre de 2024 | Segundo Trimestre**

**Coordinación del Área Formativa**



**Transformamos  
el mundo**

**#NSdelPilar  
nsdelpilar.edu.pe**

*Pazy Bien*



COLEGIO  
**Nuestra Señora  
del Pilar**



# PREGUNTAS

→ Pazy Bien → F  
→ Pazy Bien



## ¿Cuánto conoces a tu hijo/a?

¿Qué es lo que lo/a invita a la calma?

¿Qué es lo que lo/a invita a sentir  
alegría?

¿Qué es lo que le gusta hacer?

¿Qué es lo que le relaja?

¿Le gusta el contacto físico?





¿Como puedo acompañar la educación emocional de mi hijo?





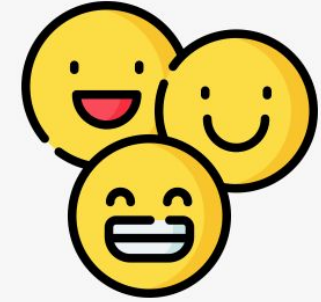
# Educación



La educación es contemplar el desarrollo integral de las personas. Desarrollando las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo y emocionales.



# Emociones



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante.



# Conociendo el aspecto biológico de las emociones.

¿Cuánto tiempo duran las emociones?



**90  
segundos**

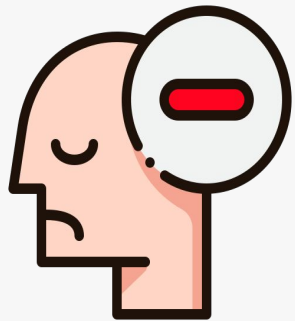
**120  
segundos**

**60  
segundos**



# Creencias sobre las emociones

Las emociones son  
negativas.

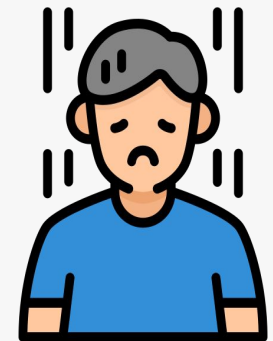


Es malo sentir las  
emociones  
displacenteras.

Si reprimo mis  
emociones, las voy a  
dejar de sentir.

Esta mal estar  
triste.

Si muestro mis  
emociones, soy débil.

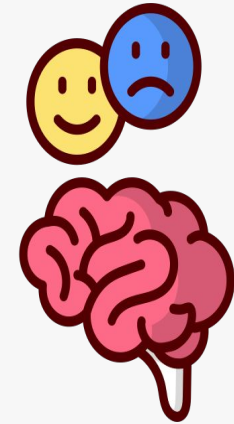




# Creencias sobre las emociones

Siempre debo estar feliz y alegre.

Siempre debo de mostrar que estoy bien.



No puedo estar triste.

Las mujeres son más emocionales.



COLEGIO  
**Nuestra Señora  
del Pilar**



# EDUCACIÓN EMOCIONAL Y CRIANZA

→ Paz y Bien → F  
→ Paz y Bien



# Porque es importante la educación emocional



La educación emocional consiste en enseñar y acompañar en la adquisición progresiva de las diversas competencias emocionales, como:

Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, habilidades sociales y solución de conflicto.



# Cómo educar emocionalmente en la infancia

Debemos de educar a nuestros hijos a reconocer sus emociones desde pequeños, para que aprendan que hay una palabra para cada emoción, para ampliar su vocabulario emocional y para que puedan detectar cómo y dónde notan la emoción en el propio cuerpo.





# Escuchar e identificar las emociones, un aprendizaje progresivo desde la infancia

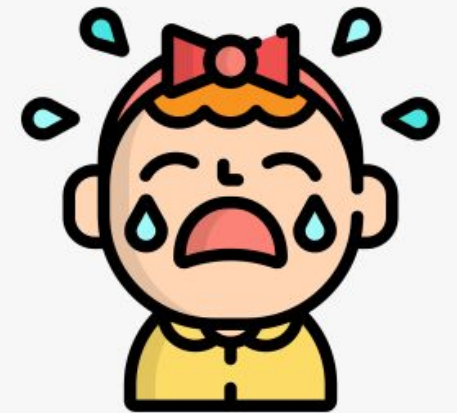


Es esencial que aprendamos a escuchar las emociones y entenderlas para beneficiarnos de la información que nos dan sobre nosotros mismos y nuestro entorno, así como aprender a manejar nuestras emociones adecuadamente.



# Dar valor a las emociones de los niños es esencial

Es muy importante dar valor a todas las emociones que sienten los niños, incluso las más desagradables, ya que es necesario que aprendan que todas son naturales, valiosas y nos dan información. Debemos permitir que experimenten la rabia, la frustración, la tristeza, el enojo para que puedan reconocerlas, aceptarlas y ayudarles a regular de forma socialmente adecuada.





COLEGIO  
**Nuestra Señora  
del Pilar**

# GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

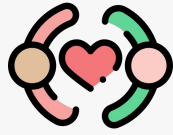
*→ Paz y Bien → F  
Paz y Bien → F*



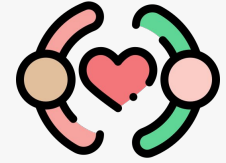
# ¿Qué es la gestión emocional?

Ser conscientes de nuestras propias emociones, describirlas y regular su intensidad y duración puede resultar en ocasiones difícil.





# Gestión emocional



Capacidad de la persona para manejar las emociones de manera adecuada.



Tener conciencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Estrategias personales para afrontar la emoción que sentimos.





# ¿Como aprende un niño a gestionar sus emociones?

Los niños, en especial en la primera infancia, aprenden en gran medida a través de la observación de sus cuidadores (madre, padre o cualquier otro cuidador). Mejorar en nuestra propia gestión emocional puede resultar la mejor manera para enseñar formas saludables de gestión emocional a nuestros hijos e hijas.





# ¿Qué hacer ante las emociones intensas de los niños?

- 1. Conocer a su hijo:** Busque comprender el desarrollo madurativo de su hijo y sus necesidades.
- 2. Empatizar:** Intente entender su punto de vista, aunque no lo comparta. Puede que no tengamos los mismos intereses ni reaccionamos emocionalmente ante las mismas cosas, pero no por ello sus motivos son menos importantes.
- 3. Comprender la emoción que siente su hijo/a y aceptarla:** Aceptar y validar las emociones de su hijo, tanto si son agradables como desagradables, y expresarlo con naturalidad favorece el desarrollo socio-emocional saludable. Para su hijo, sentir que es comprendido por una persona querida y poder poner nombre a la emoción que vive facilita el inicio de la regulación emocional.



**5. Enseñarle formas de expresión apropiadas:** Muéstrole formas de comunicación adecuadas y socialmente aceptadas. Enséñele a comunicarse de forma asertiva, respetando su punto de vista y sus derechos sin faltar los de los demás.

**6. Poner límites a su conducta:** Poner límites, desde la calma y el respeto mutuo, ayuda a desarrollar capacidades relevantes en la vida como el respeto, la responsabilidad, la cooperación, la escucha y otras habilidades sociales. Ayúdele a comprender que las conductas violentas o irrespetuosas no son conductas apropiadas y le alejan del bienestar social y emocional.



**7. Ofrecer alternativas a su conducta:** Para los niños más pequeños es preferible darles alternativas apropiadas a su conducta, mientras que en niños mayores es mejor optar por preguntas abiertas del tipo ¿Cómo crees que lo podríamos arreglar? ¿Qué te parece que podrías hacer ahora? que impulsan el razonamiento y cuidan la autoestima y la autonomía emocional.

**Recordarle que le quiere y mostrar afecto:** Es importante que el niño/a tenga claro que su estima hacia él y su pertenencia a la familia es independiente de la emoción que sienta él o el adulto de la familia.

**Dedicar tiempo de calidad a su relación:** Jugar con los niños con atención plena, escuchándolos y dejándoles expresarse libremente, sin juzgarlos.

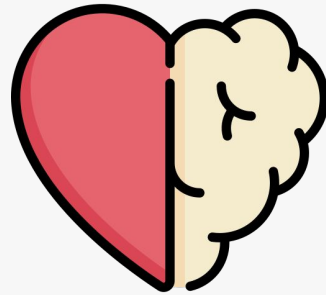


COLEGIO  
**Nuestra Señora  
del Pilar**



# COMPETENCIAS EMOCIONALES

→ Paz y Bien → F  
→ Paz y Bien → F



**La educación emocional consiste en enseñar y acompañar en la adquisición progresiva de competencias emocionales**



# Competencias emocionales:

**Conciencia emocional.** Es la capacidad de percibir las emociones propias, nombrarlas correctamente y comprender también las de los demás, siendo habilidosos en el lenguaje verbal y no verbal.

**Regulación emocional.** Capacidad de aprender que existe una relación entre la emoción, la cognición y la conducta. Tener la capacidad de expresar las emociones de manera socialmente adecuada, gestionar y regular la intensidad de las emociones, así como adquirir competencias para generar emociones positivas y de bienestar.



# Competencias emocionales:

**Autonomía personal.** Es la capacidad de automotivación, desarrollar autoestima, responsabilidad, resiliencia y capacidad para buscar ayuda y recursos.

**Inteligencia interpersonal y habilidades sociales.** Capacidad para dominar habilidades sociales básicas, mostrando respeto por uno mismo y por los demás, comunicarse de manera asertiva, desarrollar un comportamiento prosocial y de cooperación.

**Solución de conflictos.** Consiste en saber identificar problemas, fijar objetivos realistas, solucionar problemas y tener capacidad de negociación.



# Competencias emocionales:

**Inteligencia interpersonal y habilidades sociales:** Capacidad para dominar habilidades sociales básicas, mostrando respeto por uno mismo y por los demás, comunicarse de manera asertiva, desarrollar un comportamiento prosocial y de cooperación.

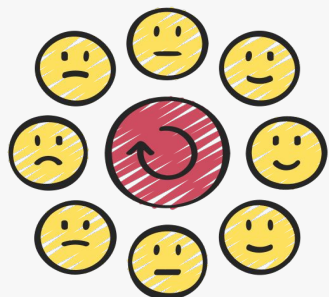
**Solución de conflictos:** Consiste en saber identificar problemas, fijar objetivos realistas, solucionar problemas y tener capacidad de negociación.



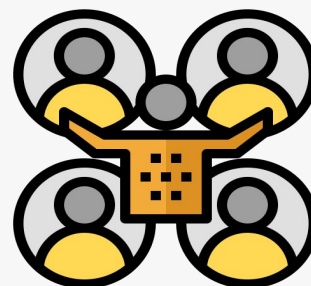
COLEGIO  
Nuestra Señora  
del Pilar



# ESTRATEGIAS PARA ENSEÑAR A LOS NIÑOS/AS A REGULAR SUS EMOCIONES



Dibujar caras



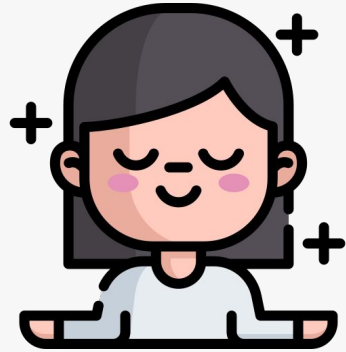
La emoción  
frente al  
espejo



Pienso y siento



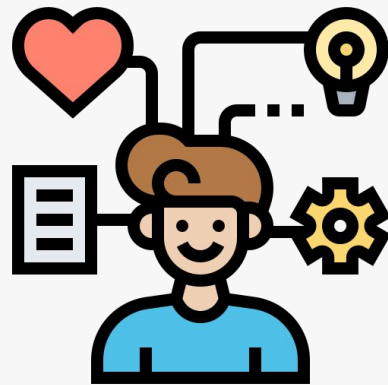
Diario  
emocional



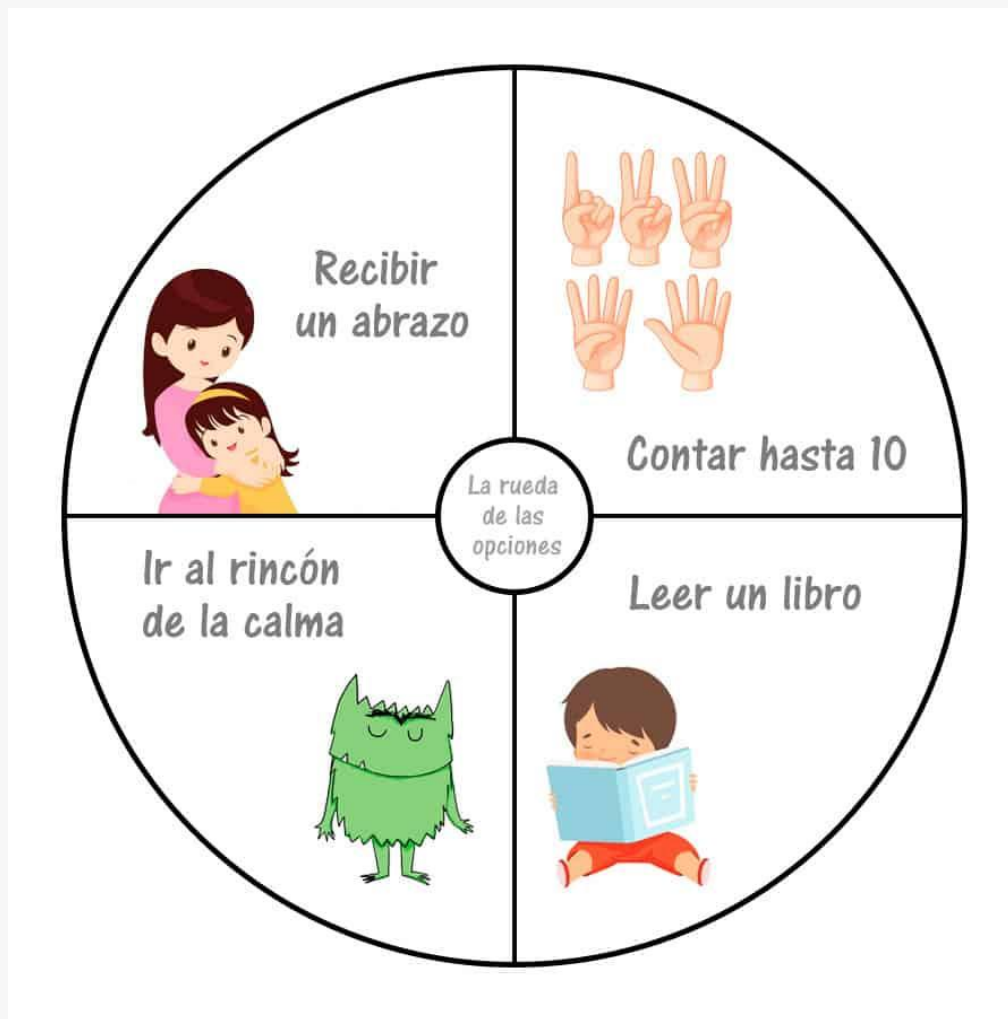
Enseñarles técnicas de relajación y respiración



Hacer deporte



Cambio de pensamiento





# Convertirnos en maestros eficientes en la enseñanza de habilidades emocionales

- **Predicar con el ejemplo:** ser capaces de tomar conciencia y regular nuestras emociones
- **Favorecer momentos de comunicación con los menores:** aprender a escuchar los comentarios y opiniones de los niños con tolerancia, sin juzgarlos y respetando sus sentimientos
- **Aceptar a nuestros hijos tal y como son:** dar cariño y afecto a través del tacto, las caricias y los besos; enseñarles a usar el lenguaje corporal en la expresión de los afectos
- Educarlos en la cultura del esfuerzo
- **MUCHA PACIENCIA** y darles tiempo para que aprendan.

Bien → Paz y Bien  
Paz y Bien → Paz y Bien

**“La Educación Cristiana  
es una semilla  
para el presente y para el porvenir.”**

**Madre Francisca del Espíritu Santo  
Fundadora de la Congregación**

**-- EQUIPO FORMATIVO NSP --**



**Transformamos  
el mundo**

**#NSdelPilar  
nsdelpilar.edu.pe**



COLEGIO

**Nuestra Señora  
del Pilar**