QUE SON LAS EMOCIONES

LA IMPORTANCIA DEL **MANEJO EMOCIONAL DESDE** CASA

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (FernándezAbascal y Palmero, 1999).

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.







¿POR QUÉ ES NECESARIA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA Y EN LA ESCUELA?

CEl estudio de las emociones ha adquirido un importante desarrollo tanto en el ámbito de la psicología como en el educativo; hasta tal punto esto es una realidad que, en los Estados Unidos se ha propuesto como objetivo educativo indispensable el aprendizaje de habilidades emocionales que aseguren un desarrollo saludable en la adolescencia.







Luz Roja

ALTO, tranquilizate, y piensa antes de actuar

Luz Amarilla

PIENSA soluciones y sus consecuencias

Luz Verde

ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

¿CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS?

- Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos les enseñen y practiquen con ellos. Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano en el hogar o en el aula.
- Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que el niño aprenda a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.
- Reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.
- Transmitir al niño que todos podemos aprender muchas cosas que nos ayuden a guiar y expresar nuestras emociones.