



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

PROGRAMA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR Y SEXUAL

Unidad de Prevención y Promoción Frente a la Violencia Familiar y Sexual

SESION 3: “Reconozco y gestiono mis emociones”



Educación Emocional y Competencia Emocional

- En la sociedad actual estamos expuestos a muchos estímulos, hay malos hábitos de alimentación, poco ejercicio físico, que generan problemas físicos y psicológicos como: estrés, ansiedad, dificultades para regular las emociones.
- La EE busca el desarrollo de competencias emocionales en todo el ciclo de desarrollo, es una educación durante y para la vida.
- La EE aborda aspectos personales (regulación, autoestima, autonomía) y sociales (asertividad, empatía, escucha activa, solución de conflictos),
- Se debe promover en la familia, la escuela, y en otros espacios con personas adultas.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

Competencias Emocionales

- Es el conjunto de conocimiento, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones.
- Se estructuran en cinco componentes emocionales.



¿Cómo se produce la emoción?

Las emociones son producidas por algún acontecimiento/ estímulo.

Este acontecimiento puede ser externo (algo que pasa fuera de nosotros) o interno (como un dolor de muelas); un hecho actual, pasado o futuro; real o imaginario (como un pensamiento sobre algo).

Los hechos, las cosas, los animales, personas, etc. pueden representar estímulos que generan emociones.

Las emociones positivas (el interés, la curiosidad, la felicidad) generan energía. Las emociones negativas la consumen.

^{1,2, 3,4} Reporte de atención Centro Emergencia Mujer – PNCVFS- MIMP 2017

⁵. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2016

Valoración de la emoción

¿Cómo afecta esto mi bienestar?

Valoración automática o primaria.

La valoración estará en función de lo que es importante para nosotros (conocimientos previos, creencias, objetivos personales, etc.)

Estilo valorativo:

La propia forma en que valoramos los acontecimientos, la postura que decidimos tomar.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

Componentes de la Emoción

Neurofisiológico

Es el *procesamiento emocional/neuronal*, la **respuesta física de nuestro organismo frente a la emoción**.

Viene desde el Sistema Nervioso Central y, dependiendo de la situación, se puede manifestar como taquicardia, sudoración, rubor, sequedad en la boca, respiración, etc.

Comportamental

Es la *expresión de la emoción*; es decir, a la manifestación externa de la emoción, al comportamiento que se adopta.

Se observa el lenguaje verbal como no verbal (principalmente las expresiones del rostro y en el tono de voz, ambos difícilmente manejables).

Cognitivo

Está asociado a la *experiencia emocional* subjetiva; es decir, a cómo la persona siente e identifica la emoción.

La persona toma conciencia de la emoción y la etiqueta en función de su dominio del lenguaje. Este componente coincide con lo que se denomina *sentimiento*.

La educación emocional – actúa en cada componente

Técnicas de relajación, respiración y control físico corporal en general.

Trabajar las habilidades sociales, asertividad, resolución de conflictos y otras.

Trabajar técnicas de reestructuración cognitiva, introspección, meditación, etc.

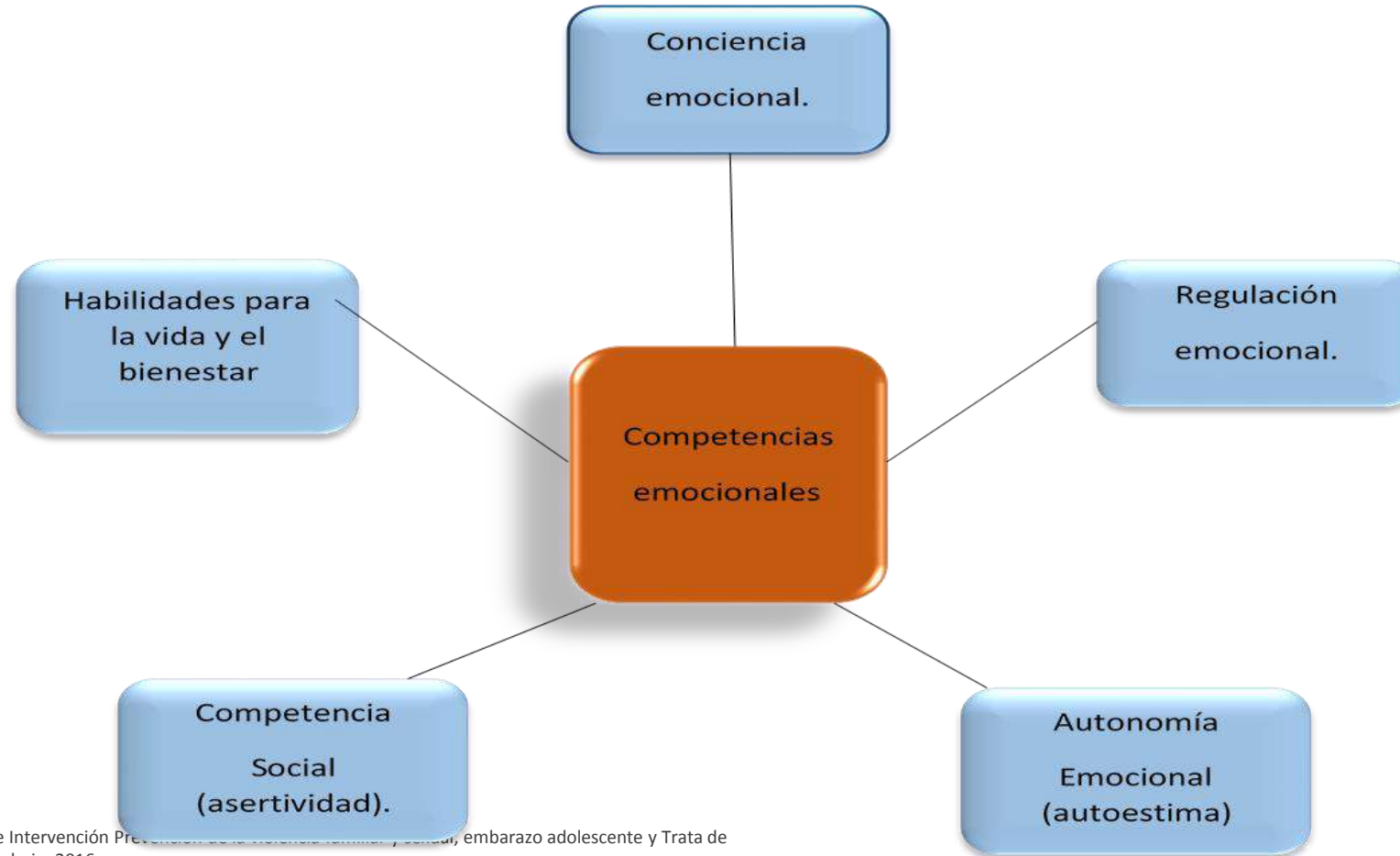
7,8,9,10 Estudio de Línea Base Proyecto "Promoción del Buen Trato en IIEE del nivel Inicial de Lima Metropolitana. 2017.



PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Pentágono de las emociones



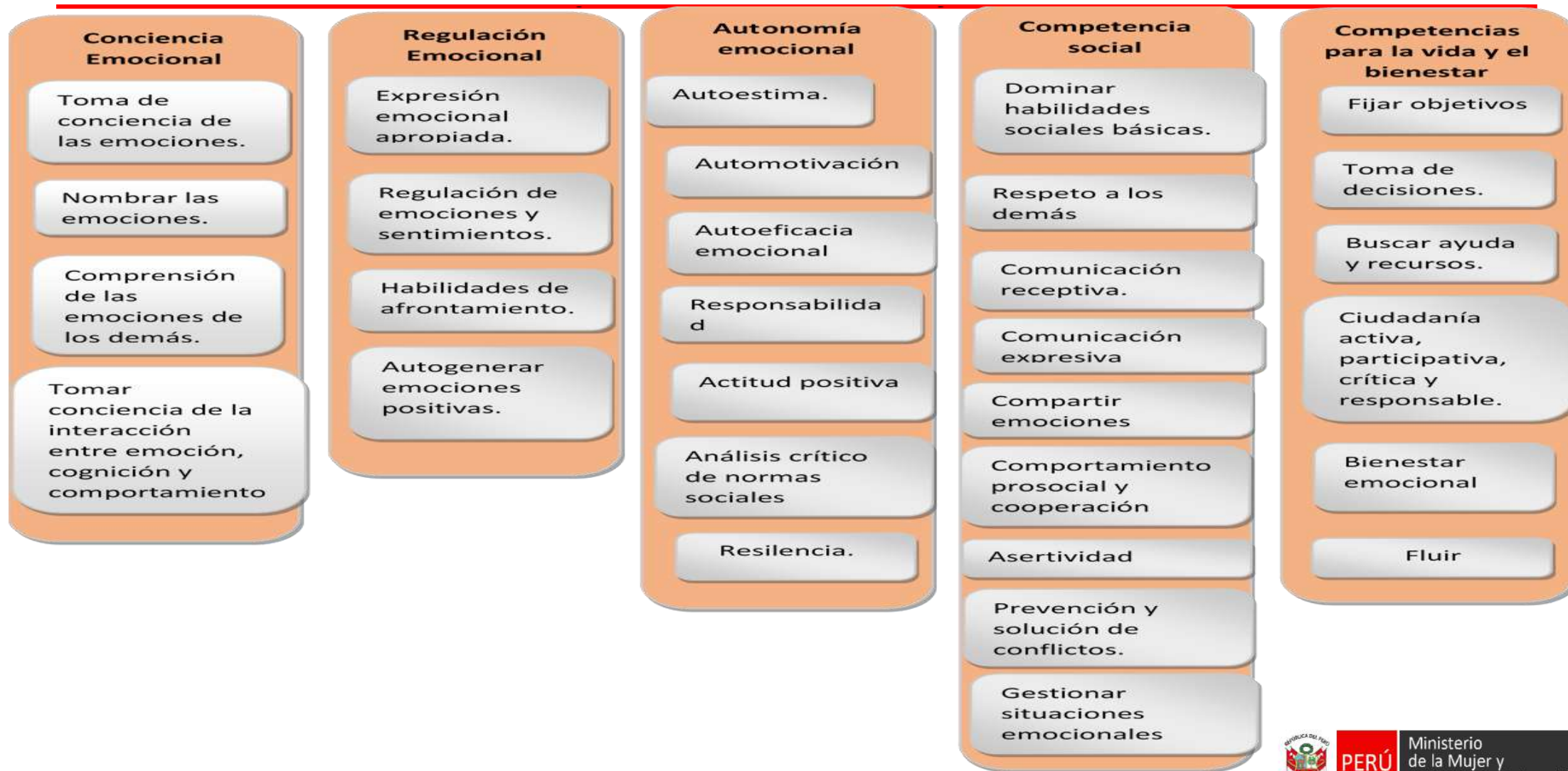
^{11,12,13} Estudio de Línea Base Intervención Prevenir el embarazo adolescente y Trata de personas en IIEE nivel secundaria. 2016



PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

4. Cuadro resumen de las competencias y las microcompetencias



¿Qué es el desarrollo socio emocional en la infancia?

Es el proceso que incluye el crecimiento de habilidades que permite a los niños/as interactuar exitosamente con los demás y expresar su emociones. Entre estas habilidades se encuentran:

- ☐ Identificar y comprender sus propios sentimientos
- ☐ Interpretar y comprender el estado emocional de otras personas.
- ☐ Manejar emociones fuertes y sus expresiones de una manera constructiva.
- ☐ Regular su propio comportamiento.
- ☐ Desarrollar la capacidad para sentir empatía por los demás.
- ☐ Establecer y mantener relaciones saludables.

Sociedad actual: perpetua modelos de crianza que acentúan diferencias en la expresión de la afectividad según su sexo biológico , creando hombres insensibles poco empáticos y mujeres dependientes emocionalmente.

- | | |
|---------|-----------------------------------------------------|
| Hombres | • “los hombre no lloran, los hombres son valientes” |
| Mujeres | • “Las mujeres son lloronas, sensibles” ,delicadas” |



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

¿Cómo se gestionan las emociones con los niños y las niñas?

Las emociones ocupan gran parte de nuestra vida y son una de las causas más importantes de felicidad o infelicidad. Es muy importante entender y controlar las emociones. Sabemos que los niños/niñas que controlan sus emociones son más felices y se adaptan mejor a su entorno.

Mientras los niños y niñas aprenden y desarrollan su capacidad de autorregulación y los adultos/as al responder adecuadamente frente a sus manifestaciones, estamos favoreciendo esta capacidad.



Que debemos hacer las personas adultas:

- Identificar y ser conscientes de nuestras propias emociones y como lo enfrentamos, esto ayuda entender mejor las emociones de los niños y niñas.
- Somos modelos para los niños y niñas ya sea en nuestro rol de padres/madres o maestros/as, ellos aprenden a enfrentar sus emociones a través de la observación.
- Enseñarles a expresar sus emociones a través de palabras les ayuda estar preparados/as para el autocontrol y a ser reflexivos.
- Enseñarles la diferencia entre emociones y comportamiento. Un niño que siente celos de su hermano pequeño intenta superar su frustración pegándole. Podemos aceptar el sentimiento del niño "Celos", mas no su comportamiento "pegar", debemos ayudarles a buscar una solución más adecuada al problema o conflicto en el que se encuentra.

¿Qué es la regulación emocional en la infancia?

Es la capacidad de identificar, manejar y modular (gestionar) sus sentimientos. Un apego seguro promueve la capacidad de autorregulación en el niño/a, y posteriormente el pensamiento reflexivo. Un factor que aporta la autorregulación es la oportunidad y **el ejercicio del juego en la infancia**.

El juego genera alegría, recuperar ánimo positivo y optimismo. El expresarse libremente y descargar tensiones encausa sus energías y esto tiene un efecto neuroendocrino que beneficia su salud. La autorregulación contribuye a la prevención de la agresión y los comportamientos antisociales de la infancia.



Como adultos hemos aprendido solos a regular nuestras emociones. A veces hay tensiones excesivas que sobrecargan la capacidad de respuesta, si no es posible autorregularse con algunas estrategias es importante pedir ayuda en los siguientes casos:

- ☐ La cólera o tristeza son duraderas y no pasan.
- ☐ Uno se siente irritable y malhumorado frecuentemente.
- ☐ Si uno siente rabia constantemente contra uno mismo.
- ☐ Si uno siente ganas de hacer daño a alguien o de hacérselo uno mismo.
- ☐ Si frecuentemente uno está envuelto en peleas y discusiones.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

Maneras eficaces de manejar el enojo

Dialogando y diciendo asertivamente al otro que le ha molestado de lo ocurrido.



Cuando necesitamos expresar nuestro enojo y no logramos hacerlo con la persona involucrada, podemos: *Hacer ejercicio físico, escuchar música (con audífonos), escribir tus pensamientos y emociones, dibujar, meditar o practicar respiración profunda, hablar sobre tus sentimientos con alguien de confianza, distraerte.*



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

Importancia de autorregular las emociones



Podrás mejores relaciones interpersonales, con tu familia, compañeros/as de trabajo, alumnos/as, padres-madres de familia y amistades.



Podrás ser un modelo a seguir para tus alumnos(as), hijos/as y podrás compartir técnicas de autorregulación con ellos(as) a través del juego.



Podrás aprender a identificar tus emociones y encontrar formas alternativas de reacción sin hacer uso de la violencia frente a un enfado.



PERU

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

2. APRENDIZAJE REFLEXIVO

Principios de la metodología del Aprendizaje Reflexivo.

- Los principios son la base que respalda el enfoque conceptual y metodológico del AR.
- Tener en cuenta que el/la facilitador/a y el grupo construye una relación interpersonal significativa en todo el proceso, hay un despliegue de afectos.
- Hay tres principios fundamentales que se debe mantener siempre.



Principios de la metodología

Respeto

Confidencialidad

Escucha sensible



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

Principios de la metodología

RESPETO

-A la forma de pensar, a sus sentimientos, vivencias, deben tener la seguridad que no van ser juzgados ni criticados.

-Respetar no significa estar de acuerdo, sino que aceptamos las diferencias.

-Ser conscientes de nuestro lenguaje verbal y no verbal.

ESCUCHA SENSIBLE

-Escuchar con interés y respeto es mas importante que decir algo.

-Aprender a escucharse a si mismo, para reconocer lo que sentimos y pensamos.

-Ayuda al/la participante a sentirse contenidos y comprendido/a y abrirse a nuevos aprendizajes.

CONFIDENCIALIDAD

Es la garantía que se da a cada participante sobre la reserva del compartir.

Permite que los/as participantes se abran con confianza y compartan sus experiencias con libertad.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

Fases del aprendizaje reflexivo



Fases de aprendizaje reflexivo

Fases	Indicaciones
1. Recepción y dinámica lúdica	Marca el ritmo y el clima de la sesión, el saludo afectuoso al grupo (dinámica). <u>Encuadre del trabajo</u> que realizará el grupo; que tratara el programa , cuáles son sus beneficios, como trabajarán, los principios de la metodología y las normas de convivencia.
2. Planteamiento del tema	La situación a ser discutida y la descripción del problema que se aborda.
3. Recuerdo de la experiencia personal	Propiciar que participantes <u>recuerdan que pasaron en su vida cuando fueron niños o niñas</u> , como padres o madres de familia. Que todos/as los padres y las madres de familia que deseen narrar su experiencia lo hagan. Debe existir una <u>escucha activa</u> por parte del/a facilitador/a y participantes.
4. Reconocimiento de emociones	Que expresen las emociones que sintieron con la experiencia que contaron. Brindar contención a la persona que expresa sus sentimientos (llorar) y respetar ese momento, siendo receptivo, empatizando, significando. El silencio respetuoso es importante, además de dejar que la persona se recupere. Si el padre, la madre se siente contenido, podrá contener los sentimientos de su hijo/a. Las emociones que requieren mayor contención son las que generan ansiedad, dolor, cólera o culpa. Contener es la capacidad de <i>devolverle la capacidad de pensar sobre la situación que la está agobiando.</i> <i>De la capacidad de contención ayuda a sentirse cómodos y que los aprendizajes surtan efectos.</i>
5. Análisis y evaluación de la situación	Invita a evaluar la experiencia Reflexionar sobre las causas, los efectos de la situación en la vida de los niños y las niñas, los padres y madres y de la familia.
6. Reflexión de lo conversado	Se recogen las lecciones aprendidas a partir de la discusión.
7. Plan de acción: ¿Qué decido? Compromisos	Identificar algunas alternativas para mejorar la situación que se discute. Terminar en la toma de decisiones y en asumir compromisos personales.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

EL PERÚ PRIMERO