

SUPERVIVENCIA EMOCIONAL PARA FAMILIAS

*“Aprendemos sobre nuestras
emociones y las de los demás.”*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

- 01** ¿Qué son las emociones? *Pág. 3*
- 02** ¿Para qué sirven? *Pág. 5*
- 03** ¿Porqué son tan importantes para la familia? *Pág. 6*
- 04** La curva de activación emocional *Pág. 7*
- 05** El semáforo de las emociones *Pág. 8*
- 06** Consejos de oro *Pág. 9*



01 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos.



A nivel psicológico

Las emociones alteran la atención, y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados (palabras).

A nivel fisiológico

Las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y la del sistema endocrino (sudoración, respiración, etc.)

A nivel conductual

Las emociones ayudan a establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas.

01 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



CEREBRO SUPERIOR (racional)



- Planificación
- Empatía
- Gestión emocional

CEREBRO INFERIOR (primitivo)



- Emociones fuertes (ira y miedo)
- Impulsivo (lucha y huida)
- Funciones básicas (parpadeo y respiración)

El cerebro emocional, primitivo, se desarrolla antes que el racional. Por ello, en situaciones de alta emocionalidad, actuamos antes de pensar.



En niños/as y adolescentes estas emociones son intensas, cambian rápidamente, y a menudo no saben cómo explicarlas.

Por esta razón, primero necesitan ser comprendidos, luego guiados

02 ¿PARA QUÉ SIRVEN?

**Adaptación
Supervivencia**

Respuestas rápidas y automáticas
para mantenerse vivo



Desde pequeños con nuestra familia y
posteriormente con nuestro entorno

**Relacionarnos
con
los demás**

**Nos motivan (para acercarnos
o alejarnos de algo)**

Sabemos si estamos en el
camino de lo que queremos



03 ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES PARA LA FAMILIA?

Si nuestros hijos e hijas crecen en un entorno emocionalmente sano

se van a sentir plenamente **PROTEGIDOS**

Si podemos identificar cómo nos sentimos

podemos tomar buenas **DECISIONES**

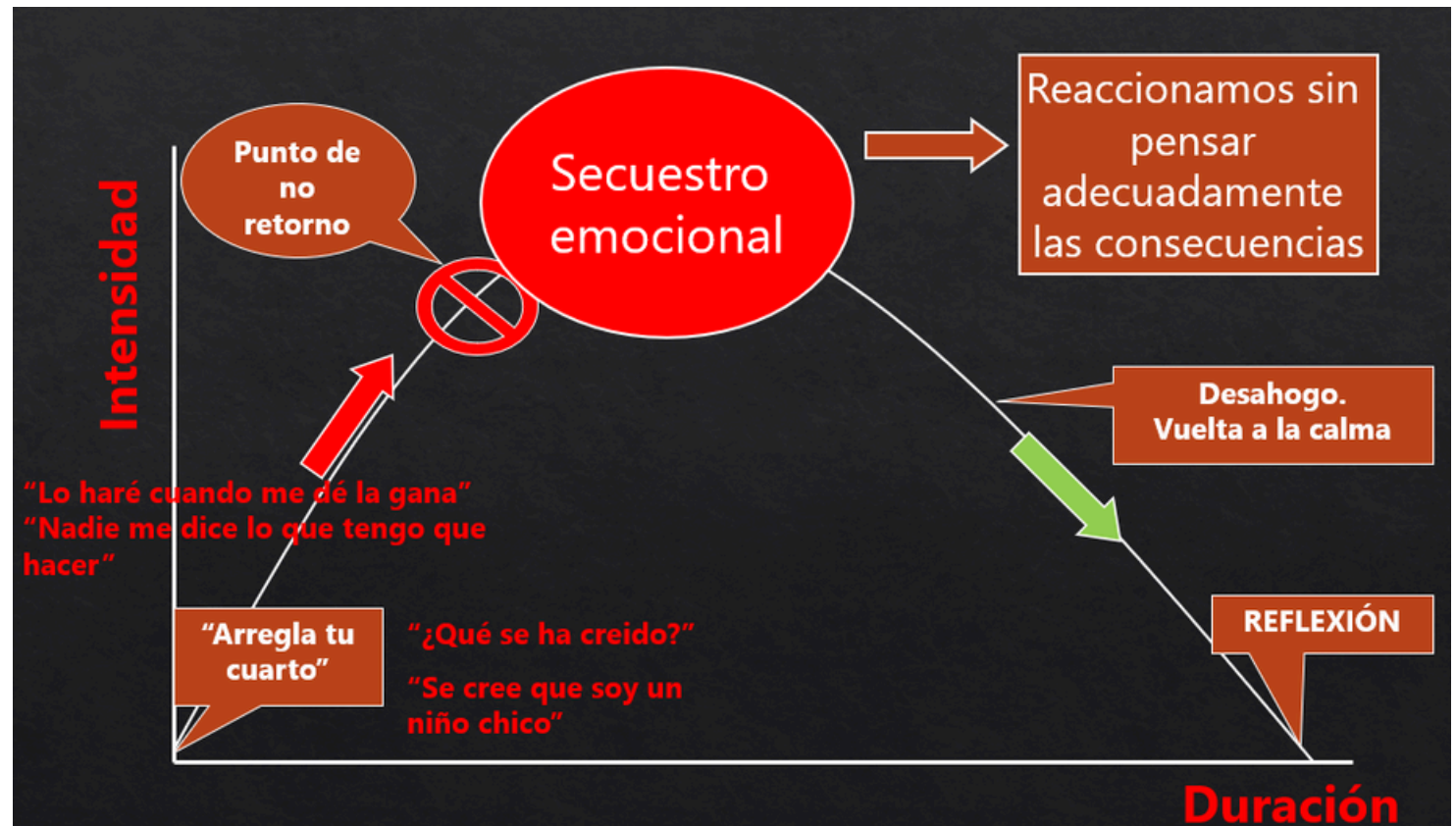
Si podemos identificar cómo se sienten

podemos proporcionarles la **AYUDA** que necesitan

04 CURVA DE ACTIVACIÓN EMOCIONAL

Las emociones, especialmente aquellas implicadas en conflictos de relación como la ira, rabia o frustración, empiezan con un estímulo ("Arregla tu cuarto") al que le siguen una serie de pensamientos que aumentan la intensidad de la emoción ("lo haré cuando me dé la gana", ¿qué se ha creído?", etc.), hasta llegar a un punto de no retorno donde "secuestran" nuestra conducta (no somos dueños de nuestros actos). Es el momento del grito, el insulto, la patada en la puerta, el empujón... y luego poco a poco, la vuelta a la calma, el arrepentimiento (¿cómo he podido hacer/ decir esto?), y en las personas maduras, la reflexión.

En el momento de secuestro emocional **NUNCA** se debe intentar forzar una solución o poner una consecuencia, debido a que no pensamos con claridad y posiblemente nos equivoquemos



05 EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

La **técnica del semáforo** es una de las herramientas más sencillas y eficaces para enseñar a los menores (y a nosotros mismos) a gestionar esas emociones intensas que a veces nos desbordan, como la rabia, el enfado o la frustración.

● ROJO: Alto, me detengo

Qué significa: El niño está muy enfadado, grita, quiere pegar, llora descontroladamente o siente que va a "estallar".

La acción: STOP (Parar). Cuando el semáforo está en rojo, no se avanza. No es el momento de hablar, de reñir, ni de intentar razonar (su cerebro emocional ha tomado el control y no va a escuchar).

Cómo ayudarle: Dile con calma: "Estás en rojo. Vamos a parar un momento". Lo único que hay que hacer aquí es ponerse a salvo emocionalmente para no herirse a uno mismo ni a los demás.

● AMARILLO: Pienso y busco soluciones

Qué significa: La intensidad de la emoción ha bajado un poco. El niño ya no está en plena rabieta, pero sigue molesto o nervioso.

La acción: Pensar. Es el momento de respirar hondo, identificar qué ha pasado y buscar una salida pacífica.

Cómo ayudarle: Ayúdale a poner en palabras lo que siente: "Te has enfadado porque se ha roto el juguete, ¿verdad? Vamos a pensar qué podemos hacer para solucionarlo o para que te sientas mejor". Pueden respirar despacio, soplar una vela imaginaria o cambiar de actividad por un momento.

● VERDE: Sigo adelante con una buena solución

Qué significa: El niño está tranquilo, en calma y listo para actuar de forma positiva.

La acción: Actuar. Se pone en marcha la solución que hemos pensado en la fase amarilla.

Cómo ayudarle: Felicítale por haber recuperado el control: "¡Qué bien que nos hayamos parado a pensar! Ahora que estás tranquilo, podemos volver a jugar / pedir las cosas por favor / arreglar el juguete".



06 CONSEJOS DE ORO

Para que esta herramienta no se quede solo en una bonita teoría, os sugerimos estos pasos prácticos:

▶ **No la enseñes en mitad de la tormenta:**

No intentes explicarle el semáforo cuando ya esté gritando. Dibujadlo juntos una tarde que estén tranquilos, pinten los colores y colóquenlo en la nevera o en su habitación.



▶ **Predica con el ejemplo:**

Los niños aprenden más de lo que nos ven hacer que de lo que les decimos. Si un día te enfadas, di en voz alta: "Mamá/Papá está en rojo ahora mismo. Me voy a sentar un momento a respirar para pasar al amarillo".



▶ **Aceptación sin juzgar:**

Permite que las emociones fluyan en lugar de intentar disminuirlas rápidamente. Acompaña su enojo, miedo o tristeza estando presente y disponible



06 CONSEJOS DE ORO

Para que esta herramienta no se quede solo en una bonita teoría, os sugerimos estos pasos prácticos:

► Alternativas a la palabra:

A veces no quieren hablar; los niños pueden desahogarse mediante el dibujo, la actividad física, el llanto o la música.



► Valida su emoción:

Estar en "rojo" no es malo. Todos nos enfadamos y tienen derecho a estarlo. Lo que les enseñamos con el semáforo no es a no enfadarse, sino a cómo comportarse cuando están enfadados (está bien sentir rabia, pero no está bien pegar o romper cosas)



► Evita etiquetas:

No etiquetes al/la niño/a ("eres un llorón" o "malo"), céntrate en la emoción ("veo que estás enfadado/a" o "parece que estás triste").



CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández