

Programa de Apoyo Socioemocional



La importancia
de manejar las emociones.

La importancia de manejar las emociones.

Desde hace más de un año hemos estado viviendo una crisis sanitaria sin precedentes, momentos de alto estrés tanto para los padres como también para los niños. Por lo mismo, es importante reconocer, manejar y validar las emociones que pueden estar sintiendo o experimentando los y las niños/as.

Primero que todo, definamos que es una emoción, es un estado afectivo que puede desarrollarse por factores externos, como un evento o personas como también por factores internos como son nuestros pensamientos.



En segundo lugar, ¿Cómo manejamos nuestras emociones?

- **Reconocer:** el primer paso es reconocer lo que está sucediendo con ellos, que emoción están sintiendo y por qué están sintiendo estas emociones.
- **Manejar:** el segundo paso es manejar las emociones, es decir, poder ser capaz de decir que emoción es, poder expresar esa emoción. Saber que emoción y poder expresarla de forma correcta. Si están frustrado o sienten enojo, saber que es importante que puedan expresarlo poner en palabras esa emoción.
- **Validar:** el tercer paso es poder validar las emociones, en ese sentido no disminuir o restarle importancia a lo que puedan estar sintiendo los niños en ese momento. Darle la misma importancia que podrían sentir cuando tienen un dolor físico.
- **Conversar:** el cuarto paso es entregar espacios de conversación con los niños sobre como se sienten, como han vivido este cambio que se ha extendido por un año y que ha sido difícil tanto para los adultos como para ellos.
- **Crisis emocionales:** el quinto paso es cuando el niño este experimentando una crisis emocional, evitar forzar al estudiante a continuar en clases o iniciar la clase. Poder darle un espacio de contención y que pueda tranquilizarse. Luego de que ya esté superada la crisis recién pueda incorporarse a sus deberes.





Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**