# Conectando con las emociones de tu hija (o).

*Neuropsicóloga:*

*María Alejandra Montes*

SANTILLANA

Neocortex
racional

Cerebro límbico
emocional

Cerebro reptiliano
instinto

SANTILLANA

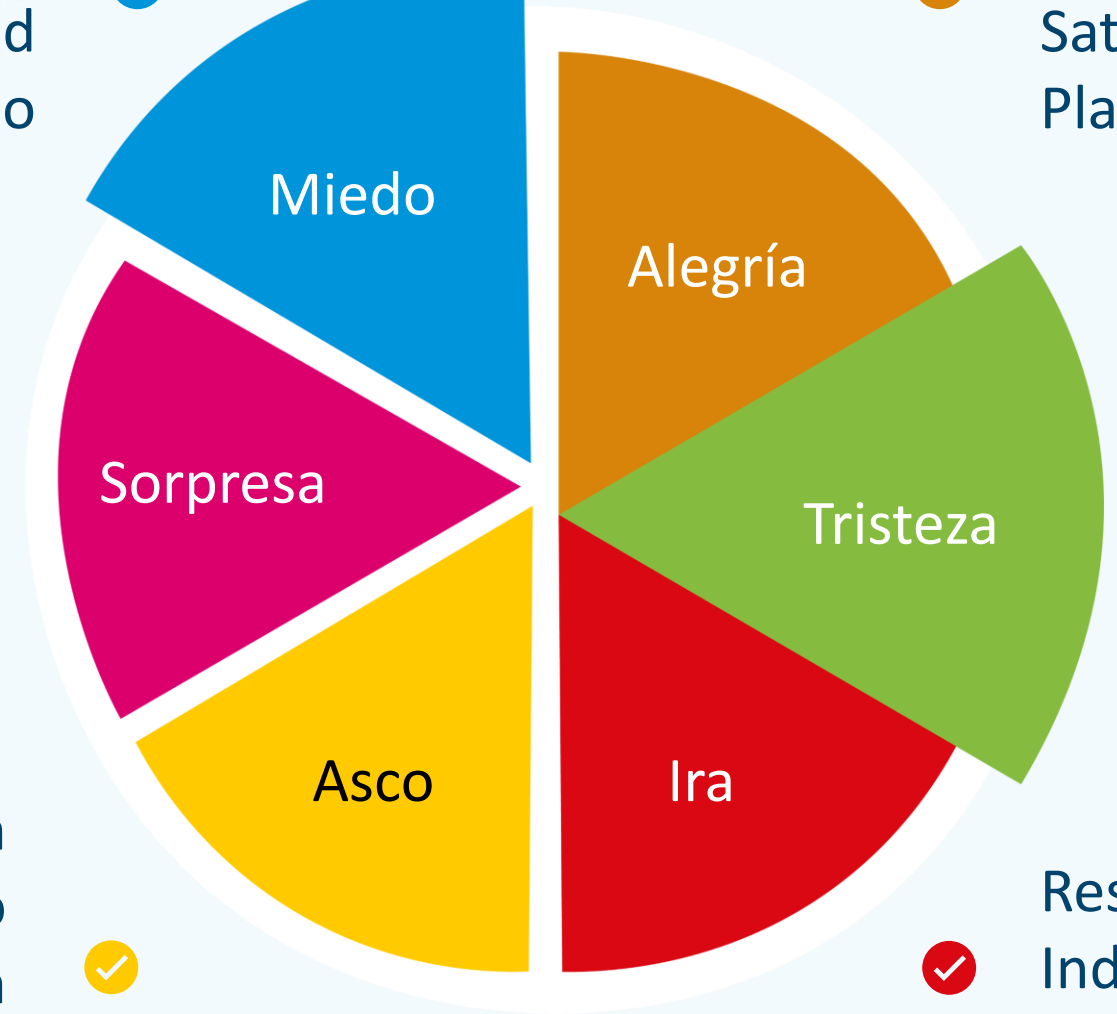
# HABLEMOS DE EMOCIONES

- Son reacciones fisio neurológicas.
- Las emociones son manifestaciones internas y externas.
- Las emociones son una función adaptativa.

SANTILLANA

Desconfianza
Preocupación
Ansiedad
Nerviosismo

Felicidad
Orgullo
Satisfacción
Placer




Asombro
Estupefacción
Desconcierto
Conmoción

Desesperanza
Melancolía
Aflicción
Nostalgia

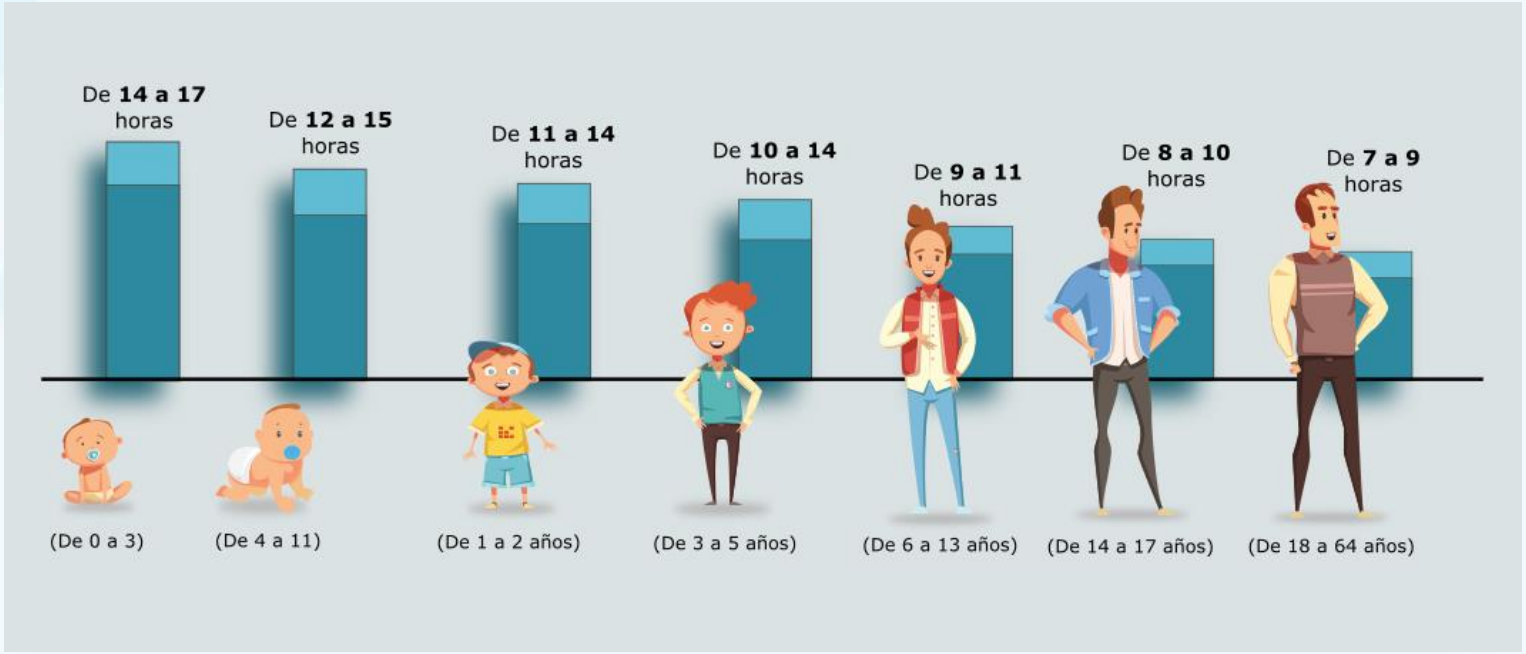
Repulsión
Desprecio
Aberración
Desdén

Resentimiento
Indignación
Fastidio

SANTILLANA

# ¿Cómo ayudar a mi hija (o)?

SANTILLANA




**CAMBIO DE FASE**
**(Retraso en el sueño por la noche)**

**...Y LA LUZ ARTIFICIAL LO INTERRUMPEN**

Cuanto más azul y clara sea la luz, es más probable que suprima la liberación de melatonina y cambie nuestro ciclo de sueño especialmente cuando estamos expuestos a ella por la noche y de cerca en pantallas electrónicas.-

SANTILLANA

Mecanismos de recompensa y motivación.

## Dopamina

Ajo, fresas, té verde, lentejas, tomate, piña, plátano, maíz, avena, garbanzo, espinaca, semillas de girasol, etc.

Regula el ritmo cardiaco, hormona del estrés y ayuda en la producción de melatonina.

## Serotonina

Lácteos, cereales integrales, chocolate, pollo, plátano, leguminosas, aguacate, etc.

Reduce el dolor y aumenta la sensación de placer.

## Endorfinas

Ejercicio, risa, música, masajes, la visualización creativa.

Bienestar, percibir emociones, cooperación, ayuda a crear relaciones armoniosas.

## Oxitocina

Contacto físico afectuosos, palabras positivas, ejercicios de escucha activa y validación de emociones.

SANTILLANA

Empatía

Asertividad

Regulación emocional

Trabajo en equipo

Resolución de conflictos

Empatía.

+

Asertividad.

→

Fundamentan la gestión emocional.

# Empatía

Toma de conciencia de sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros; e incluso la comprensión de las situaciones físicas y psíquicas por las que atraviesa otra persona sin que llegue a verbalizarlo

Capacidad de dar respuesta adecuada a los demás, a través de la comprensión profunda del mundo emocional y cognitivo, sin dejar de distinguir entre el propio yo y el yo de los otros.

- Escucha activa sin distractores/Abrir espacios de comunicación.
- Juego que incluyan gestos emocionales.
- Aproveche situaciones cotidianas para hablar de emociones.
- Validación emocional evitando la invalidacion.
- No se conformen con respuestas genéricas como “bien/mal”,
- Incluir el lenguaje emocional en sus conversaciones cotidianas.
- Ejercicio que incluyan lenguaje no verbal.

# Asertividad

La asertividad es la capacidad aprendida del ser humano para defenderse a sí mismo teniendo en cuenta a los demás.

La persona asertiva se acepta a sí misma, se responsabiliza de sus emociones, opiniones y comportamientos.

Es una habilidad que permite una comunicación sana con el otro.

Podemos expresar sincera y agradablemente nuestros sentimientos, respetando también los derechos de los otros.

# Asertivo

## NO es

Tener una respuesta pasiva frente al otro

Tener una respuesta agresiva frente al otro

Reforzar actitudes asertivas con elogio.

Modelamiento por parte del adulto.

Entender sus etapas evolutivas.

Escucha activa y fomentar momentos de debate.

Reforzar la toma de decisiones.

Evitar la sobreprotección.

# Regulación emocional

- Consiste en gestionar de manera adecuada nuestras emociones
- No actuar con base en los primeros impulsos , sobre todo si estos pueden tener un efecto negativo sobre los demás
- Para desarrollar estas habilidades es necesario haber desarrollado previamente habilidades como la empatía y la asertividad

SANTILLANA

SANTILLANA

SANTILLANA

Conocer e identificar las distintas emociones en sí mismas

Leer cuentos que hablen de emociones y relacionarlos con la vida diaria

Tener presente que el ejercicio no consiste en evitar las emociones “negativas”, sino en saber gestionarlas

Practicar relajación mediante respiración profunda

Identificar que alternativas o soluciones te pueden hacer salir de una crisis emocional