FACULTAD DE
CIENCIAS SOCIALES
UNIVERSIDAD DE CHILE

Funciones Ejecutivas y Autorregulación

Docente: Katherine Araya Pérez

Emociones en educación infantil

Emociones que tenemos desde que nacemos.

Se caracterizan por un modelo de cambios corporales sistemáticos.

Son consideradas emociones primarias.

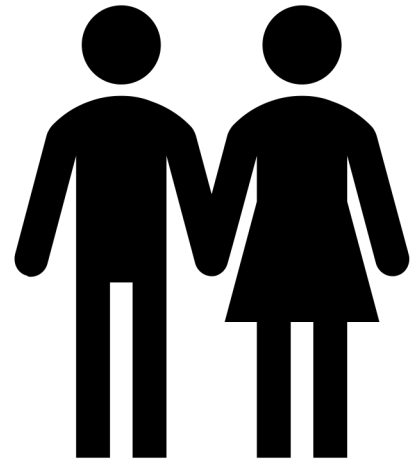
MIEDO

- Emoción primaria, básica….Natural.

Sirve para ponernos en alerta, para garantizar un bienestar físico, psíquico del organismo. (por tanto, niños y niñas sin miedo…no ven peligros).

Tiene aspectos positivos; promueve la prudencia y cautela, alerta a cada persona frente a una amenaza potencial, moviliza capacidades de reacción.

Esta sujeto a presiones culturales, y por ende se reprimen las manifestaciones somáticas del miedo.



Estrategias Específicas; Miedo:

- Poner nombre a situaciones de miedo, permite acercarnos a situaciones desconocidas, crear vínculos y disminuir tensión y ansiedad.
- El miedo debe dejar de ser una muestra de debilidad y comenzar a ser vivida como un hecho cotidiano.
- Reconocer los propios miedos, nos permite conocer nuestros “límites”.
- Todo el mundo tiene miedo a algo, incluso el valiente. Es importante trasmitir esta idea a los niños y niñas, para demitificar al cobarde, el cobarde es el que esconde el miedo.

RABIA

- Es una emoción, matizada por diversas emociones..**Ira, Enfado, Furia.**

IRA

- Respuesta de irritación, furia, por alguna circunstancia en que creemos nos han vulnerado.

ENFADO

- Percepción de un obstáculo, ofensa o malestar leve, pasajero que provoca un sentimiento negativo.

FURIA

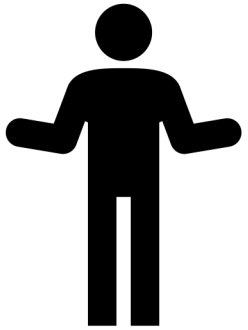
- Percepción de una ofensa o amenaza que dificulta la consecución de mis deseos. Produciendo irritación intensa.

Sentir y expresar la rabia..

Si la rabia no se expresa, puede resultar dificil controlarla. El niño no puede aprender a controlar estos sentimientos de malestar si no los puede experimentar.

Como Adultos:

Las rabietas son fruto de la impotencia y conciencia de no lograr lo que quieren..



Estrategias Específicas para abordar; Rabia:

- **Para ayudar al niño y niña, tener en cuenta..**

- Acabar **concediendo** lo que quieren equivale a **perpetuar** la rabia e insatisfacción.
- **Responder con una falta de control** es dar a entender que ésta, es la forma correcta para enfrentar conflictos.
- Convencer con **explicaciones**, cuando uno está fuera de sí, no sirve, puede irritar más.

Abordando La Rabia

Frente a una crisis..

- Dejar salir la rabia, siempre que no haga daño a nadie.
- Como adultos, tranquilizarnos.
- Acoger corporalmente si no se le pasa solo/a. Aunque inicialmente no quieran.
- Invitar a tranquilizar un rato solo, se puede lavar la cara, según cada caso.
- Hablar sobre lo que ha ocurrido, haciéndole ver que esa actitud no conduce a resolver el problema.
- Demostrar a los niños y niñas que no estamos enojados.

Abordando La Rabia

Ayudar a expresar la rabia..

- Verbalizar la situación emocional con otros.
- Compartir los sentimientos de rabia. Si los educadores demuestran capacidad de repara los sentimientos de rabia, están dando un buen modelo a los párvulos. (evitar el rencor)
- Exhibir destrezas socialmente competentes, a través de la asertividad.
- Hacer actividades de autocontrol (relajación muscular).
- Alejar del lugar donde se ha generado la rabia.

IRA

Emoción, caracterizada por sentimientos subjetivos que varían de intensidad.

De la familia; rabia, enfado, furia, indignación, tensión, violencia.

Se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra uno.

La ira se desata en dos ocasiones:

*Cuando no nos tratan como queremos.

*Cuando las cosas no ocurren como queremos.

La ira tiene efectos cognitivos, repercute en las respuestas posteriores.

¿Cómo regular la ira?

NO RESPONDER (Respuesta Pasiva).

RESPONDER AGRESIVAMENTE.

RESPONDER CORRECTAMENTE (Respuesta asertiva).

Estrategias para regular la ira..

Distanciamiento Temporal: dejar pasar un tiempo desde que se produce la situación (minutos, días), para volver sobre el tema y buscar resolverlo.

Aceptar la parte de responsabilidad en el conflicto: ayuda a reducir la ira. Aceptamos que la "culpa" no es solo del otro.

Actitud Positiva:

El optimismo, sentido del humor siempre ayuda a rebajar las emociones negativas.

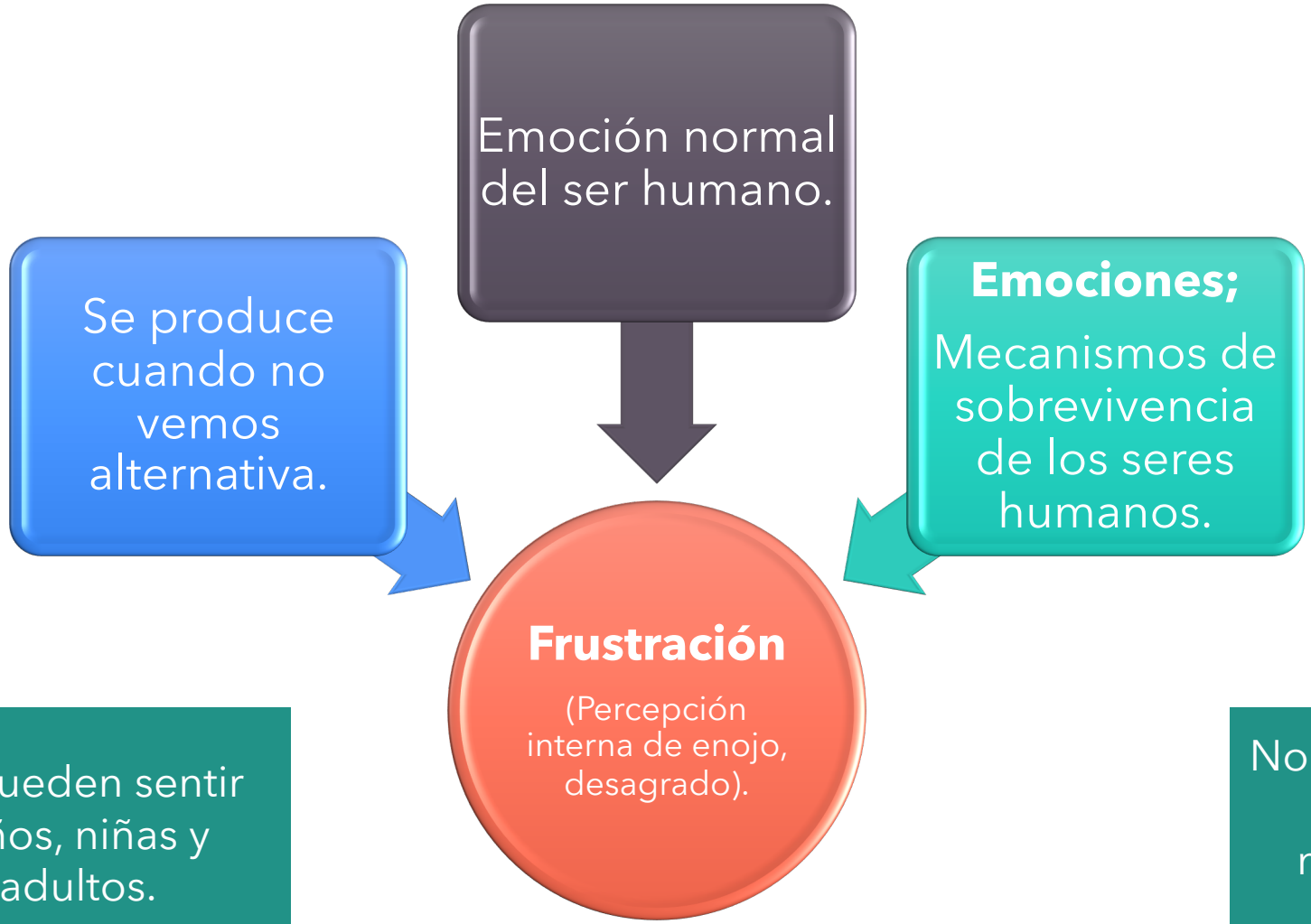
Reestructuración Cognitiva:

Si hay pensamientos que generan ira, avanzar en ampliar los pensamientos de manera que no se produzca la ira.

Resolución de Problemas:

Analizar, buscar soluciones alternativas, pensar en que equivocarse también es una forma de aprender.

Emociones en educación infantil



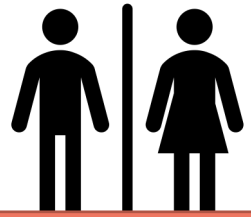
La pueden sentir niños, niñas y adultos.

No necesariamente se tiene que manifestar con violencia.

¿Porqué es importante la autorregulación?

- Mejor autorregulación en la niñez se relaciona con mejor salud, menores índices delictuales, menores índices de divorcio en la adultez (Moffitt et al., 2011).

Hasta los 5 años
HETEROREGULADOS



Después de los 5 años
AUTOREGULADOS

¿Qué es la autorregulación?

- **Habilidad de manejar nuestro comportamiento,** emociones y atención de manera voluntaria y adaptativa. (Kopp, 1982; Shonkoff & Phillips, 2000)

Capacidad de **reconocer adecuadamente las emociones propias**, para así actuar en congruencia y consecuencia con lo que se siente, adaptándolo al contexto. (Subdep. 2020).

Regulación Emocional

Función Ejecutiva

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

Habilidades cognitivas que permiten la anticipación y el establecimiento de metas, hacer planes e inhibir conductas.

Regulación Emocional.

Fundamental para establecer relaciones positivas con pares.

Conlleva poder identificar las emociones.

Baja R.E. se relaciona con mayores problemas de conductas.

Función Ejecutiva.

Juegan un rol crucial en etapas tempranas del aprendizaje de nuevas habilidades.

Se relaciona con mejores habilidades sociales, cognitivas.

3-4 años.

Habilidades motoras, habilidades verbales.

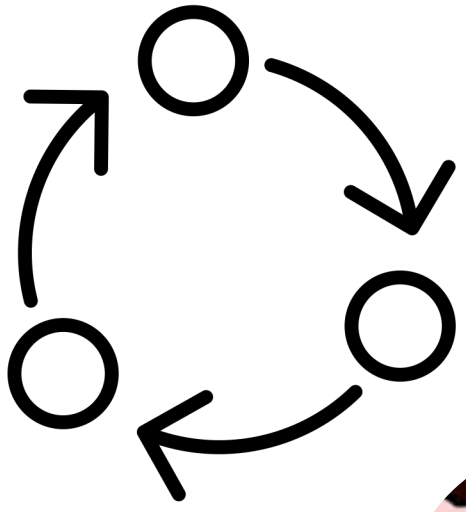
4-5 años.

Comprensión mayor de estrategias regulatorias.

5 años.

Comprensión compleja de planificación y conducta.

Adultos y Habilidades Regulatorias..



1.-RECONOCER.

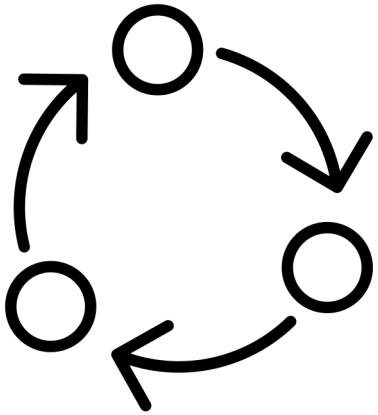
Tomar conciencia de las emociones. (A. y Ñ).

2.-COMUNICAR.

Comunicar su comprensión y aceptación de la emoción (se puede criticar la conducta pero no la emoción).

Tuning into kids.

Adultos y Habilidades Regulatorias..



3.-VERBALIZAR.

Ayudarlo a utilizar palabras para describir lo que siente.

4.-AYUDAR.

Si es necesario ayudarlo a solucionar problemas. Se puede trasmitir que todos los deseos/sentimientos son aceptables, pero que algunos comportamientos no lo son.

El Aula Educativa, Promotora de Habilidades Regulatorias.

No esperar que los niños y niñas permanezcan sentados (quietos) por mucho tiempo.

- No es apropiado para su edad.
- Aumenta la tensión niño/a – adulto.
- Conlleva a un diagnóstico erróneo de déficit atencional.

- **Un ambiente alegre.**
- **Autoconfianza en los niños y niñas.**
- **Relaciones interpersonales positivas**.

Se reduce el estrés en el aula.

El aula de educación parvularia; promotora de habilidades regulatorias..

- El juego como actividad y eje central.
- Alfabetización emocional.
- Avanzar en que los niños y niñas planifiquen dentro del aula.
- Acompañamiento de los adultos.

Pedagogía e Interacciones centradas en el desarrollo emocional y social.

Gracias..