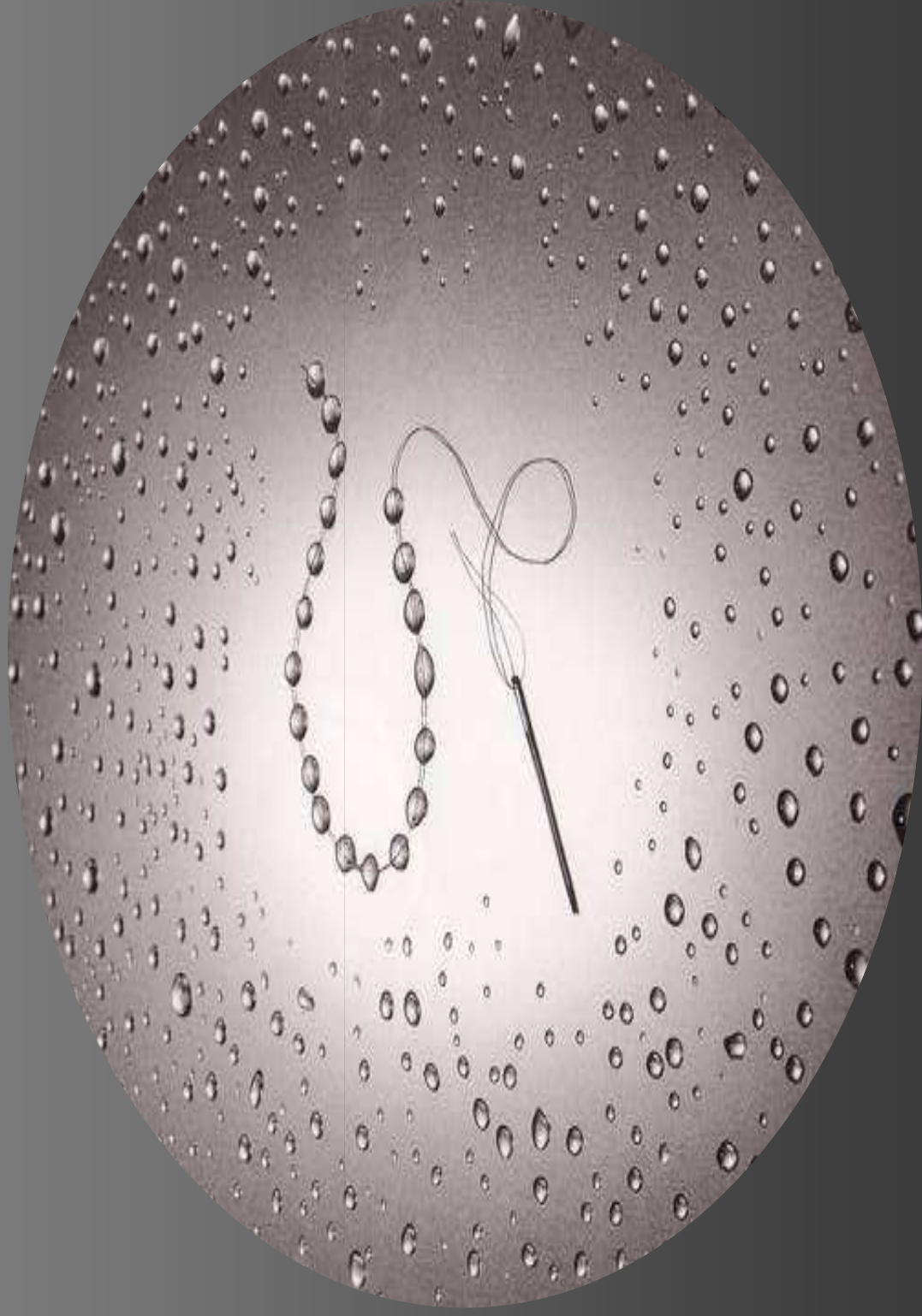


A xestión das emocións: un reto indispensable para a educación e a convivencia



**CUANDO ERA
JOVEN TENÍA
SIETE BUENAS
TEORÍAS DE
COMO CRÍAR UN
HIJO...**

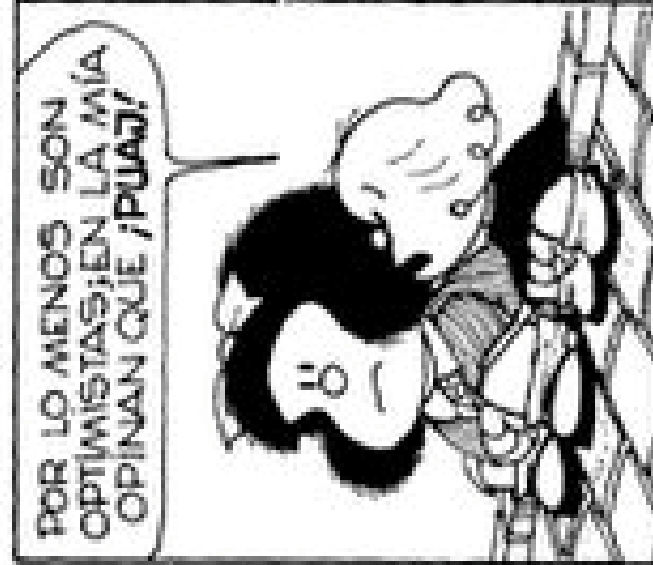
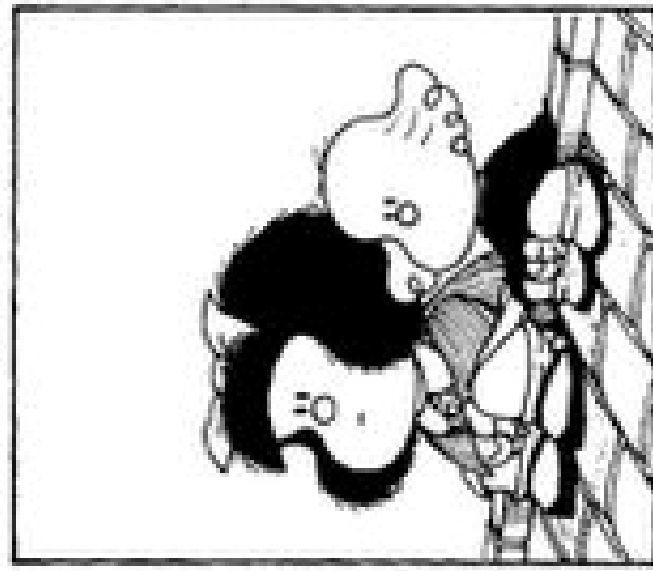
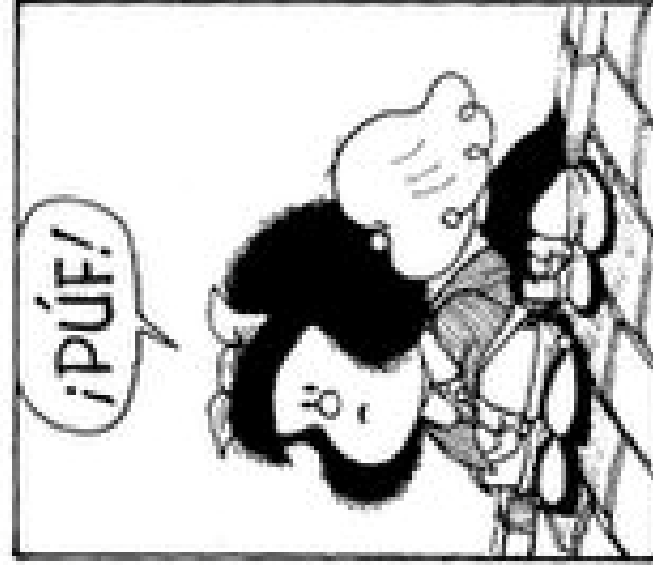
**AHORA TENGO
SIETE HIJOS**

**Y NINGUNA
TEORÍA**

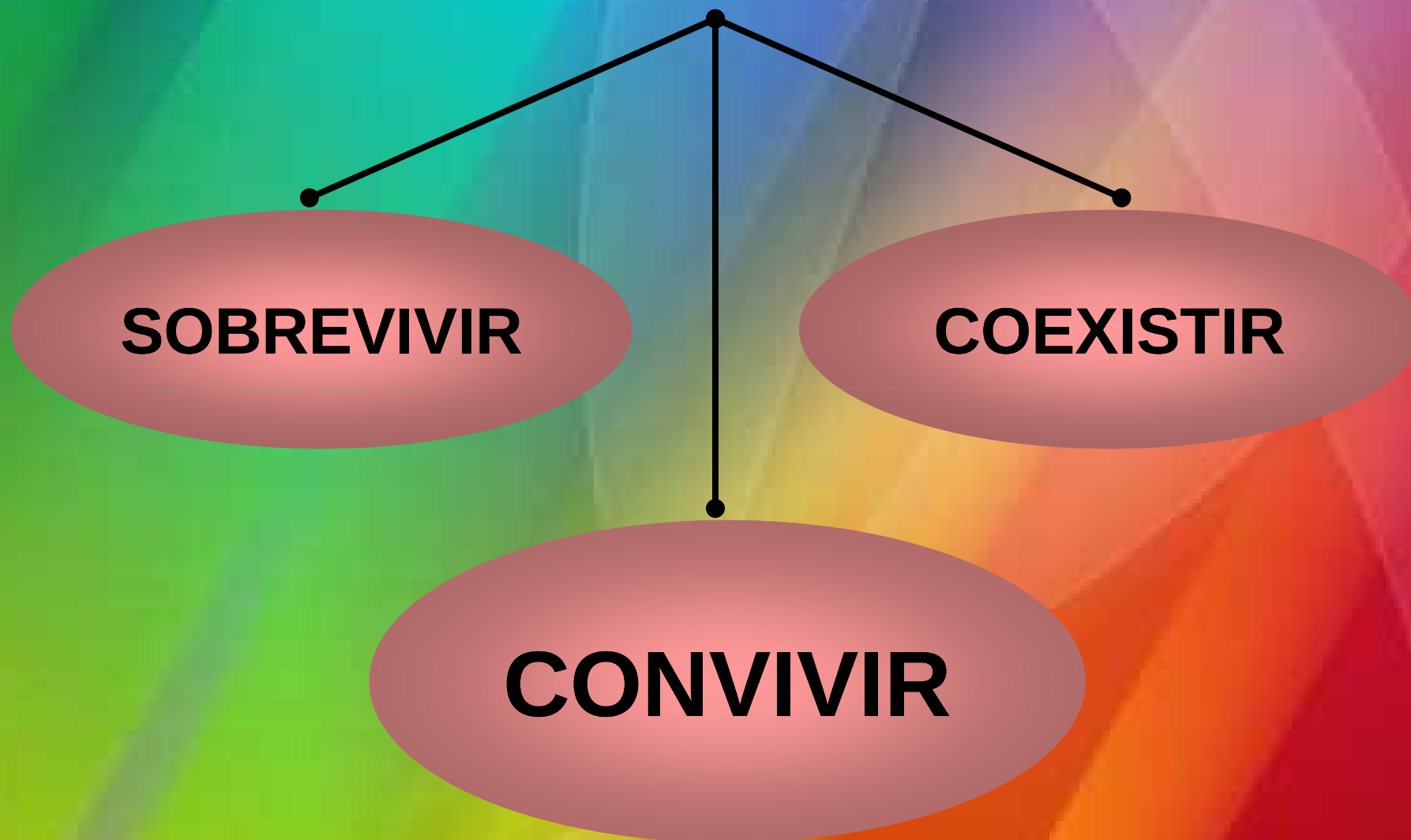


NON ESQUECER

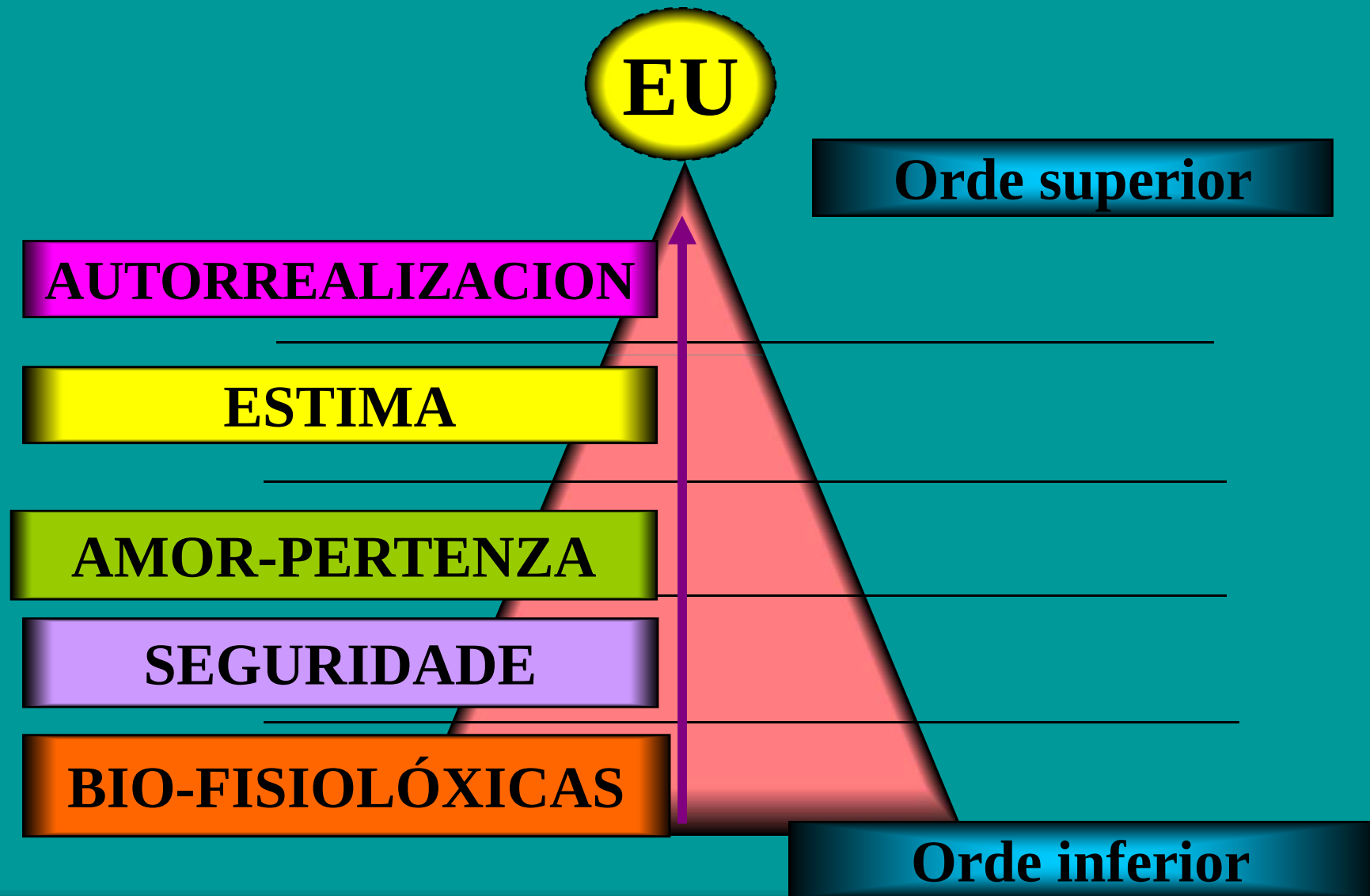
- **TÓDOLOS NENOS E NENAS TEÑEN UN POTENCIAL ASÍ COMO UN RISCO.**
- **TEREMOS FILLOS BRILLANTES SE CREMOS QUE O SON E LLES AXUDAMOS A DESENVOLVER O SEU POTENCIAL.**
- **TÓDOLOS NENOS E NENAS SON BRILLANTES, PERO NON EXISTEN DOUS QUE O SEXAN DO MESMO MODO.**
- **TAMPOUCO EXISTEN DOUS PAIS/NAIS QUE EDUQUEN AOS FILLOS DA MESMA MANEIRA.**
- **NON EXISTEN FILLOS PERFECTOS PERO TAMPOUCO PAIS/NAIS PERFECTOS.**



NIVEIS DO CONVIVIR



NECESIDADES



CAUSAS: NECESIDADES O FAMES



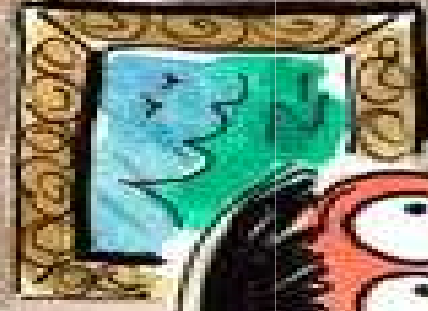
PROBLEMAS



- POR EXCESO
- POR DEFECTO

PAPÁ... ¿YO TENGO
INTELIGENCIA EMOCIONAL
DE ESA?

¡MARIÁAA!... MÍRAME EL MANUAL DE
INSTRUCCIONES DEL NIÑO A VER
QUÉ ACCESORIOS TRAÍA DE SERIE





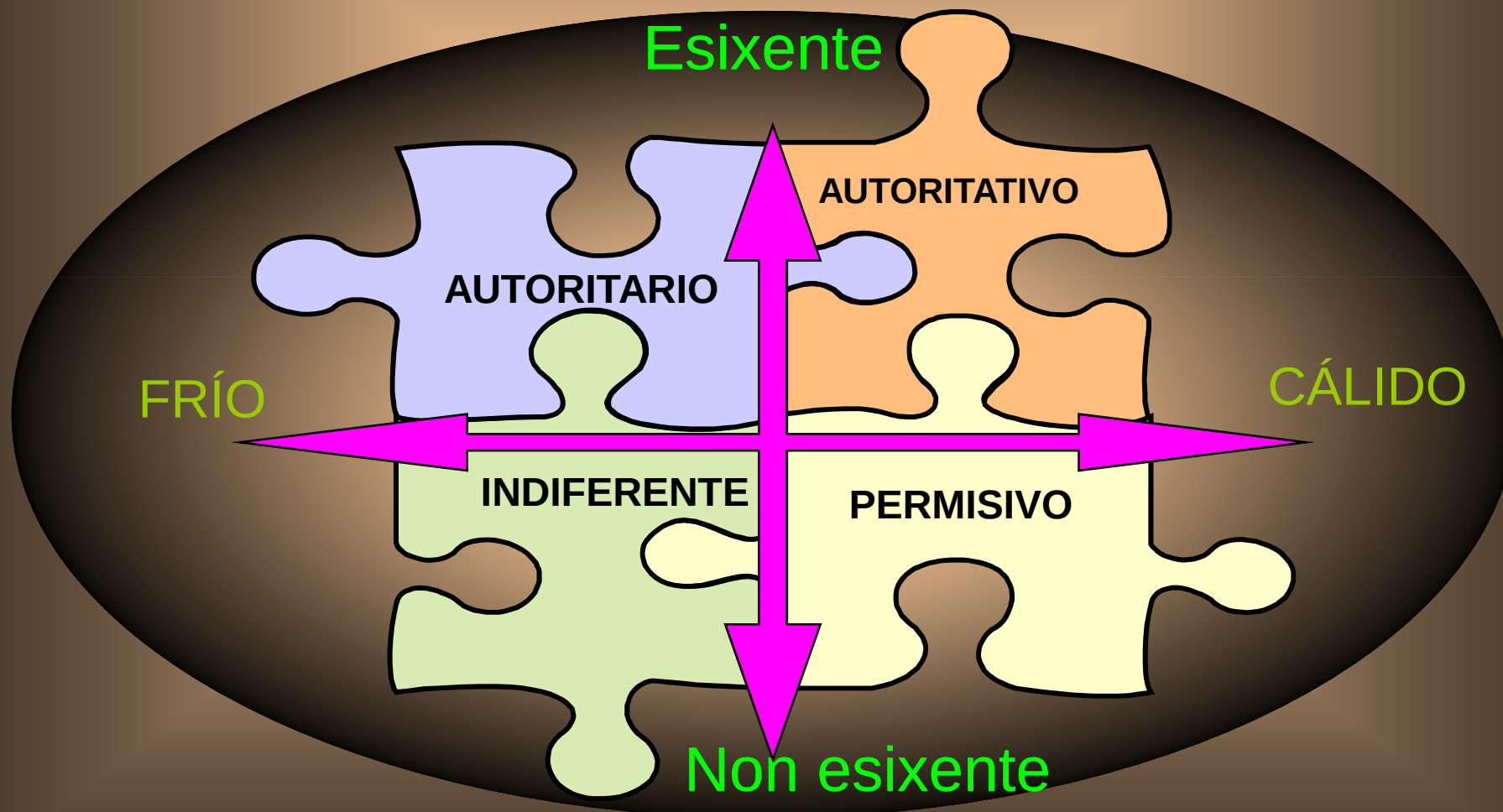
S. LIMBICO

NEOCORTX

CEREBRO TRIÚNICO (MacLean)

- **COMPLEXO R (CEREBRO REPTIL) TEN COM TAREFA MANTERNOS CON VIDA.**
 - **SISTEMA LÍMBICO (EMOCIÓNS, MEMORIA).**
 - **NEOCORTEX (HABILIDADES INTELECTUAIS, PENSAMENTO ABSTRACTO, METACOGNICIÓN).**
- (O COMPLEXO R TOMA O MANDO CANDO EXISTE UNHA AMEAZA QUE DEBE SER TIDA EN CONTA).**
- **(CANDO OS TRES TRABALLAN Ó UNÍSONO PODEN SUPERAR EXTRAORDINARIOS RETOS).**

ESTILOS DE SER PAIS E NAIS



Educar un nen@ é como soste-la na man unha pastilla de xabón: se apretas moito sae disparada; se a suxeitas con indecisión, escórreseche entre os dedos. Unha presión suave pero firme mantena suxeita.



INTELIXENCIA EMOCIONAL



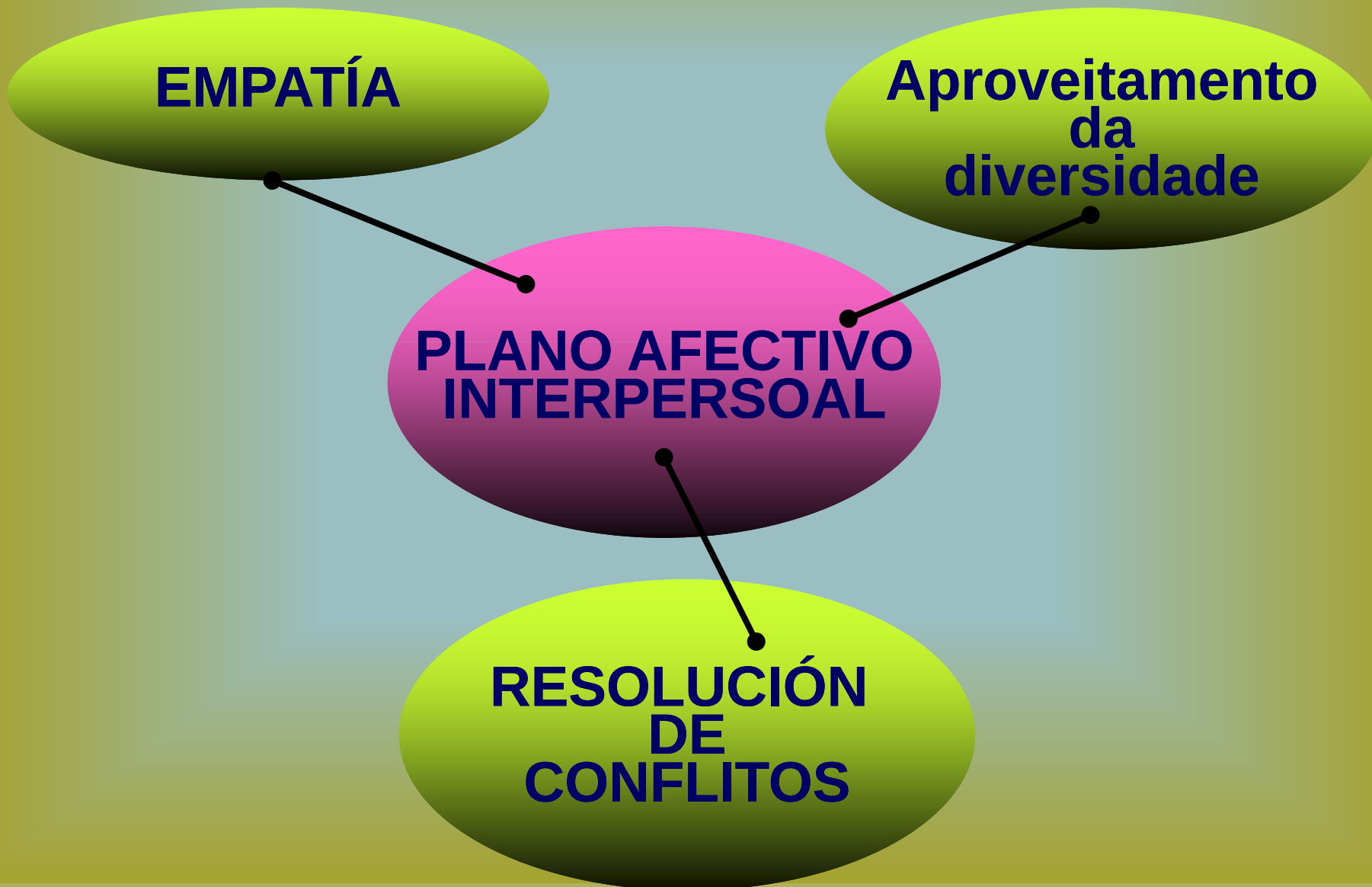
INTELIXENCIA EMOCIONAL

EMPATÍA

**Aproveitamento
da
diversidade**

**PLANO AFECTIVO
INTERPERSOAL**

**RESOLUCIÓN
DE
CONFLITOS**



reconocer

emociones

propias

espaldas



idea Swinton by Fabio Lenti

www.culturajama.com

EMOCIONES BÁSICAS

ALEGRÍA

MEDO

TRISTEZA

IRA

SORPRESA

ASCO







Q11





AUTOCONTROL

- RETIRADA DA ATENCIÓN
- TEMPO FORA PARA RECUPERAR A CALMA
- EXERCICIO FÍSICO
- DISTRACCIÓN PSÍQUICA
- EXPRESIÓN VERBAL
- CATARSE
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN
- TÉCNICAS DE RELAXACIÓN
- GRADUAR EXPECTATIVAS
- AFLOXAR VÍNCULOS
- REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: a fala interna





O SUAVIZANTE



Dos MODAIS



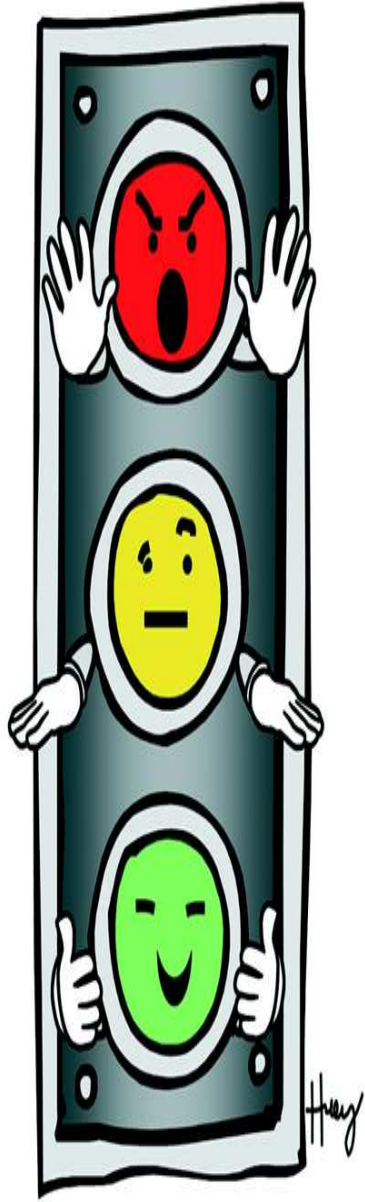
CONDUTA:

PASIVA

AGRESIVA

ASERTIVA

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



1- Detente, seréate e pensa antes de actuar.

2-Expresa o problema e di como te sintes.

3- Proponte un obxectivo positivo.

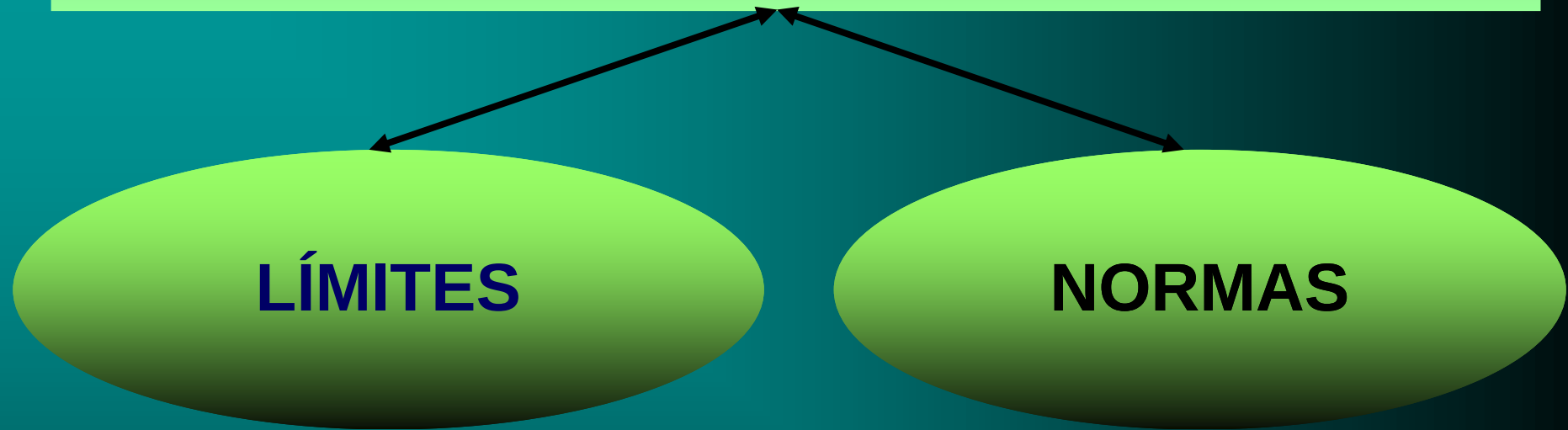
4- Pensa en varias alternativas de solución.

5- Pensa nas consecuencias de cada alternativa.

6- Selecciona a posibilidade que ten mellores consecuencias para todos os implicados.

7- Pon en práctica a túa decisión, persevera e analiza os resultados

NORMAS DE CONVIVENCIA



Dame regras

Sinxelas para que as poida comprender facilmente
Xustas para que poida entender o seu porque
Estables para que saiba sempre o que debo facer
Iguais para que non me sinta diferente
E, por favor, **cumplide tamén** as normas para que
poida confiar en vos.

Consellos básicos

Axudarlles a expresar os seus sentimentos

Expresar recoñecemento polo que fan ben

Permitir que participen na creación e revisión das normas

Darlles marxe de decisión no reparto das tarefas

Ser xustos

Ser consistentes e firmes

Ser fieis aos nosos principios

Non aceptar chantaxes nin comparacións

Dar exemplo

