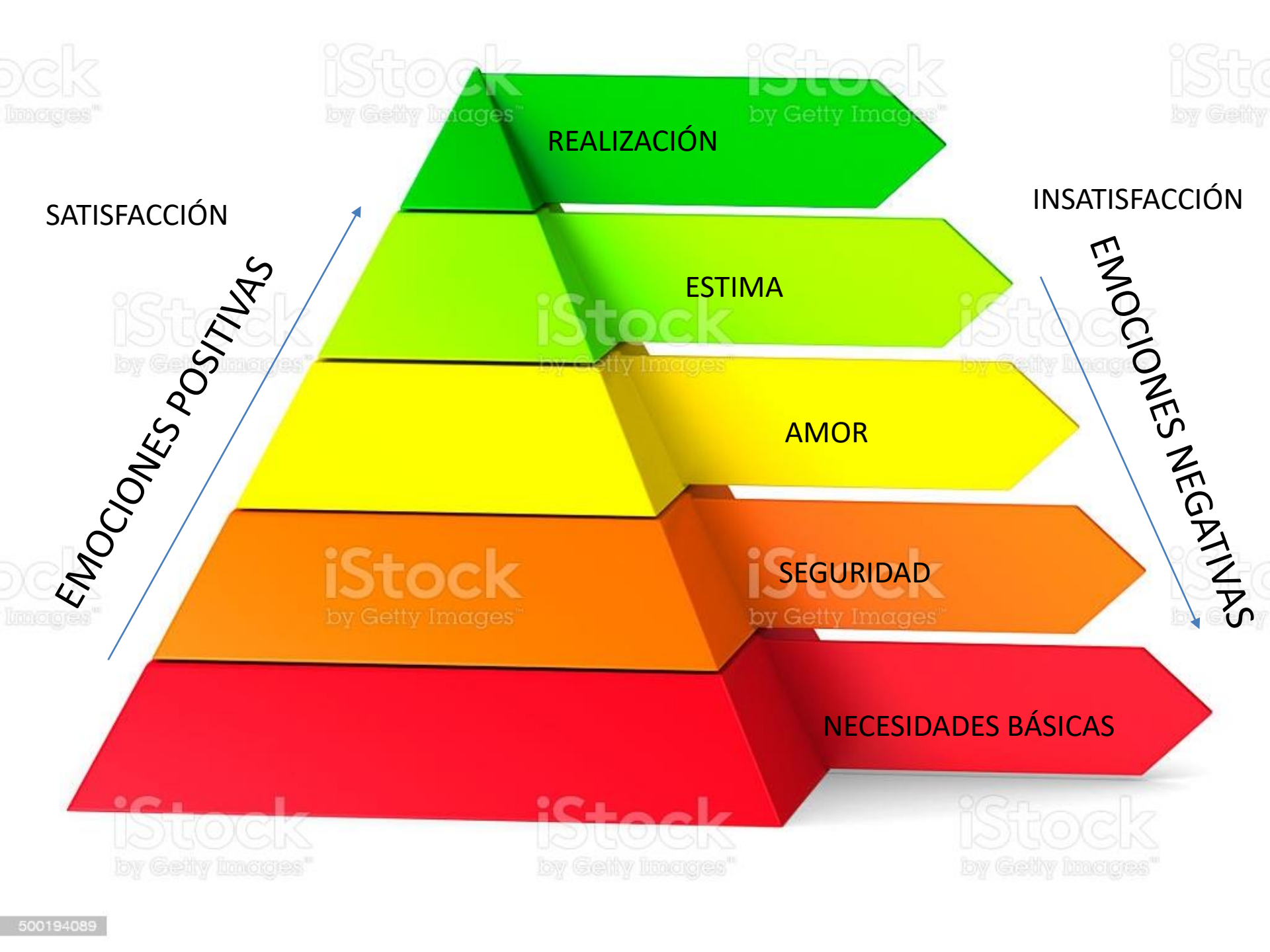
Educando las emociones

Educar las emociones es enseñar a cada persona a reconocer, identificar y regular su propio estado **emocional**, logrando desarrollar de este modo habilidades de vida y de bienestar.

Trabajamos Juntos

Tres experiencias positivas o agradables.

Tres experiencias negativas o desagradables.


REALIZACIÓN
ESTIMA
AMOR
SEGURIDAD
NECESIDADES BÁSICAS
SATISFACCIÓN
INSATISFACCIÓN
EMOCIONES POSITIVAS
EMOCIONES NEGATIVAS

SEGÚN LA PIRÁMIDE DE MASLOW

- ¿DÓNDE CONSIDERAN QUE HOY ESTÁN UDS. COMO PERSONA, PADRES Y FAMILIA?

¿Cómo gestionamos las emociones?

	PROACTIVO	REACTIVO
	APROVECHAR PARA CRECER	RELAX- CONFORT
	AUTO-MOTIVACIÓN DESEO DE SUPERACIÓN	RETRAERSE AISLARSE HUIR DE...

Seis emociones básicas para trabajar con adolescentes

- **1. Miedo**
- **2. Tristeza**
- **3. Rabia**
- **4. Orgullo**
- **5. Amor**
- **6. Alegría**

Siete ejercicios para trabajar las emociones de tus hijos o alumnos adolescentes

Una de las cosas más importantes que se le puede enseñar a un hijo acerca de las emociones es que no son buenas o malas

- **Categorización de las emociones.**
- **Pregunte y reflexione con su hijo.**
- **Use vocabulario emocional.**
- **Pausa.**
- **Enséñalo a utilizar el truco de tres segundos.**
- **Aprende a decir no.**
- **Convertir las críticas en comentarios constructivos**