



## ¿CÓMO TE HACEN SENTIR TUS EMOCIONES?

*Por Brian Schank, Especialista Mayor en programas de educación*

Tomar posesión de nuestras propias emociones es el tema del boletín informativo de la comunidad de EQ de este mes. Para comenzar, hablemos de cuatro razones por las que es importante hacerse cargo de sus sentimientos. Primero, la falta de propiedad de tus emociones te hace sentir impotente. Estás a merced de otra persona y de cómo desencadenan tus emociones. Esto hace que pierda poder personal en lugar de tomar posesión y mirar hacia adentro para ver lo que se está diciendo a sí mismo. En segundo lugar, crea una mentalidad de víctima. Esto hace que le des más responsabilidad a los demás que tener una mirada más introspectiva a tus propias reacciones. En tercer lugar, le impide profundizar en sus emociones y determinar qué cosas del pasado pueden estar influyendo en sus emociones y reacciones en el presente. Es importante mantener la curiosidad acerca de sus emociones y permitirse tener empatía por sí mismo y por lo que puede haber pasado. Cuarto, nos desconecta de emociones más adaptativas. Todos nuestros sentimientos son válidos y aceptables, y vale la pena explorarlos, pero cuando culpamos a alguien más, no llegamos a profundizar y encontrar la raíz de tus emociones.

### APRENDIZAJE TEMPRANO

Antes de que puedan hablar, los bebés y los niños pequeños pueden mostrar emociones a través de la expresión facial, el lenguaje corporal y los comportamientos. La forma en que respondemos es el comienzo de ayudarlos a expresar y regular sus propios sentimientos. Desde muy pequeños les podemos enseñar a los niños a nombrar sus emociones. ¡La clave es enseñarlos a cómo comprender y expresar sus emociones de manera saludable! Al modelar cómo mostrar emociones, estamos enseñando a nuestros hijos cómo expresar sus propias emociones y nombrar los sentimientos hablando de ellos en voz alta. Muestre y hable sobre cómo se sintió su cabeza o su corazón cuando sucedió cierto evento. Además, cuando hable con los niños, mírelos haga contacto visual. Esto muestra un mensaje de seguridad, confianza y cuidado. Por último, dé a los niños permiso para sentir y bríndeles seguridad. ¡Está bien sentir sentimientos incómodos!

### ESCUELA ELEMENTARIA

Los sentimientos y las emociones son los que nos hacen sentir vivos y conectados con el mundo. ¡Esto no es diferente para nuestros niños! Enseñarles el valor de poseer estas emociones les permite experimentar una vida más estable y los lleva a desarrollar resiliencia. Como adultos, no queremos minimizar o descartar los sentimientos incómodos; no queremos que nuestros hijos aprendan que es mejor reprimir los sentimientos. Los adultos necesitan enseñar a los niños cómo reconocer una variedad de sentimientos. Los niños primero aprenden las emociones básicas: tristeza, miedo, felicidad, ira, sorpresa. Pero como adultos podemos describir nuestros sentimientos y los sentimientos de los hijos al modelar palabras emocionales más complejas. Por último, fomente la expresión sana de los sentimientos difíciles. Describa una situación hiriente iniciando con la expresión "yo": anime a su hijo a expresarse tan pronto experimente algo difícil.

### SECUNDARIA

Tomamos muchas decisiones a lo largo de nuestra semana, y nuestros estudiantes y niños hacen lo mismo. Envejecer viene con más agencia; pueden elegir sus propias materias optativas, eligen a sus amigos y descubren lo que les apasiona cada día. Nuestras decisiones son poderosas y tienen un impacto en nuestras vidas. Una decisión importante que tomamos es cómo elegimos reaccionar cuando experimentamos una emoción incómoda. Tómese momentos durante el día para hablar sobre algunas de las decisiones que ha tomado y las emociones que siguieron después. Nuestros momentos de enseñanza más poderosos provienen de nuestros errores. Tome posesión de las emociones que sintió en esos momentos y modele cómo usó esos momentos para reflexionar y crecer

### PREPARATORIA

A medida que nuestros adolescentes asumen aún más responsabilidades y enfrentan nuevas presiones, continúe guiándolos y haciéndoles preguntas abiertas. Proporcione un espacio seguro para hablar sobre sus emociones sin juzgar. Deje espacio para los errores y modele una mentalidad de crecimiento ayudándolos a navegar sus emociones y los mensajes que se envían a sí mismos. Mire el papel que las emociones pueden tener en el proceso de toma de decisiones. Recuérdeles que las emociones son temporales y pueden ser cómodas o incómodas, pero todas son normales. Ayude a nuestros adolescentes aceptando y validando sus emociones y haciéndoles saber que usted está de su lado

# HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO & ACTIVIDADES

## PRACTICANDO LA PROPIEDAD EMOCIONAL

Por Caitlin Castro  
Especialista en programas de educación- Subsidios

En pocas palabras, la propiedad emocional es el proceso de regular nuestras emociones. La mayoría de las personas ven las emociones como algo que les ha sucedido, en lugar de entender que las emociones se pueden controlar y regular. Debido a esto, los adultos y los niños culparán a los demás o a las circunstancias adversas por cómo se sienten. Una vez que nos damos cuenta de esta verdad, el sufrimiento de las emociones incómodas (ira, frustración, celos, etc.) las cuales pueden disminuir considerablemente. Podemos aprender a recuperar el control de nuestras emociones a través de estos sencillos pasos:

1. Pregúntese: “¿Cuál es la historia que traigo conmigo en esta situación? ¿Qué emociones están ligadas a esta historia?”
2. Cuando escuche las historias de otros, pregunte: “¿Puede ayudarme a entender...? ¿Puedes darme un ejemplo de...?”
3. Pida a otros que compartan sus emociones: “¿Cómo fue eso para usted? ¿Cómo te impactó esa experiencia?”
4. Apoye las emociones de los demás: “Entiendo que la experiencia fue desafiante/poderosa para usted. Puedo imaginar que debe haber sido frustrante/preocupante/emocionante para ti”.
5. Comparta su historia con otros: “¿Puedo compartir mi experiencia con usted? Podría darte una mejor idea de dónde vengo”.

# EMOCIONES ESENCIALES

Por Eddie Underwood  
Especialista en Programas de educación

Las emociones en su núcleo son una parte esencial de la vida. Las emociones permiten la conexión, dan dirección y alimentan las relaciones. Todos sentimos y experimentamos emociones. Las emociones incómodas son las emociones que no nos gusta experimentar, sin embargo, son esenciales para entenderse, tratarse y regularse. Tomar posesión de tus emociones es tan simple como permitirte experimentar tus emociones. Cambia tu mentalidad de evitación a tratar de entender qué y por qué estás experimentando ciertas emociones. Los bebés y los niños expresan emociones con transparencia. Desafortunadamente, como adultos, hemos aprendido a contener las emociones. A algunos de nosotros se nos enseña que es vergonzoso “ser emocional” o compartir cómo te sientes porque es “demasiado” o “fuera de control”. Para tomar posesión de las emociones, debe creer que está bien tener emociones y experimentarlas. Las emociones son saludables; aprovéchalos, siéntelos y deja que te impulsen hacia adelante.

### Apropiado de mis Emociones

cuando soy emocionalmente reactivo me pregunto por qué.

Entiendo qué situaciones pueden ser emocionalmente desencadenantes para mí. Observo mis reacciones emocionales para ganar autoconciencia.

Tengo fronteras y límites claros y entiendo lo que los demás deben hacer.

Puedo empatizar con cómo mis reacciones hacen sentir a las personas.

### Negligencia emocional

cuando soy emocionalmente reactivo le digo a la gente que ellos son el por qué

Entro en situaciones sin tener en cuenta mi mundo emocional interior.

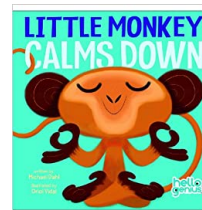
No reflexiono sobre mi comportamiento o cómo podría afectar a los demás.

No tengo límites y otras personas deciden dónde se enfoca mi atención.

Mi enfoque está en cómo me siento y solo me afecta a mí.

# RECURSOS & LECTURAS

Por Mabel Filpo  
Especialista en Programas comunitario- Ed. Inicial.



Dominar tus emociones y acoger las incómodas es uno de los primeros pasos para empatizar contigo mismo. Esta es una habilidad para toda la vida que será la clave para manejar sus emociones con éxito. Nombrar tus emociones te permite encontrar un equilibrio saludable entre emociones y acciones. Esta es también una oportunidad de modelar para sus hijos que los alienta a reconocer sus emociones y aprender a separarlas de su comportamiento. Los enlaces a continuación lo llevarán a la página de recursos de la familia de Frameworks y le darán acceso para imprimir la rueda de las emociones:

- <https://myframeworks.org/parent-resources/>
- <https://4197r62cmrjs32n9dndpi2o1-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/07/Emotional-Vocabulary-Wheel-Worksheet.pdf>

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

## Tampa Festival de Ostras 2022

Guía de patrocinio:  
**PULZA AQUI**

Tickets en Venta Ya!



[WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM](http://WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM)

## CONECTATE CON NOSOTROS:

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay