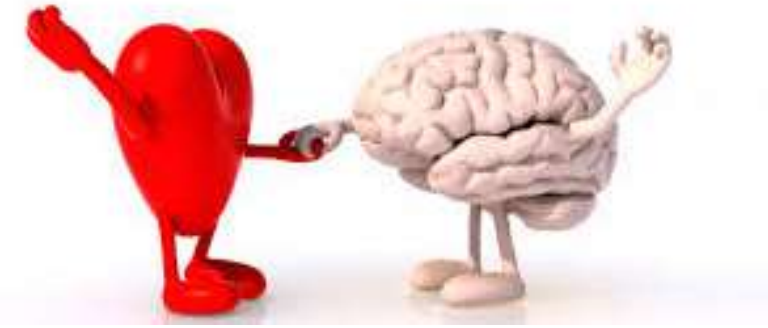




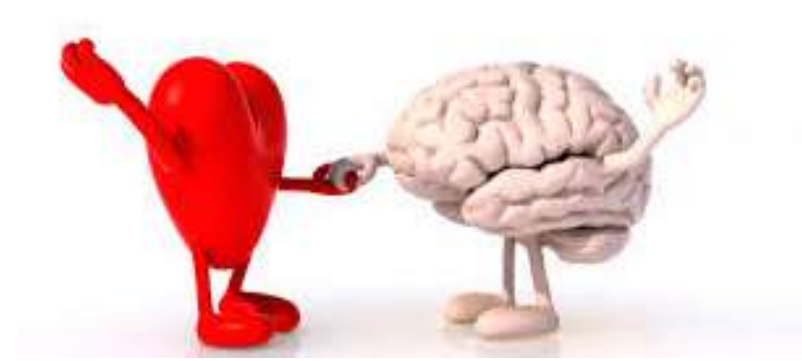
COMISIÓN
ARQUIDIOCESANA
PARA LA PROTECCIÓN
DE LOS MENORES

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PREVENCIÓN





- La emoción es un **estado afectivo** que se experimenta ante distintos sucesos de la vida, una **reacción psicológica** que produce **sentimientos** y que viene acompañada de **cambios fisiológicos** influenciados por la **bioquímica cerebral** como **respuesta a la experiencia** o por **reacciones de supervivencia**.
- Es parte de todas las **transacciones decisivas con el ambiente**: crea, dirige y, a veces, desorganiza la acción.



Podemos distinguir dos puntos de vista para enfocar la prevención a partir de la educación emocional:

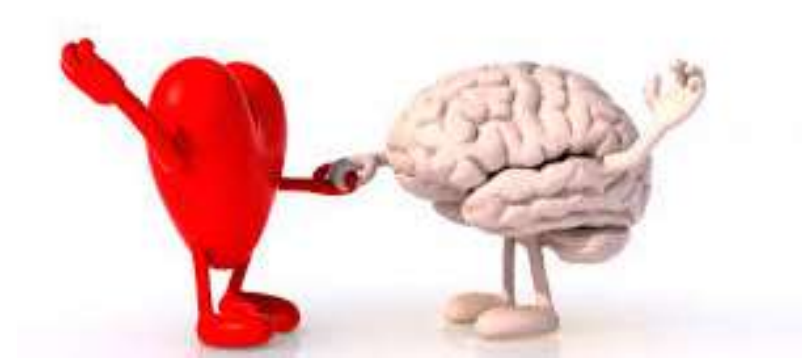
- Desde el apoyo al niño **víctima**.
- Desde la prevención de futuras **conductas violentas o abusivas**.



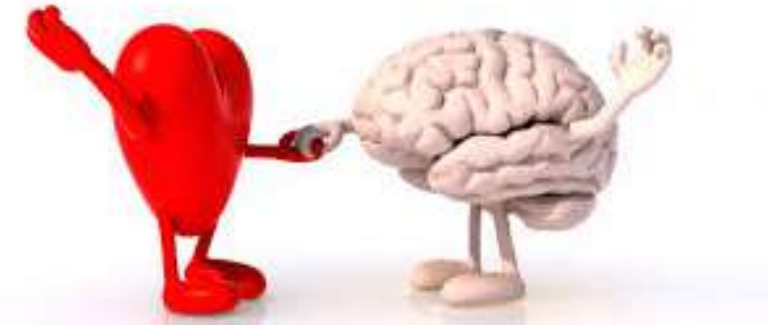
COMISIÓN
ARQUIDIOCESANA
PARA LA PROTECCIÓN
DE LOS MENORES

DESDE EL APOYO AL NIÑO VÍCTIMA DE ABUSO





- Las emociones juegan un factor fundamental en las situaciones y **conductas de autocuidado**.
- El objetivo será entrenar a los niños sobre una base de **destrezas y aprendizajes emocionales**.



- Existe un mecanismo en **nuestro cerebro** que valora los **estímulos** que llegan a los **sentidos**.
- Ante la presencia del estímulo, se toman **decisiones** en función de la **percepción** que se tiene y **de acuerdo a la propia personalidad y al ambiente**.
- Inmediatamente **después del estímulo**, se hace la **valoración cognitiva**, al darse cuenta de la emoción y de la situación.

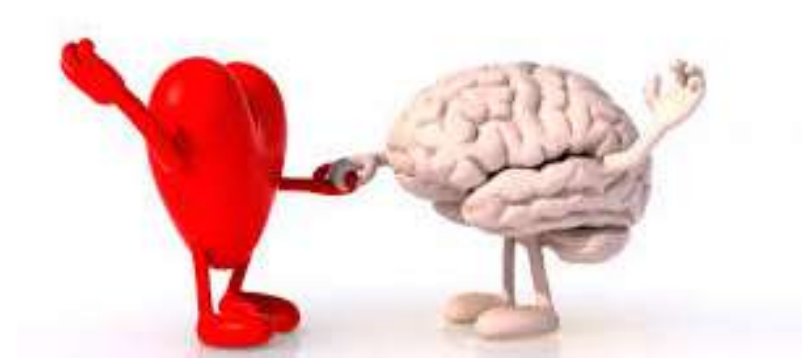


Las emociones son impulsos protectores que han permitido a los seres humanos sobrevivir desde siempre.

Son acciones y reacciones que preparan el cuerpo y toda su fisiología:

- en caso de un estímulo que provoca **malestar**, para enfrentar un acontecimiento o huir de él;
- en una situación **agradable**, para acercarnos al estímulo.

Independientemente de que los impulsos sean agradables o no, preservan la vida, por eso se debe enseñar a identificarlos, descubrirlos y nombrarlos.



Estos impulsos agradables o desagradables están ligados a la biología y se generan en el centro de nuestro cerebro:

siempre que se presenta una emoción se produce

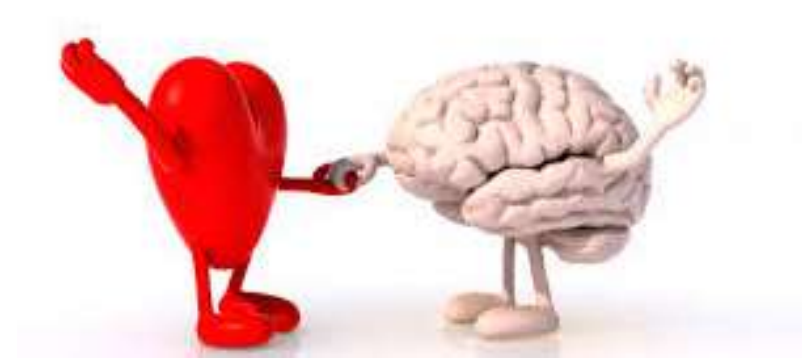
una respuesta corporal, mediada por una reacción química en nuestros cerebros.



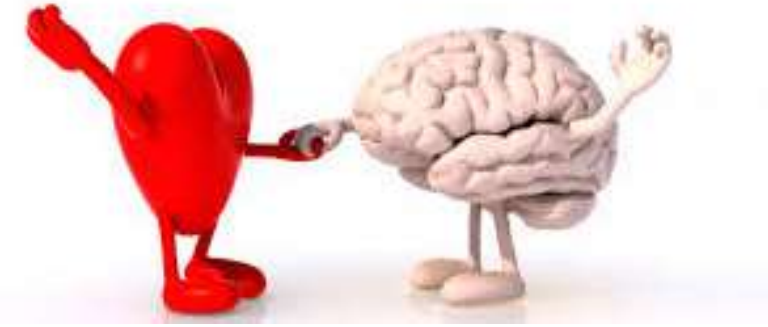
Componentes de las emociones:



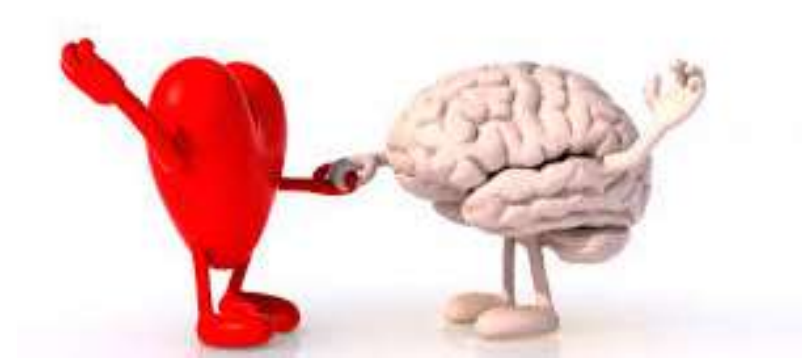
COMPONENTE NEUROFISIOLÓGICO	COMPONENTE COMPORTAMENTAL	COMPONENTE COGNITIVO
<p>Respuestas involucradas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Taquicardia• Aumento de tono muscular• Sudoración• Rubor• Sequedad de boca• Secreciones hormonales• Aumento de la presión sanguínea• Respiración rápida y superficial• Aumento tamaño de la pupila	<p>Respuestas involucradas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Expresiones faciales• Tono de voz distinto• Aumento del volumen de voz• Movimientos del cuerpo• Este componente se puede disimular.	<p>Respuestas involucradas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vivencia subjetiva que coincide con lo que llamamos sentimiento• Permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje• Sólo se puede conocer a través del autoinforme.



Estos mecanismos se pueden educar,
tanto para percibir la seguridad en un contexto determinado,
como para tener mecanismos de adaptación más sanos y
reconocer situaciones reales de peligro.

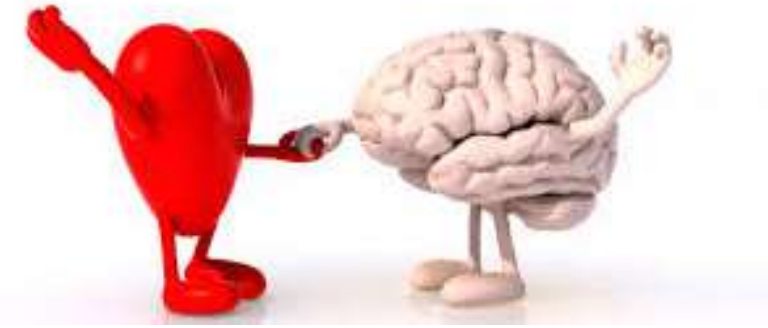


- El **miedo**, por ejemplo, podrá generar dos tipos de conducta: **huir o pelear**, y la persona ante una amenaza **tomará la decisión de acuerdo con los aprendizajes que ha adquirido** durante su desarrollo y que le permiten **evaluar** la situación y **responder** a ella.
- La persona **desde la infancia** podrá aprender a: **a) identificar los estímulos** que desencadenan el miedo; **b) valorar las circunstancias** a partir de códigos sociales aprendidos para finalmente; **c) tomar una decisión.**

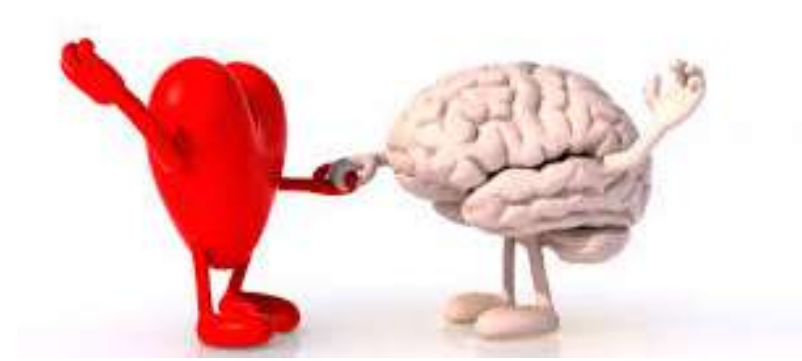


- Lejos de ser irracionales, las emociones **tienen su propia lógica**, basada en los significados que se construyen en cada historia de vida.
- Las emociones nos permiten **conectar con nuestros estados internos, comunicarlos y dar respuestas adecuadas a situaciones de emergencia.**

De ahí la importancia de conocer nuestras emociones y cómo se llaman.



- La educación emocional promueve la **expresión de los sentimientos** y el **manejo de las tensiones**.
- También incluye la **conciencia de sí mismos**, el **reconocimiento de las sensaciones, emociones y sentimientos** ante las distintas circunstancias cotidianas (ser capaz de **identificarlos, darles nombre y discriminarlos**).
- Se pretende que los niños puedan construir habilidades de protección.



La educación emocional encuentra **plena justificación** en la problemática misma del abuso sexual debido a los **complejos conflictos psicológicos de huella emocional/afectiva** que presentan los niños que han sido abusados.



- Los niños no pueden reconocer como tal el abuso sexual infantil. Sin embargo, **pueden reconocer aquellas sensaciones de incomodidad que causa emociones no gratas**, por eso la educación emocional constituye una importante herramienta de prevención.
- Uno de los pilares de la inteligencia emocional es la **gestión emocional**, pero **no podemos gestionar las emociones sin antes reconocerlas**.



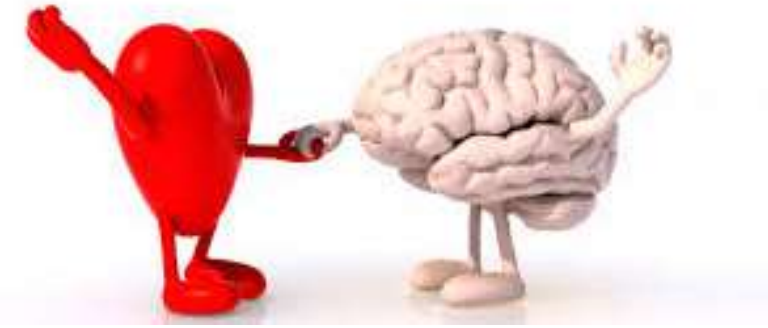
Es importante dar a conocer a los niños que:

- Existen algunas emociones básicas (Ekam, 1972), como la ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa.
- Pueden dar sensaciones de malestar o bienestar, pero **todas nos ayudan en diferentes situaciones de la vida.**

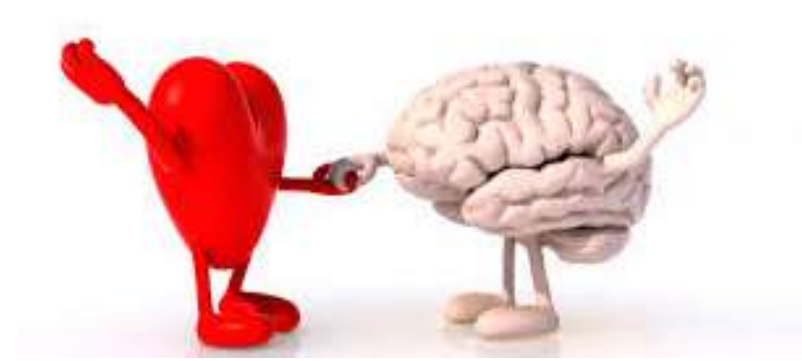


Todas las emociones son necesarias

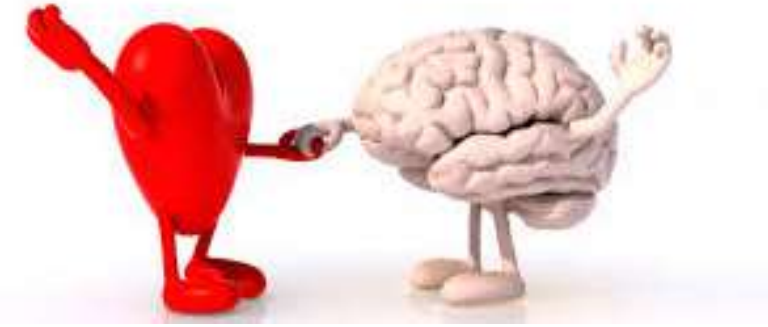
- **Por ejemplo:** la ira, que muestra aquello que nos produce incomodidad; el asco cumple un papel de protección a lo largo de la vida; la tristeza, que hace que sobresalga el estado de ánimo a consecuencia de pena, pérdida o daño; y el miedo que nos alarma frente a situaciones de peligro.
- Una persona siente **miedo** y adopta un comportamiento que aumente las probabilidades de supervivencia; se siente amenazado y se activa una respuesta en autodefensa que se manifiesta en forma de **ira**; está ante alimentos en mal estado y siente **asco**, lo cual le previene de no ingerir nada que podría ser perjudicial.



- El **miedo**, por ejemplo, sirve como una **medida de prevención frente a situaciones alarmantes**, como en este caso la prevención de la violencia sexual.
- Para ello es necesario que el niño entienda que **tener miedo es algo que todos experimentamos y cumple la función de cuidarnos** de aquello que nos podría llegar a hacer daño, ya que nuestro cuerpo da señales de amenaza.
- **Reconocer aquello que nos causa miedo** hará que podamos enfrentarlo oportunamente.



Aparte de **explicar las emociones** es necesario trabajar el **reconocimiento** de cada una de ellas con los niños.



Las emociones se pueden compartir, y es bueno hacerlo.

- Las emociones surgen involuntariamente y **no se pueden dejar de sentir**.
- Negar su expresión causa **confusión** en el niño, quien puede creer que no se debería sentir algunas emociones ni, peor aún, expresarlas. Esto hace que el niño queda más cohibido de compartir lo que está experimentando.



En ese sentido, lo que se debería hacer es ayudar al niño a que **nombre** qué es lo que le hace sentir esa emoción o que le causa ese miedo, y facilitarle **modos de enfrentar** aquello que le da miedo de forma gradual y sin presiones.



- Cuando el niño aprende a **reconocer el miedo y expresarlo**, ayuda a los adultos que lo protegen a estar alertas ante aquello que puede estar sucediendo, previniendo de esta manera que existan situaciones de abuso.
- Quizás el niño no reconozca esta situación de peligro como tal, pero lo que sí no podrá evitar reconocer tras una educación emocional son **las situaciones que conlleven incomodidad y malestar**.



La educación emocional es importante para que el niño aprenda cómo afrontar la vida, sabiendo **cómo expresar lo que siente y buscando, a partir de allí, cómo actuar de la manera más asertiva.**



Es importante que el niño, en su proceso de desarrollo y activación de su inteligencia emocional contra el abuso sexual:

IDENTIFIQUE	SIENTA / ENTIENDA / DEFIENDA	EXPRESA / COMUNIQUE
Las señales de alerta cuando puede estar siendo abusado.	Que nadie tiene por qué tocar su cuerpo, obligarlo a que se deje tocar, maltratarlo o hacerle daño.	Sentimientos / emociones Verbalice y denuncie.



COMISIÓN
ARQUIDIOCESANA
PARA LA PROTECCIÓN
DE LOS MENORES

DESDE LA PREVENCIÓN DE FUTURAS CONDUCTAS VIOLENTAS O ABUSIVAS

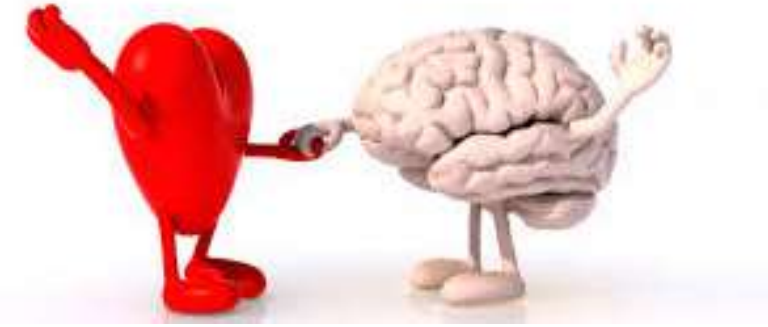




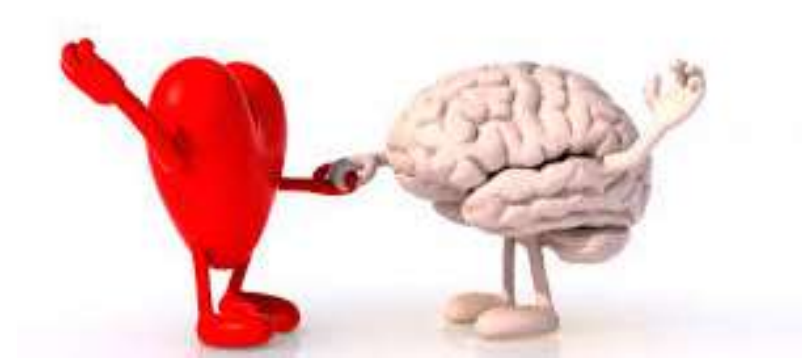
- Las emociones han jugado un papel esencial en el proceso de adaptación al entorno a lo largo de toda la historia del hombre.
- El problema está cuando **la impulsividad descontrolada produce comportamientos desadaptativos o de riesgo.**



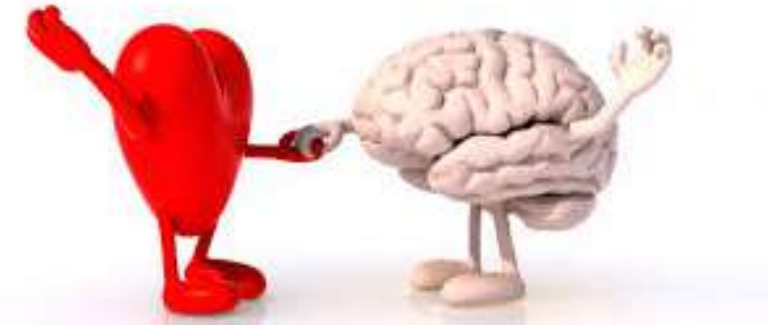
- La educación emocional como estrategia preventiva es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende **potenciar el desarrollo de las competencias emocionales** como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.
- Es una forma de **prevención primaria inespecífica** de los problemas de convivencia.
- A tales efectos se orienta a la **adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones** de la vida.



- Los programas educativos para la prevención de la violencia se orientan generalmente al desarrollo de competencias en aspectos como **regulación de la ira, entrenamiento asertivo, empatía, control de la impulsividad, habilidades sociales, comportamiento prosocial, resolución de conflictos, etc.**
- Todo ello se engloba en el concepto amplio de **educación emocional.**



**La regulación de la ira como
estrategia para la prevención de la violencia
es un tema básico.**



Otros aspectos a considerar en la educación emocional son:

- El desarrollo de la empatía.
- La toma de perspectiva social.
- La toma de decisiones.
- La negociación y la gestión de conflictos.
- La resistencia a la presión de grupo.
- La escucha activa.
- La comunicación efectiva.
- La superación de prejuicios, etc.



- La educación emocional en este sentido se propone difundir qué son las emociones y **los efectos que tienen en nuestro comportamiento.**
- Esto permite tomar conciencia de la predisposición a la acción que acompaña a cualquier emoción, y cómo **muchas de nuestras acciones dependen de nuestro estado emocional.**



Se utiliza una **metodología eminentemente práctica** (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, etc.), con el objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales.



Para contactarse con nosotros:

- **E-mails:** info@comisiondeprevencion.com.ar
- **Facebook:** Comisión de Protección de Menores - Paraná
- **Web:** comisiondeprevencion.com.ar
- **Teléfono:** + 54 9 343 5174200