

EDUCACIÓN EMOCIONAL & BIENESTAR TERCER GRADO

LECTURA PARA PADRES:

¡Bienvenidos a nuestro espacio de Educación Emocional!

Este año nuestro comienzo será en el contexto del aislamiento social transitorio y obligatorio que nos atraviesa a todos.

Deseamos que toda nuestra comunidad pueda afrontar esta situación lo mejor posible, es por esto que nuestro objetivo será brindar a los niños actividades, herramientas y/o alternativas que colaboren a atravesar los próximos días desde lo emocional.

Como saben, nuestro espacio es quincenal (una vez cada quince días). **Por lo que los alumnos recibirán una actividad de educación emocional cada 15 días.**

NUESTRA INTENCIÓN ES SUMAR HERRAMIENTAS Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A LOS NIÑOS Y SUS FAMILIAS.

LA INTENCIÓN DE ESTE ESPACIO NO ES SUMAR UNA ACTIVIDAD QUE GENERE MÁS STRESS.

**SI LA REALIZACIÓN DE ESTA ACTIVIDAD GENERA MALESTAR,
NUESTRA LABOR NO ESTARÁ CUMPLIDA.**

POR FAVOR, EVALÚE LA ACTIVIDAD Y SI CONSIDERA QUE APORTA, MANOS A LA OBRA!

TODOS HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS.

- NOTAS A PADRES SOBRE LA ACTIVIDAD DE HOY:

La actividad de hoy tiene tres objetivos.

- 1) Favorecer un espacio familiar de Educación Emocional enfocado al desarrollo de las competencias emocionales.**
- 2) Favorecer la comunicación, reflexión e intercambio de situaciones que nos generan emociones positivas a nosotros y a los demás.
- 3) Auto Gestionar proactivamente emociones positivas.
- 4) Generar conciencia en los demás sobre las acciones que generan emociones positivas.

¿Pero, qué son las COMPETENCIAS EMOCIONALES?

Concebimos una competencia como *la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia* (Bisquerra y Pérez, 2007).

Las competencias implican unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.

Las competencias emocionales se desarrollan a lo largo de la vida, en general, **siempre se pueden mejorar.**

En nuestro programa de Educación Emocional trabajamos sobre un modelo de 5 competencias emocionales:

- **Conciencia emocional:** Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás.
- **Regulación emocional:** Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- **Autonomía emocional:** Capacidad para autogenerarse las emociones apropiadas en un momento determinado. Esto incluye una buena autoestima, actitud positiva ante la vida y responsabilidad.
- **Competencias sociales:** Capacidad de mantener buenas relaciones con los demás.



- **Habilidades de vida y bienestar:** Comportamientos apropiados y responsables para afrontar los retos que se nos plantean, lo que nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada facilitando experiencias de satisfacción o bienestar. El bienestar personal aparece cuando experimentamos emociones positivas.

Los padres y educadores profesionales pueden contribuir en gran medida al desarrollo de las competencias emocionales de los niños. Lo que se necesita, en primer lugar, es tomar conciencia de la importancia que esto puede tener en sus vidas. En segundo lugar, hay que aceptar que son competencias difíciles de desarrollar; se necesita mucho tiempo, años de esfuerzo y entrenamiento. En tercer lugar, hay que estar dispuestos a invertir tiempo, esfuerzo y atención para ayudar a los niños a regular mejor sus emociones.

La actividad de hoy aborda diferentes aspectos de cada una de estas competencias.

Queremos aportar nuestro granito de arena para el desarrollo de las competencias emocionales y el afrontamiento de la situación actual. Creemos que esta actividad podría ser una alternativa.

Vamos a la acción!!!

- LECTURA PARA ALUMNOS Y PADRES:

LA ACTIVIDAD DE HOY: “PERIODISTAS EMOCIONALES”

CONSIGNA:

Por unos días vamos a jugar a ser periodistas emocionales. Los periodistas entrevistan personas y les hacen preguntas de su interés. Nosotros, al ser periodistas EMOCIONALES vamos a preguntar, en esta ocasión, sobre emociones POSITIVAS, emociones que NOS HACEN SENTIR BIEN, y de paso, al escuchar sobre emociones positivas, tal vez nos contagiemos de ellas...

Para este trabajo elegiremos 4 personas a quienes queramos mucho, no necesariamente tienen que ser personas que estén atravesando la cuarentena con nosotros. Puede ser un abuelo, un tío, un padrino, vecino, un amigo, etc. Si las personas que elegimos no están conviviendo con nosotros, los llamaremos por teléfono o por video llamada para completar nuestra entrevista.

(Tengamos en cuenta que, en estos momentos, nuestro llamado podría alegrar a un ser querido, sobre todo si vive solo).

En nuestra entrevista nos interesará saber sobre alguna emoción agradable que hayan sentido en los últimos días, **(como por ejemplo: Alegría, amor, calma, diversión, esperanza, felicidad, fe, ilusión, inspiración, orgullo, relajación, paz, etc.)** Nos interesará porqué la han sentido (qué hecho la desencadenó) y qué han hecho mientras la sentían. Además, vamos a preguntar sobre futuras actividades que harán en busca de nuevas emociones placenteras.

Podrías organizar tus preguntas así:

- 1) ¿Podrías mencionar alguna actividad/situación que te haya hecho sentir alguna emoción placentera en los últimos días?
- 2) ¿Cuál emoción fue la que sentiste? ¿Cómo se llama?
(Aquí no vale la respuesta “bien”, detallemos el nombre específico de la emoción. Como por ejemplo: Alegría, amor, calma, diversión, esperanza, felicidad, fe, ilusión, inspiración, orgullo, relajación, paz).
- 3) ¿Qué hiciste mientras la sentías? ¿Cómo reaccionaste a ella? ¿Qué percibías en tu cuerpo?
- 4) ¿Podrías mencionar algo que vayas a hacer en los próximos días para sentir alguna emoción parecida?

Por último, leeremos todas las respuestas de las actividades realizadas y las que piensan hacer en los próximos días. Elegiremos una que nos haya entusiasmado y que nosotros podamos realizar. La escribiremos en el cuadro y buscaremos el momento para realizarla y registrar cómo me hizo sentir.

ES IMPORTANTE QUE UN ADULTO ACOMPAÑE EL PROCESO DEL ALUMNO, ASISTIÉNDOLO PARA ORGANIZAR LA INFORMACIÓN Y GESTIONAR LOS LLAMADOS Y DAR ALGUNA EXPLICACIÓN DE LA TAREA A LOS ENTREVISTADOS, SI ES NECESARIO.

EL CUADRO DEBERÁ COMPLETARSE EN LETRA CURSIVA.

A continuación se adjunta el modelo del cuadro para organizar la información, y un ejemplo a modo ilustrativo: El cuadro puede hacerse en cualquier papel, cartulina, afiche que tengan en casa.

PA RTI CI -P AN TE S	NOMBRE	SITUACIÓN	EMOCIÓN QUE SINTIÓ	¿QUÉ HICISTE MIENTRAS LA SENTÍAS? ¿CÓMO REACCIONASTE?	ACTIVIDAD PLANIFICADA A FUTURO PARA SENTIR OTRA EMOCIÓN AGRADABLE
1)	(ejemplo) Abuela Nora	Tomar sol	Calma	Cerró los ojos, disfrutó del momento, se relajó, pensó en cosas lindas, su respiración era lenta.	Regar sus plantas.
2)					
3)					
4)					
NOMBRE DEL ALUMNO		Actividad que elegí		¿Cómo me hizo sentir?	
5)	YO				

Hasta la próxima!!! ☺

- COQUI -

Lic. María Constanza Lassalle
Educación Emocional & Bienestar