EDUCACIÓN EMOCIONAL & BIENESTAR

**PRIMER GRADO**

- TAREA NRO 2 -

**¡Bienvenidos nuevamente a nuestro espacio de Educación Emocional!**

**Antes de comenzar, queremos transmitir un RECORDATORIO:**

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 DE LA PRIMERA ACTIVIDAD:**

La actividad de hoy tiene dos objetivos.

1. Favorecer un espacio familiar de Educación Emocional.
2. Brindar un espacio para el desarrollo de la REGULACION EMOCIONAL de nuestros alumnos.

|  |
| --- |
| **¿Pero, qué es la REGULACION EMOCIONAL?**  La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.  La regulación emocional está compuesta por micro competencias que la configuran:  **Expresión emocional apropiada.-** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.  **Regulación de emociones y sentimientos.-** Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.  **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.  **Competencia para autogenerar emociones positivas.-** Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. |

**ACTIVIDAD:**

Para abordar nuestros objetivos de hoy, proponemos una actividad que llevará un poco menos de 10 minutos. Se trata de una práctica de mindfulness.

A quienes les interesa saber un poco más sobre lo que es el mindfulness y los beneficios de esta práctica podrán leer la siguiente nota:

<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/eline-snel-una-mente-no-estresada-aprende-mejor-nid1898628>

**INDICACIONES:**

La actividad de hoy dura un poco menos de diez minutos. Podrá realizarse en cualquier momento del día.

Para la realización de la misma, necesitaremos contar con el acompañamiento de un adulto referente, quien también deberá realizar la práctica a la misma vez que el alumno.

Para llevarla a cabo necesitarán estar en una habitación solos, solicitando al resto de la familia (si la hubiese) que permanezcan en el mayor SILENCIO posible, y que por favor NO INTERRUMPAN.

Si les resulta, pueden repetirla los días que quieran.

Materiales que van a necesitar:

1. Almohadón o cama o colchoneta.
2. Audio de Mindfulness y un dispositivo para reproducirlo (celular o Tablet o computadora)

**PARA ESCUCHAR EL AUDIO:**

**Apriete botón derecho en el megáfono y haga click en “reproducir”**

**CONSIGNA:**

1. Asegúrense de no ser interrumpidos en los próximos 10 minutos.

1. Elijan una postura corporal a utilizar a lo largo del ejercicio:

- Acostado/as boca arriba con las manos al costado del cuerpo ó

- Sentado/as sobre un almohadón en el suelo, con una postura erguida y las piernas estiradas, semiflexionadas o cruzadas.

1. Pongan play. Escuchen atentamente y sigan las instrucciones del audio.

¡Espero disfruten la actividad!

¡Hasta la próxima!!!

Lic. María Constanza Lassalle

*Educación Emocional & Bienestar*

Colegio Modelo Mármol