Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia

Introducción:

La situación que se vive en nuestro país dada a la contingencia sanitaria por el COVID 19, ha cambiado significativamente la dinámica familiar. No estamos acostumbrados a estar tanto tiempo en casa, pero quienes podemos, debemos ahora hacerlo. Sabemos que hay mucha gente que sigue teniendo su rutina de trabajo fuera de casa, pero también sabemos que hay muchos padres de familia que están ahora trabajando desde su hogar, cuidando a sus hijos sin descuidar sus trabajos… tanto papá y mamá ahora deben de trabajar en equipo haciendo su trabajo.

Es por ello que **Timón Educación** y con el apoyo de **Marisela Velasco**, a diseñado estos materiales que estaremos haciendo llegar cada semana, mientras dure la contingencia sanitaria y como un de apoyo a los padres de familia quienes están trabajando con sus hijos desde sus hogares.

Muchas mamás se sienten desbordadas ya que aunque no son vacaciones los niños al no ir a la escuela así lo sienten. Entonces comienzan las peleas o discusiones en casa, la dificultad para que los niños hagan sus tareas, se duerman a la hora acostumbrada, etc. Todo esto trae cambios significativos en la dinámica familiar donde muchos padres de familia se sienten rebasados y experimentan estrés, ansiedad, enojo, preocupación, depresión, frustración entre otros. Estas emociones que pueden sentir papá y mamá se las están transmitiendo a sus hijos y esto hace que la dinámica familiar se vuelva hostil y en ocasiones hasta violenta, dañando los lazos y vínculos familiares entre padres-hijos.

Objetivo:

El objetivo de este programa es que los **padres de familia** obtengan herramientas para ayudar a sus hijos a manejar sus emociones de manera asertiva. Que a pesar de que estamos pasando por momentos difíciles los padres puedan experimentar **emociones positivas** y se las trasmitan a sus hijos para que haya un clima familiar donde prevalezca la paz, la armonía la cooperación, la tolerancia, el respeto entre otros, fortaleciendo la convivencia y los lazos familiares entre padres-hijos.

Marco teórico:

Las competencias en las que se sustenta este programa de manejo de emociones están basadas en la **educación socio-emocional** de **Rafael Bisquerra** quien propone 5 competencias:

1. Conciencia emocional

2. Autorregulación emocional

3. Autonomía emocional

4. Gestión de relaciones interpersonales

5. Habilidades para la vida y bienestar.

En estas cinco competencias se basa el programa de educación socio-emocional establecido por la SEP.

Alcance:

Este programa está dirigido a todos los padres de familia. Si la escuela de su hijo adoptó el programa de educación Socioemocional **"Conociéndome"** este programa le servirá como un reforzamiento de lo que su hijo está viendo en su escuela. De igual forma proporciona estrategias para aquellos padres de familia que sus hijos no están participando actualmente en el programa Conociéndome.

Metodología:

Se realiza una vez por semana (esperemos que logremos hacerlo los días lunes), es una transmisión en vivo en la página de **Facebook** de la autora del programa de educación socioemocional "**Conociéndome**": Marisela Velasco Fernández y se comparte en la página de **Timón Educación**: www.timoneducacion.com, donde la autora explicará la competencia a trabajar durante esa semana y se les brindarán las estrategias a los padres de familia para que las realicen con sus hijos en casa.

De igual manera si algún docente quiere impartir en esta clase a distancia, lo podrá hacer compartiendo el video con los padres de familia de sus alumnos o bien tomando las actividades (está permitido copiarlas con los créditos correspondientes).

https://facebook.com/MariselaVelascoFernandez

https://www.facebook.com/TimonEditores/

Semana 1: del 23 al 29 de Marzo 2020

Competencia: **CONCIENCIA EMOCIONAL**

La Conciencia Emocional o Autoconocimiento, se define como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Incluye:

1.1 Adquirir conciencia de las propias emociones:

1.2 Dar nombre a las emociones

1.3 Comprender las emociones de los demás

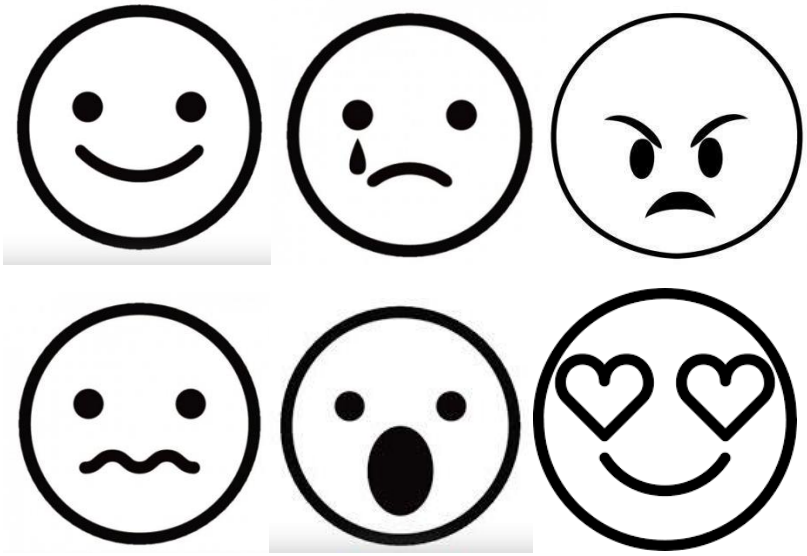
1.4 Tomar conciencia de la interacción entre emoción-cognición y comportamiento:

Actividades:

Actividad 1- DAR NOMBRE A LAS EMOCIONES

Estrategia: Hoy me siento…

Todos los días tu hijo deberá expresar como se siente, para esto deberás poner en un lugar visible una hoja blanca la cual deberá contener como título "**Hoy me siento**…" tu hijo tiene que pegar la emoción que sienta en ese momento, para ello imprime o dibuja las emociones básicas: **alegría, tristeza, enojo, vergüenza, miedo y amor**, recortarlas de manera individual y déjalas a su alcance. Explícale que a partir del día de hoy van a realizar un registro semanal de emociones, las cuales estarán plasmadas en una hoja, (pueden participar todos los integrantes de la familia) aprovecha espacios como la hora del desayuno para realizarlo. Este tipo de actividad le permite a tu hijo tener alfabetización emocional conociendo e identificando las emociones que todos podemos sentir y las situaciones que las propician.



Actividad 2- DAR NOMBRE A LAS EMOCIONES

Detective de emociones: Durante el transcurso del día un integrante de la familia se convertirá en un detective de emociones, para saber quién será el detective deberán ponerse de acuerdo, la misión del detective es decir: registrar en una libreta o en hoja las emociones que perciba de cada miembro de la casa, observar con atención y buscar formas de ayudar; al final del día o a la hora de la cena, deberán reunirse para conocer las emociones que el detective encontró (puedes utilizar una lupa real o descarga y recorta la que te anexamos en este documento). Este juego le permite a tu hijo prestar atención para observar e identificar situaciones y emociones del día a día de los demás y de esta manera poder implicarse para buscar formas de ayudar.

Actividad 3- ADQUIRIR CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES

¿Qué emoción te produce…? Haz papelitos y anota actividades que realizan todos los integrantes de la familia, por ejemplo: hacer deporte, ir a la escuela o al trabajo, conocer nuevas personas, convivir con la familia, preparar la comida, bailar, cantar, apapachar a tu mascota, visitar a los abuelos, salir al parque, pasar al frente, hablar en público, etc. Coloca los papelitos doblados en un bote o en una bolsa, utiliza una botella de plástico vacía, siéntense en el suelo formando un círculo, por turnos hagan girar la botella a quien le toque la parte de debajo de la botella, sacara un papelito y hará la pregunta a quien le toque la boca de la botella la cual responderá con una emoción, por ejemplo, Pregunta: ¿Qué emoción te produce convivir en familia? Respuesta: Alegría. Mientras mas papelitos realices más divertido será, cuando algún integrante no sepa que responder ayúdenle recordándole las diferentes emociones que hay, no se vale responder bien o mal. Con esta actividad nos daremos cuenta de que no todas las situaciones generan la misma emoción en todas las personas.

Materiales:

Actividad 4- COMPRENDER LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS

Adivina la emoción: Impime o recorta imágenes de situaciones generadoras de emociones visibles para tu hijo, por ejemplo, un niño que se le cae el helado, jueguen en familia a "**Adivina la emoción**", coloca las emociones en el suelo boca abajo, por turnos deben elegir una imagen y verla sin que ningun otro jugador la vea, el reto es que los jugadores adivinen la emoción que presenta la imagen, cuando el jugador de la tarjeta diga las manifestaciones externas que expresa la persona.

Las preguntas claves para decifrar la emocion son:

¿Qué movimientos esta haciento la persona?

¿Cómo es la expresión de su cara?

Es importante expresar de manera asertiva con nuestro lenguaje no verbal la emoción, recuerda que tu hijo esta aprendieno a conocer las emociones con leguaje verbal y no verbal. Cada vez que adivinen la emoción que estan actuando antes de continuar con el siguiente participante deberán entre todos buscar una manera de ayudar a esa persona según la situación.

Ejemplo de situaciones:

Actividad 5- TOMAR CONCIENCIA DE LA INTERACCION ENTRE EMOCION-COGNICION Y COMPORTAMIENTO

Bebeleche de las emociones: Forma con cinta, gises o con hojas pegadas al suelo un bebeleche, enumera del 1 al 10 como se muestra en el ejemplo de la siguiente hoja y en un frasco coloca papelitos en los cuales vengan preguntas como: ¿Qué sucede cuando toman tus juguetes? ¿Qué sucede cuando no llegan por ti a la escuela? ¿Perdí el dinero que me dio mi mamá?

Una vez que saquen el papelito deberas hacerles las siguientes preguntas para poder avanzar en el bebeleche:

¿Qué es lo que pasa? (avanza dos lugares)

¿Qué pienso? (avanza dos lugares)

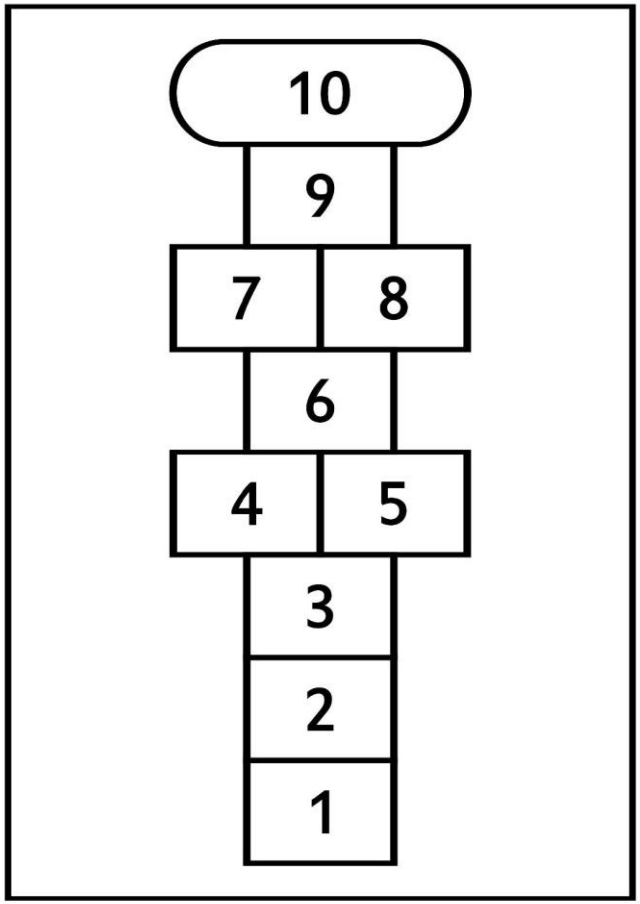
¿Qué emocion tengo? (avanza dos lugares)

¿Qué hago? (avanza dos lugares)

¿Cuál es el resultado?(avanza dos lugares)

Cuando el resultado no sea favorable el jugador tendrá que retroceder para saber que respuesta tiene que modificar, para ello tendras que guiarlo, brindale altrernativas para que opte por otro plan que pueda llevarse a cabo, una vez que lo logre ganará. Recuerda como pienso, siento y como me siento, actuo, por eso es importante identificar en parte esta el error para modificarlo y hacerlo de diferente forma.

PD: Bebeleche es el nombre que recibe el clásico juego infantil que en otras partes se llama "avión". Y como hace poco supe que este juego recibe distintos nombres en distintas partes del mundo les diré que el juego consiste en escribir los números del 1 al 9 en cuadros, dejando el 10 en un círculo superior.



A JUGAR SE HA DICHO.