Control de las emociones

<table>
<tr><td>Nombre: El diario emocional</td><td colspan="2">Objetivo: Ayudar a los alumnos a reconocer, comprender y gestionar sus emociones, y a desarrollar habilidades de empatía.</td></tr>
<tr><td>Hora y nº de sesiones:
1 hora/ 2 sesiones</td><td>Tipo/agentes sociales:
El profesor como formador/facilitador
estudiantes/adolescentes</td><td>Material: fichas para el diario emocional/
lápices de colores</td></tr>
<tr><td colspan="3">El profesor o monitor puede empezar explicando qué son las emociones y por qué es importante reconocerlas y gestionarlas. A continuación, explica que las emociones son normales y que todo el mundo las experimenta.

A continuación, el profesor/formador puede dar a cada alumno hojas de trabajo para que cree su propio diario emocional. A continuación, les explica que registrarán sus emociones cada día, anotando:

● Qué ocurrió para que se sintieran así.
● Cómo se sentían física y mentalmente.
● Lo que hicieron para lidiar con la emoción.

A continuación, el profesor puede utilizar imágenes de distintas emociones para ayudar a los alumnos a reconocerlas y expresarlas. A continuación, anima a los alumnos a que compartan sus experiencias y hablen de cómo se sienten. El siguiente paso es debatir diferentes estrategias para hacer frente a las emociones, como por ejemplo:

● Respiración y relajación
● Actividad física
● Expresar sentimientos a través de la palabra o el arte
● Hablar con un adulto

A continuación, el profesor puede pedir a los alumnos que escriban en sus diarios qué estrategias les ayudan más. Es necesario que los alumnos hablen de la importancia de la empatía y de apoyar a los demás. Por último, el profesor podría animar a los alumnos a pensar en cómo pueden ayudar a sus amigos cuando experimentan emociones intensas.</td></tr>
</table>

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

<table>
<tr><td>Nombre: El viaje del autoconocimiento</td><td colspan="2">Objetivo: Ayudar a los padres a explorar sus valores, creencias y emociones, y a desarrollar empatía hacia las necesidades de sus hijos.</td></tr>
<tr><td>Hora y nº de sesiones: 2/3 horas/2 sesiones</td><td>Tipo/agentes sociales: formador/experto profesores/padres</td><td>Material: hojas de ejercicios/lápices de colores</td></tr>
<tr><td colspan="3">Desarrollo: El formador comienza con un debate sobre la importancia del autoconocimiento en la crianza, explicando que comprendernos a nosotros mismos nos ayuda a entender mejor a nuestros hijos.

El formador pide a los padres que piensen y escriban sus 5 valores más importantes como padres (por ejemplo, amor, respeto, honestidad, responsabilidad, libertad). A continuación, les pide que analicen cómo influyen estos valores en sus decisiones y su comportamiento como padres.

El formador puede utilizar tarjetas de preguntas como

● ¿Cómo expresas estos valores en tu vida diaria con tus hijos?
● ¿Hay momentos en los que tus acciones no están en consonancia con tus valores?

Por último, anima a los padres a que compartan sus experiencias y hablen de cómo se sienten.

Para ayudar a los padres a desarrollar la empatía, el formador puede pedirles que piensen en una situación difícil a la que se hayan enfrentado con sus hijos.

Luego les pide que intenten ver la situación desde el punto de vista de sus hijos y anima a los padres a pensar en cómo se sentían sus hijos y cuáles eran sus necesidades.

Por último, el formador resume los puntos e ideas clave que han surgido del debate.</td></tr>
</table>

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

AI@MEDIATORS

Cofinanciado por la Unión Europea

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.