

Título: Conociendo mis emociones ¿Cómo me siento hoy?

N° de zona: 4

Escuela: Doctor Guillermo Rawson

Área: Ciencias Naturales

Nivel: Primario

Grado: 1° A, B y C

Resumen

Adquirir solamente capacidades cognitivas (razonar, pensar, analizar...) no es una condición suficiente que garantice el éxito en la vida. Es necesario algo más que una inteligencia abstracta para poder solucionar los problemas personales derivados de las emocionalidades y de relación con personas próximas.

Para ellos es importante desarrollar una serie de habilidades de inteligencia emocional para el adecuado control de sus emociones y la empatía hacia los demás.

La Inteligencia Emocional está dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida, entendido como el logro de la felicidad, la comunicación eficaz con los otros, la automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos, para ser constantes en nuestras actividades, para solucionar los conflictos interpersonales y dirigida también a adaptarnos a las circunstancias haciendo uso de esa capacidad de conocimiento, manejo de nuestras emociones, y de la habilidades empáticas.

Las habilidades emocionales son capacidades para crear estados de ánimo o sentimiento, para ello es importante atribuir significados emocionalmente deseables a los acontecimientos y relaciones con los demás, y así alcanzar nuestros mayores niveles de satisfacción y desarrollo personal.

Estas capacidades emocionales deben enseñarse en la escuela para que los niños sean más capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos

Planteo del problema:

Escuchar a los niños para poder identificar la raíz del problema, mostrar empatía en la situación, ayudando a identificar las emociones que están sintiendo. ¿Los niños reciben emociones negativas del entorno?

Hipótesis:

La ansiedad y los miedos se transfieren de los adultos a los niños

OBJETIVOS

- Nutrir las emociones.
- Sacar músculos emocionales a través de un auto diálogo saludable.
- Mejorar el estado emocional de los alumnos, docentes y padres.
- Generar una sistematización de herramientas para el manejo de las emociones.
- Desarrollar una serie de habilidades de la Inteligencia Emocional.
- Activar el sistema simpático y controlar el sistema de defensa.
- Desarrollar empatía hacia los demás.
- Resolver conflictos de manera creativa, gracias al manejo de las emociones.
- Expresarse de manera creativa.
- Liberar emociones no deseadas.
- Desarrollar autoestima.
- Explotar sus capacidades según sus emociones.
- Focalizar la atención en lo positivo y lo creativo.

Metodología:

- Afrontar emociones con ejemplos en nuestro accionar diario.
- Ejercitar el auto diálogo saludable.
- Ejercitar cada día el dominio de los impulsos.
- Acompañar a los alumnos a que puedan descubrir sus emociones, sentirlas y poder describirlas.
- Fomentar el diálogo, la comunicación y el saber escuchar.
- Iniciarlos en las emociones secundarias.
 - Plantear preguntas acerca de sus propias sensaciones.
 - Guiar a que los alumnos estén presentes y alertas a las señales de su cuerpo.

Narrativa:

Los niños van aprendiendo a manejar sus emociones de manera paulatina y progresiva, si bien, es importante que los docentes estemos atentos no solo a enseñarlos sino también a lo que hacemos es decir cómo nosotros manejamos nuestras emociones y lo que hacemos o dejamos de hacer, cuando nuestros niños tienen alguna emoción en curso, el aprendizaje también se puede potenciar a través de cuentos, juegos, el teatro y el dibujo...

Cada una de las emociones básicas tienen una función adaptativa y conocerlo ayuda a aceptar la emoción y aprender a emplear las emociones para el éxito, personal y en sus actividades. Percibir las emociones y autoconciencia: Estar presentes en las sensaciones que se encuentran dentro de su cuerpo. Poder adquirir autocontrol y autorregulación. Lograr controlar las emociones y regular la manifestación de una emoción y o modificar un estado anímico y su exteriorización. Poder trabajar la capacidad de motivarse y motivar a los demás. Lograr un buen manejo de conflicto, sentir que puede hacer las cosas y resolver situaciones. Lograr el Optimismo y ser capaz de establecer vínculos y relaciones saludables.

CONCEPTOS A TRABAJAR DE EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- **Emociones primarias:**

Desagrado: Disgusto, cólera, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, enojo, violencia, odio, posibilidad de engañar.

Alegría: disfrute, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, gratificación, orgullo, satisfacción.

Miedos: Ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico.

Tristeza: Aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

- **Emociones secundarias:**

Amor: aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza.

Sorpresa: Asombro, estupefacción, maravilla, shock.

Vergüenza: arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa, celos y vergüenza.

Aversión: Repulsión, asco, desprecio, menosprecio, aberración.

- Pensamiento. Auto diálogo. Autocontrol y autorregulación de impulsos. Anclaje

emocional. Nutrición Emocional: (Amor. Frustración. Juego. Ideas Empoderadoras. Deberes y obligaciones. Límites. Placeres. Rutinas y orden....) Motivación (Metas establecidas, Compromiso, Iniciativa, Optimismo). Respiración. Empatía. Creencias. Resiliencia. Paz. Autoestima.

LINK

<https://youtu.be/uBw3oU7wiUs>

