



## Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

### Dirigido a padres de familia

#### **Introducción:**

La situación que se vive dada a la contingencia sanitaria COVID 19 ha cambiado significativamente la dinámica familiar. No estamos acostumbrados a estar tanto en tiempo en casa, haciendo “home office” tanto papá y mamá, más las labores domésticas, más los niños en casa tomando clases en línea o en la televisión, haciendo los quehaceres y las tareas sin salir a la escuela, a sus clases extracurriculares, a jugar en la cuadra o en el parque con sus amigos, a visitar a sus abuelitos, tíos, primos, etc.

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 muchas familias se sienten rebasadas 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 transmitan 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 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 donde 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 una transmisión en vivo en la página de Facebook de la autora del programa de educación socioemocional “Conociéndome” y se comparte en la página de la editorial Timón (ver ligas abajo). 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 esta clase a distancia, lo podrá hacer compartiendo el video con los padres de familia de sus alumnos o bien tomando las actividades (si es 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:**

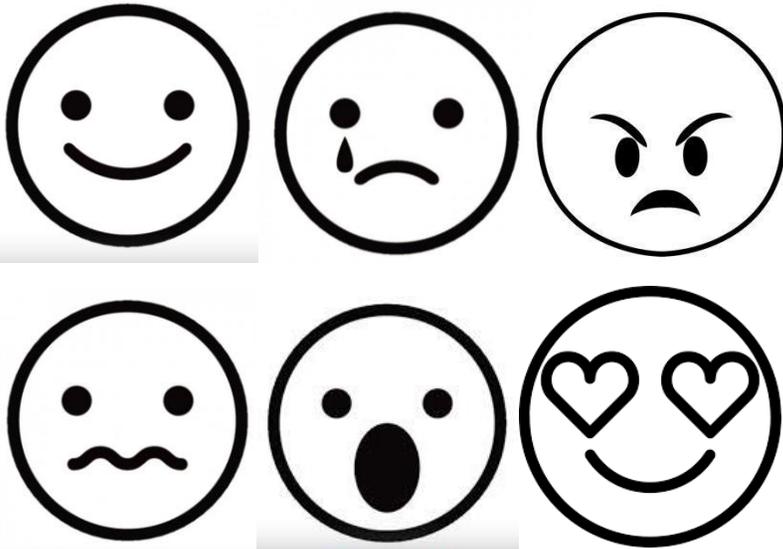
**Actividad 1- DAR NOMBRE A LAS EMOCIONES**

**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 enamorado, 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: registrar en 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 anexo en el 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.

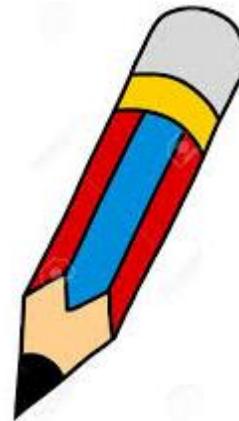
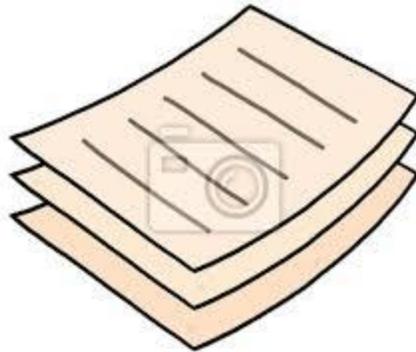




### Actividad 3- ADQUIRIR CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES

**¿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, P: ¿Qué emoción te produce convivir en familia? R: 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 ningún 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 emoción son:

¿Qué movimientos está haciendo 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 está aprendiendo a conocer las emociones con lenguaje verbal y no verbal. Cada vez que adivinen la emoción que están 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 ENRE 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, 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 tendra que retroceder para saber que tiene 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.