

"HABILIDADES EMOCIONALES LISTAS PARA USAR".

Memorable clase abierta para padres

Realizada el viernes 22 de Noviembre por los alumnos de 2° año secundaria del colegio Newlands, se dió una clase abierta para sus padres sobre las Habilidades emocionales, contenidos de aprendizaje que propone la OMS (Organización Mundial de la Salud) como el autoconocimiento, la empatía, la toma de decisiones, manejo de las emociones y del estrés, entre otras.

HERRAMIENTAS EMOCIONALES LISTAS PARA USAR

Autoconocimiento

¿Por qué siempre me pasa lo mismo?
¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?

Empatía

Aprender a ponerse en el lugar del otro

Relaciones personales

¿Hay personas tóxicas en mi vida?

Manejo del estrés

Técnicas de respiración que ayudan

Toma de decisiones

¿Pienso en las consecuencias antes de actuar?

Manejo de conflictos

¿Cómo manejo este enojo?



Intentamos aplicar herramientas concretas a diferentes situaciones de la vida cotidiana como, por ejemplo, la importancia de registrar nuestras emociones, enfrentar situaciones de conflicto, evaluar y recorrer mentalmente opciones ante una decisión, comunicarnos en forma asertiva para lograr objetivos, y también, practicar ejercicios respiración y relajación.

Estos contenidos han sido desarrollados en el espacio curricular de Construcción de la ciudadanía, materia en la cual se elige un eje a trabajar como, por ejemplo, educación, salud, medio ambiente, etc., y que busca realizar aportes útiles y significativos, a partir del diseño de proyectos por parte de los alumnos. Se recurre a aportes teóricos de otras materias, en este caso de Biología, (características del cerebro y sus partes), y de autores específicos del tema, aquí relacionados con Inteligencia emocional como Daniel Goleman, Richard Davidson, Estanislao Bachrach, Facundo Manes, Mario Javier Vaena y Daniel Lopez Rosetti entre otros.

En esta oportunidad el objetivo del proyecto fue conocer y difundir "herramientas emocionales" a las cuales recurrir, que pueden ayudarnos en situaciones de incertidumbre, de tensiones, de crisis e incluso, de dolor.



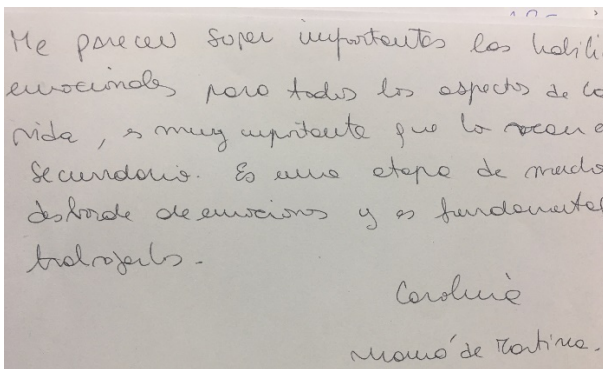
Alumnos y padres de 2° A al finalizar el taller



Alumnos y padres de 2° B al finalizar el taller

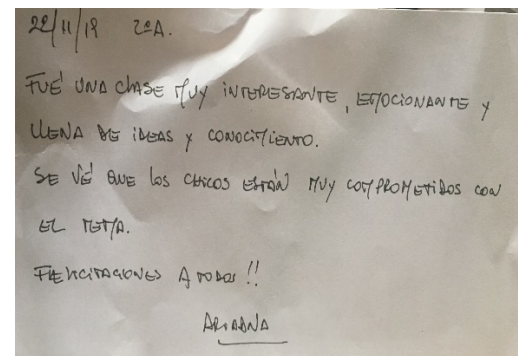
Los alumnos trabajaron estas temáticas durante el año a modo de taller, con técnicas grupales, ejercicios individuales, dramatizaciones, fragmentos de películas, lectura de cuentos, etc., algunos recursos de los cuales propusieron a sus padres vivenciar durante esta clase especial.

La explicación de los conceptos, que estuvo a cargo de los chicos, incluyó algunos ejercicios para los padres asistentes y también la práctica de un ejercicio de respiración y relajación guiado por una alumna. Cerraron el encuentro con la proyección de un video corto, en el cual los chicos dramatizaron una situación cotidiana, aplicando los nuevos recursos incorporados para su resolución positiva.



Me parecen super importantes las habilidades emocionales para todos los aspectos de la vida, es muy importante que los niños aprendan en la secundaria. Es una etapa de muchos cambios de emociones y es fundamental trabajarlos.

Caroline
maestro de Tutoría.



22/11/19 2ºA.

FUE UNA CLASE MUY INTERESANTE, EMOCIONANTE Y LLENA DE IDEAS Y CONOCIMIENTO.

SE VE QUE LOS CHICOS ESTÁN MUY COMPROMETIDOS CON EL TESTA.

FELICITACIONES A TODOS !!

ARIANA

Los padres participantes de la clase abierta nos han escrito sobre lo vivido el viernes. A continuación, reproducimos sólo algunas de sus frases.

"Hoy los padres aprendimos de los chicos..." "Una clase super enriquecedora y constructiva..." "Me abrió posibilidades desde un nuevo punto de conocimiento..." "Voy a emplear varias cosas de las que explicaron hoy como la "pausa"... "
"....."Muchas gracias por compartir esta clase con nosotros. Me gratifica ver a mi hija aprender estas herramientas y poder aplicarlas en la vida..." "...producirán un cambio gigante, primero en uno mismo, que se trasladará a la familia, al entorno, a la comunidad y al mundo, en beneficio de todos..." "...Excelente clase, no sólo la exposición el día de hoy: estas clases son muy comentadas en casa..." "Buenísimo que los chicos tengan acceso a estos temas y que puedan vivenciarlos..." ... "Fue una clase Muy interesante, emocionante y llena de ideas y conocimiento" "Una clase maravillosa que disfruté muchísimo..." "Por muchos momentos así, de conexión entre todos como esta clase..." "

Felicitaciones para los alumnos de 2do año por su crecimiento personal y su actuación inspiradora para los adultos asistentes al encuentro.

Tomarnos una pausa, pensar, sentir, comprender, atributos incorporados en esta capacitación, que son los que nos permiten sacar lo mejor de cada uno.

Lic Paola Szerman

Profesora de Construcción de Ciudadanía

2° Año Escuela secundaria