

EDUCACIÓN EMOCIONAL

DESDE LOS BUENOS DÍAS...

UN BUEN DÍA COMIENZA PENSANDO Y OCUPANDONOS DE NOSOTROS MISMOS.

Rutinas cortas que se tranformarán en hábitos:

1. NIVEL ENERGÉTICO

Al tomar asistencia distinguir el estado emocional del nivel energético. Asignar un nº del 1 al 10 según cuanta energía física y mental se tenga.

2. ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Para poder asignar una palabra específica que describa lo que se siente se debe enriquecer el vocabulario emocional. Este es el 2do paso del Autoconocimiento emocional.

DESCANSOS DE ACTIVACIÓN

Requieren movimientos corporales organizados para activar en el cerebro sustancias endógenas positivas (dopamina, noradrenalina y serotonina)

Ej.: Bailar, seguir una coreografía simple, realizar movimientos coordinados con el cuerpo.

DESCANSOS DE PERCEPCIÓN

No requiere movimientos. Consta de actividades de abstracciones de pensamiento e imaginación.

Estimula la atención plena y los procesos de la memoria, la creatividad y el pensamiento lógico y lateral.

DESCANSOS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación y respiración consiente favorece al equilibrio físico-emocional-mental.

Mejora los procesos cognitivos, alivia el estrés, aumenta la capacidad de atención, relaja la mente y relaja los músculos.

REGISTRO EMOCIONAL

Al iniciar la mañana se registra la emoción que se está sintiendo y al finalizar el día se hará lo mismo. Teniendo presente que las emociones son momentaneas y dependen de como percibo e interpreto la realidad y mis pensamientos.

EL DIARIO EMOCIONAL

HACER UN REGISTRO DEL PROCESO EMOCIONAL ES FUNDAMENTAL.

EL DIARIO CONSTA DE 4 COLUMNAS DE REGISTRO EN DISTINTOS MOMENTOS DEL DÍA DONDE SENTÍ EMOCIONES MUY INTENSAS:

SITUACIÓN ¿qué paso?

PENSAMIENTO ¿qué paso?

EMOCIÓN ¿qué sentí?

COMPORTAMIENTO ¿ qué hice?