



GESTIONANDO LAS EMOCIONES

#YOMEQUEDOENCASA

iE **NHORABUENA!** Habéis superado estas tres semanas llenas de incertidumbre, cambios en la rutina, tensiones, preocupaciones, risa, lágrimas, aprendizajes... Por tanto, las **emociones** han estado presentes con diferentes intensidades.

Y ahora, ¿qué? Ahora llegan las *co-vacaciones* (término tomado de una colega con el que aludimos a la combinación de coronavirus + **vacaciones**). Esta situación nos ha obligado a cambiar nuestros planes y a pensar cómo afrontaremos los siguientes días dentro de nuestras casas. Tres ideas¹ básicas son:

PARA Y DESCANSA: profesorado, familias, niños y niñas... toca **descansar**. Estamos de vacaciones y todos necesitamos coger aire y respirar.

TIEMPO PARA DISFRUTAR: para compartir con los tuyos, aprender a conocerse mejor, a **vincular**... tiempo de risas, de juegos en familia, de música y baile, de leer un buen libro, de hacer deporte, de construir ese puzle de numerosas piezas que tenemos en la estantería...

TIEMPO DE RESPETO Y DE ESPACIO: de cuidarnos los unos a los otros. De agradecimiento por lo bien que lo estáis haciendo en algo que es nuevo para todos. De saber que cada uno necesita su **espacio** y sentir sus emociones. En definitiva... de **respeto** por el otro.

¡Porque os lo merecéis!

Con todo ello, es un periodo en el que seguiremos experimentando diferentes emociones que, a veces, no sabremos cómo gestionar. Por ello, queremos proponeros un ejercicio que servirá para descargar nuestras emociones y reflexionar en torno a las mismas.

Somos conscientes de que estos días han sido intensos con el acceso a la plataforma (con las dificultades que ello conlleva cuando cientos de personas acceden al mismo tiempo, cuando no entendemos qué pasos debemos seguir...), dudas en torno a cómo podemos ayudar a nuestros hijos, estrés ante la ejecución de numerosas tareas y entrega de las mismas, conciliación de trabajo, tareas escolares y domésticas... Sabemos que las familias habéis estado implicadas al 100% dentro de vuestras posibilidades, y creed que el equipo docente ha puesto todo de su parte para intentar facilitar la tarea. Por ello, os proponemos una actividad que no tiene la intención de cargaros de tarea extra, pero sí de trabajar las emociones.

¹ Fuente: Maite Tejada (EOEP Miranda de Ebro)

DIARIO EMOCIONAL

El objetivo es que podáis identificar y expresar tanto las emociones negativas como las positivas. La frecuencia responderá a vuestras necesidades, de modo que podréis trabajar sobre ello cada día o cuando lo necesitéis. El formato dependerá de vuestros recursos, incluso podréis combinar distintos tipos: escribiendo en papel/cuaderno, a ordenador, grabando vuestra voz/imagen, etc. Sí os indicamos que el hecho de escribirlo a mano os ayudará a conectar mejor con vosotros mismos, dotará al proceso de mayor personalidad y, además, al papel no se le acaba la batería.

Bien, captamos la idea, pero, **¿cómo podemos desarrollarla?** Algunas personas pensaréis: “¿De qué escribo?”, “¡Si yo no sé escribir!” , “Me cuesta mucho trabajo expresarme, tanto si escribo como si hablo” ... No os preocupéis, no se trata de hacer una obra literaria o de teatro, ni tendréis que entregarlo como si de una tarea escolar se tratara para que os la corrija la maestra...

Os ofrecemos algunas ideas para ayudaros, teniendo en cuenta que es una actividad que podéis realizar tanto padres/madres como hijos/as:

- **Contenido (qué escribo):** puedes expresar anécdotas del día, pensamientos que se te han venido a la cabeza y que han provocado algún sentimiento, momentos de conversaciones que has tenido ese día y que te han afectado positiva o negativamente...
- **De dónde parto:** se trate de lo que se trate, lo importante es que escribas/hables desde la *emoción* y analices cómo te has sentido, cómo te gustaría haberte sentido y cómo crees que se han sentido los demás. También debes expresarte desde la *sinceridad* y con *libertad*, sin juzgar.
- **Escribo el primer día:** es recomendable que no releáis la primera página al terminar la primera sesión, pues existe el riesgo de que luego seáis críticos con lo que habéis expresado (por el contenido, el estilo, errores ortográficos...). Ahora es momento de escribir sin volver la vista atrás. Además, conviene que, especialmente al principio, evitéis que otros miembros de la casa lo lean, pues os sentiréis menos condicionados respecto a qué pensarán sobre vuestras declaraciones y, por lo tanto, os soltaréis mejor a escribir.
- **Crea una rutina:** elige una hora del día para escribir y/o dibujar en tu diario.
- **Formato:** tal y como os hemos dicho, podéis elegir diferentes formatos (papel, digital, voz), aunque entendemos que el papel es más accesible a todos y ayudará a desarrollar más la imaginación. Podéis ayudar a vuestros hijos sugiriendo que hagan un cuento con ilustraciones (una historia relacionada con lo que experimentan, piensan y sienten cada día durante las vacaciones), un collage, un cómic...

Inicio mi diario

- ❖ Coge un cuaderno o un bloc de notas y elabora una portada bonita con un **título** que te guste (*Relatos de una cuarentena... Mi diario emocional... u otro*) y haz un **dibujo** con tus **colores favoritos**.
- ❖ Escribe la **fecha** al inicio de cada jornada, tal y como haces en los cuadernos del cole.
- ❖ Hijos/as, madres y padres podéis **escribir en relación a** diferentes aspectos: conversaciones, películas, comidas, canciones, qué os ha sorprendido positivamente estos días de vosotros mismos, de tus padres, de tu pareja, de tus hijos, qué emoción has sentido al salir a aplaudir a las 20:00 (si lo haces), qué sientes al estar encerrado con tu familia, qué emociones experimentas y cuáles crees que son las que más se repiten estos días, qué emociones te gustaría sentir, qué podrías hacer para cambiarlo, qué significan las emociones y pensamientos que tengo...

Lunes, 2 de abril de 2020



¡Lo que más me ha gustado de hoy! .

Hoy he hablado con . a través de (WhatsApp/Skype/por teléfono...).

He jugado a . con .

He disfrutado haciendo .

He escuchado estas canciones .

He visto esta serie/película .

Hoy me siento (alegre, motivada, triste, cansada, aburrida, enfadada, agradecida) porque .

El dibujo que mejor resume lo que he sentido hoy es:



Para terminar, insistimos en la importancia de que estos días os deis permiso para sentir las emociones que experimentéis y obtengáis aprendizajes de las mismas.

Escucharos sin juzgaros

Transmitir tranquilidad (desahogaros después en el diario)

Mantener la paciencia

No dejéis que el sofá y la televisión se apoderen de vosotros

Nos vemos a la vuelta de vacaciones

¡Mucho ánimo!