

TALLER DE EDUCACIÓN EN SENTIMIENTOS

Los seres humanos somos sentimentales por naturaleza. A lo largo del día, independientemente de lo que estemos haciendo, siempre nos acompaña algún estado de ánimo o alguna emoción más distintiva. Nos sentimos bien o nos encontramos mal. Nos acompaña una sensación de más o menos energía o de más o menos cansancio. Estamos alegres, tristes, enfadados, asustados, avergonzados, etc.

Es importante conocer el significado de nuestros estados afectivos. Todos ellos nos informan sobre el logro de nuestros objetivos o metas, sobre el afianzamiento o violación de nuestros valores. En las sesiones de este taller intentaremos aprender a identificar nuestros sentimientos y a conocer el significado de algunos de ellos.

Muchas personas creen que es imposible regular y dominar sus sentimientos. Eso no es exactamente así. Es verdad que no todos tenemos las mismas destrezas de autocontrol y hay individuos más impulsivos que otros, pero siempre cabe la posibilidad de mejorar estos recursos.

La autoregulación emocional se apoya fundamentalmente en el dominio sobre nuestro cuerpo y sobre nuestros pensamientos.

Estructura del Taller

El “Taller de Educación en Sentimientos” es un taller dinámico y participativo dirigido a un grupo heterogéneo de padres y madres que, a través de las diferentes propuestas de trabajo, desarrollan sus propias capacidades y deciden cómo aplicarlas en su contexto.

- Duración: 14 horas.
- Número de sesiones: 7 sesiones.
- Número de asistentes: 15 aproximadamente.
- Destinatario: padres y madres.

Objetivos

El citado taller tiene como objetivo general el que padres y madres se acerquen a sus sentimientos considerando dos elementos fundamentales de ellos: los cambios corporales que les acompañan y los pensamientos que hacen posible sus matices distintivos. Se enfatiza la necesidad de “escuchar” nuestro cuerpo y nuestros pensamientos para poder identificar y auto-regular lo que sentimos, así poder conocer y entender mejor a nuestros hijos/as.

Contenidos

A grandes rasgos, el contenido de las diferentes sesiones es el siguiente:

- . SESIÓN 1: Reconocer sentimientos en nosotros mismos.
- . SESIÓN 2: Reconocer los sentimientos de los demás.
- . SESIÓN 3: Reconocer y hacer frente a la tristeza.
- . SESIÓN 4: Reconocer y afrontar el miedo.
- . SESIÓN 5: Reconocer y hacer frente a la culpa.
- . SESIÓN 6: Reconocer y controlar nuestros enfados.
- . SESIÓN 7: Reconocer y disfrutar de la alegría.

Metodología

El taller se desarrolla de manera vivencial y crítica. Es una metodología grupal, dinámica, global y creativa, que hace uso de diversas técnicas de “Dinámicas de grupo” según el tema a tratar, la composición del grupo, etc; para conseguir un clima adecuado que favorezca la comunicación e interacción entre los miembros del grupo.

Temporalización

La temporalización de este taller se centra en los meses de Enero a Mayo del curso escolar al tiempo que el calendario estimado para la consecución de los objetivos propuestos se adaptarán a los participantes interesados.

Es un taller de 14 horas con 7 sesiones de 2 horas cada una.