

PRIMARIA

5



familias



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL FEBRERO

Equipo de Orientación y Apoyo

Julio Campanero Ortiz (Orientador) / Marina López Gracia (Orientadora) / Guadalupe de la Rosa Fernández (PTSC)

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y PROMOCIÓN DEL ÉXITO ESCOLAR

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50
45011951.cp@edu.jccm.es – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>



GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y PROMOCIÓN DEL ÉXITO

En el Plan de Acción Tutorial de Febrero se trabajará con el alumnado la importancia que tienen las emociones y su regulación para el éxito, ya que el bienestar emocional amplía o limita los recursos personales a nivel intelectual, comunicativo y socio-afectivo.

SEPTIEMBRE: Acogida del alumnado y prevención del absentismo.

OCTUBRE: Técnicas de estudio.

NOVIEMBRE: Derechos y deberes de los niños/as y los ciudadanos.

DICIEMBRE: Escuela Inclusiva, una escuela para todos.

ENERO: Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz.

FEBRERO: Gestión de las emociones y promoción del éxito escolar.

MARZO: Educación para la igualdad y prevenir la violencia de género.

ABRIL: Orientación educativa, académica y profesional.

MAYO: Prevención del acoso escolar y riesgos de internet.

JUNIO: Educación para la gestión del ocio y tiempo libre.

La **escuela** es el lugar en el que los niños/as aprenden a gestionar éxitos y fracasos de la vida formando una imagen de sí mismos. Por ello, es **importante** promover el **conocimiento de las emociones** que pueden surgir y **cómo deben regularlas para mejorar su rendimiento**.

Así mismo, **la familia** tiene una gran **importancia** en la **educación emocional y formación del autoconcepto y autoestima** en la medida en que se originan las interacciones socio-afectivas desde los primeros años de vida. Por ello, **su colaboración será clave** en el aprendizaje de la regulación emocional.

Es por ello que **los tutores/as trabajarán una o dos sesiones** en febrero para explicar qué son las emociones, cómo reconocerlas en uno mismo y en los demás y cómo estas influyen y determinan la conducta. De este modo, desde el EOA, **ofrecemos a las familias unas orientaciones para que puedan apoyar en casa el tema**.

¡EXPLIQUEMOS A NUESTR@S HIJ@S!

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Podemos definir las emociones como **estados afectivos más o menos duraderos que experimentamos de forma subjetiva y que vienen acompañadas de reacciones fisiológicas** que pueden determinar la conducta. Aunque son de carácter innato (de nacimiento), se puede aprender a regularlas y controlarlas en distintas situaciones.

Es por ello que debemos **hablar con nuestr@s hij@s sobre la importancia de conocer sus propias emociones** y expresarlas (contarlas a personas de confianza, escribirlas, representarlas...) así como de **conocer las emociones de los demás y ponerse en el lugar del otro**. Se les puede explicar que esto facilitará su adaptación a situaciones nuevas y su éxito.



¡HABLEMOS CON NUESTROS HIJOS!

¿QUÉ PROCESO PODEMOS SEGUIR PARA REGULAR LAS EMOCIONES?

Una vez explicado el concepto de emoción y su importancia, **dialoguemos con nuestros hijos/as sobre el proceso a seguir en la regulación emocional:**

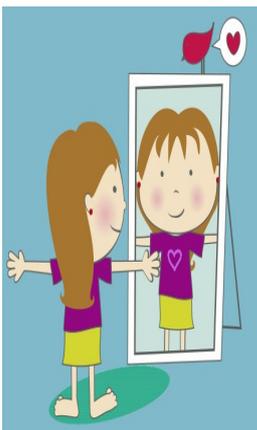
En primer lugar, preguntaremos al niño/a **dejándole expresar algunas ideas** sobre el reconocimiento de las emociones (podemos hablar con él/ella sobre momentos en que se hayan sentido alegres, tristes, enfadados...). Después, **les enseñaremos cómo se desarrolla la regulación de las emociones:**



- **Reconocimiento emocional:** debemos explicar al niño/a la importancia de reconocer las emociones en los otros, ya que saber si alguien se siente triste, enfadado o alegre, puede llevarnos a actuar de diferente manera. Debemos promover que exprese ejemplos en los que haya visto a otros tristes, enfadados, alegres, etc...
- **Autoconocimiento emocional:** se trata de que el niño conozca que, al igual que podemos reconocer las emociones en los demás, podemos hacerlo en nosotros mismos. Es decir, hacerles ver que él/ella también puede sentir esas emociones y expresarlas de forma similar a los otros. Podemos promover que expresen situaciones en que ellos mismos se hayan sentido tristes, enfadados, etc...
- **Empatía:** podemos explicarle al niño/a que la empatía significa ponerse en el lugar del otro, es decir, preguntarle si alguna vez ha visto a alguien expresar una determinada emoción y se han sentido de la misma manera (si un compañero ha llorado y se han puesto tristes, si se han alegrado de ver a otro niño contento, etc...)

Finalmente, debemos explicarle que, reconociendo emociones en los demás y en sí mismos, tendrá **más oportunidad de controlar su conducta**. Esto **le permitirá entender a otros y actuar mejor en situaciones** que les hagan sentir de una determinada manera.

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA: LA CLAVE DEL ÉXITO



El **autoconcepto** hace referencia al conocimiento sobre nosotros mismos (nos vemos más o menos guapos, listos, altos, etc...). La **autoestima** es una evaluación de ese concepto a partir de la información del entorno (me siento mejor/peor por ser guapo/feo, listo/tonto, alto/bajo...), lo que guarda mucha relación cómo las emociones que sentimos.

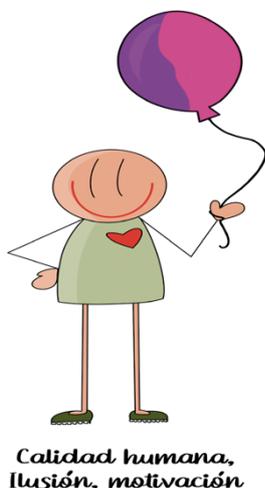
Si todos los mensajes que recibe el niño/a son positivos o todos son negativos, la autoestima será alta o baja, pero no ajustada. **Una autoestima ajustada requiere un conocimiento realista de quiénes somos y a dónde podemos llegar para tener éxito**. En el video se ofrecen algunas orientaciones para generar una autoestima positiva ([haz click para el vídeo](#)).

¡DIALOGUEMOS CON NUEST@S HIJ@S!

ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

Para mejorar el bienestar emocional de los niños/as casa, ofrecemos **algunas orientaciones** que pueden resultar de ayuda a las familias:

- **Hablar de sus emociones con naturalidad** ayudará a reflexionar sobre los propios sentimientos del niño/a y los de los demás, permitiendo identificarlos y gestionarlos.
- Acercarse con calidez y **preguntarle por sus sentimientos**: ¿Qué tal tu día? ¿Cómo te sientes?
- Practicar la **escucha activa**, que los niños/as se sientan escuchados y que la familia está disponible cuando la necesita.
- **Aceptar sus sentimientos, permitir que expresen sus emociones**. Deben evitarse expresiones del estilo: “No llores”, “No te enfades”, “Qué tontería”, “No es nada”. Expresar su tristeza, alegría, rabia o malestar les ayudará a encontrarse mejor.



- **Dar cabida a todas las emociones**, sentir miedo, angustia o ira es tan natural como la alegría o la felicidad.
- Comprender que **a las emociones hay que darles espacio y a las conductas ponerles límites**.
- **Dedicarles tiempo**. El juego en familia es una poderosa herramienta, permite poner a prueba la empatía, mejorar el clima emocional y promover el bienestar.
- **Promover una autoestima positiva pero realista**, ajustando su visión de sí mismo/a reflexionando sobre sus mejores y peores potencialidades.

El **papel de la familia será clave** para el desarrollo emocional en la medida en que tiene gran importancia para el niño/a su cariño, su incondicionalidad y los mensajes que se le hacen llegar.

RECURSOS PARA TRATAR EL TEMA CON NUESTROS HIJ@S

- [Cortometraje para familias y alumnado “Ciudad colorida”](#): video para dialogar sobre el reconocimiento de emociones.
- [Explicación para familias “Qué es el aprendizaje socio-emocional”](#): aprendiendo emociones desde la infancia.
- [Formación para familias sobre “Cómo controlar las emociones”](#): inspirado en la inteligencia emocional de Goleman.
- [Cine en casa para la familia con la película “En busca de la felicidad”](#): de Gabriele Muccino.

Los recursos están enlazados en la versión digital. Haga clic en cada enlace y acceda al contenido.

Colegio Público Bilingüe de Infantil y Primaria “El Quiñón”

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50 - 45011951.cp@edu.jccm.es – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>