

PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN EN MOVIMIENTO. A.C.



Método de Educación Emocional “Yo Decido”: una herramienta efectiva en la construcción de climas emocionalmente saludables.



OBJETIVO GENERAL

Presentar la Educación Emocional como un mecanismo de sensibilización y **transformación personal** para crear ambientes escolares emocionalmente saludables.



REGLAS DE CONVIVENCIA

- Hablar en primera persona
- Escuchar con atención
- Levantar la mano para participar
- Respetar las participaciones
- Confidencialidad
- Celular en silencio



CARACTERISTICAS INHERENTES DE LAS PERSONAS

- Buenos
- Amorosos
- Gozosos
- Inteligentes
- Cooperativos



LINEAMIENTOS DE ESCUCHA AFECTIVA

- Mirar a los ojos
- Tomar de las manos (quien escucha con las palmas hacia arriba y quien habla con las manos sobre las de quien escucha)
- Sin interrumpir
- Sin juzgar
- Sin hablar de la experiencia personal (quien escucha)
- Sin interpretar
- Todos tienen el mismo tiempo para hablar



CIRCULO MÁGICO

- Todos tenemos un turno para hablar
- Todos tenemos el mismo tiempo para hablar
- Pedir el turno para hablar
- Escuchar a quien está hablando
- No interrumpimos o criticamos
- Permanecemos en el círculo hasta que terminemos
- Lo que en el círculo se dice en el círculo se queda
- Si alguien no desea hablar lo respetamos, puede saltar su turno.*

**Promovemos como facilitadores que esto suceda lo menos posible*



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- La emoción es una respuesta fisiológica natural, de corta duración que se experimenta directamente a través de sensaciones en el cuerpo; el sentimiento es el nombre que se le asigna a la emoción, involucra un proceso de pensamiento para asignar el nombre y se experimenta por más tiempo.
- Existen diversos sentimientos para nombrar las emociones, los mas comunes son los siguientes:



Miedo
Alegría
Tristeza
Enojo
Afecto



ETAPAS DE LA EDUCACION EMOCIONAL

Etapas 1 Identificación: consiste en que la persona se dé cuenta de que lo que está sintiendo a través de sus sensaciones corporales y pueda darle un nombre a lo que siente. Es reconocer que las cosas que le suceden provocan algo en su interior.

Etapas 2 Aceptación: consiste en que el individuo admite su estado emocional, y reconoce que las situaciones que vive le generan algún sentimiento.

Etapas 3 Manejo: la persona es consciente de lo que siente ante un estímulo, sea positivo o negativo, y puede manejar su reacción. Lo importante es que sienta la emoción pero no la actúe. *“Estoy enojado pero no gritaré.”*

Etapas 4 Expresión: consiste en que la persona gracias al manejo que alcanza sobre lo que siente, es capaz de expresar sus emociones y sentimientos con mayor facilidad y desahogar la vivencia que está generando ese sentimiento. Para lograrlo, puede hacer alguna de las siguientes actividades: hablar, escribir o dibujar.

Etapas 5 Toma de decisiones: es la última etapa y consiste en que los participantes si bien reconocen el sentimiento, deciden actuar desde la razón y no desde la emoción. Es asumir responsable y conscientemente el control de una situación, logrando con ello una solución pacífica a un conflicto.

PRACTICAS MEDULARES DEL MÉTODO

- Reglas de convivencia
- Contacto interior
- Actividad lúdica
- Narración del cuento
- Ejercicio de reforzamiento del cuento o el tema revisado en la sesión
- Ejercicio de escucha (escucha en parejas y círculo mágico)
- Cierre (abrazoterapia)



Datos de contacto

Los Echave #54, Col. Mixcoac
Del. Benito Juárez, México D.F., C.P. 03910
Teléfono 5563 9096, 5598 2296
E-mail: ppam@ppam.org,mx

<http://www.ppamac.org>



PPAM Pensamiento Palabra y Acción en Movimiento A.C.



PPAM TV

