Audio cuentos para pensar y desarrollar Educación Emocional y emociones positivas en la dirección de grupo.

GIMNASIO MODERNO

GIMNASIO SABIO CALDAS

COLEGIO DE Valores Humanos SATHYA SAI

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

PREVENCIÓN Acoso escolar

TRATÉMONOS BIEN

Promoción Vida sana

“Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mi un pajarito me dijo, que estamos hechos de historias"

Eduardo Galeano

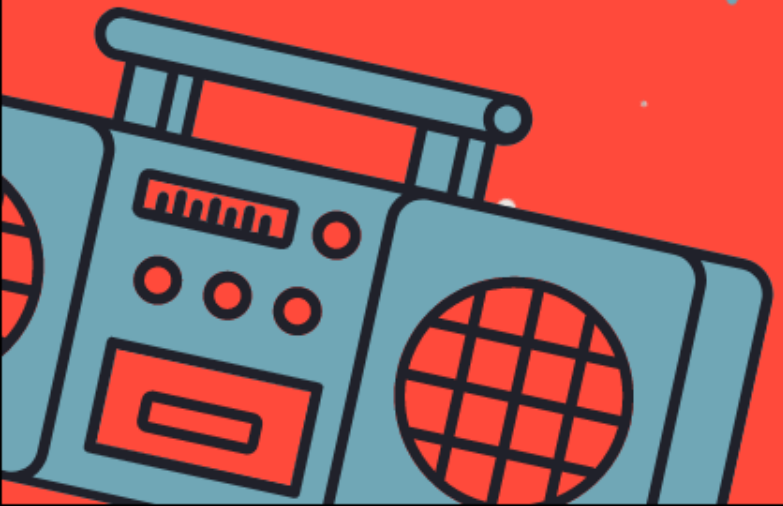
TRÁTATE BIEN

tratémonos Bien

Por medio, de historias podemos activar nuestra atención, escucha y reflexión para conocer y pensar sobre nuestra vida emocional, de esta manera empezamos a cultivar "conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada nuestras emociones"

(Bisquerra, 2011)

¿Cuáles son las competencias emocionales en desarrollo?



CONCIENCIA EMOCIONAL.
Capacidad para comprender las propias emociones y de las de los demás.

REGULACIÓN EMOCIONAL.
Capacidad para autogenerarse las emociones apropiadas en un momento determinado.

AUTONOMÍA EMOCIONAL.
Capacidad para autogenerarse las emociones apropiadas en un momento determinado. Esto incluye una buena autoestima, actitud positiva ante la vida y responsabilidad.

SOCIO -EMOCIONAL.
Capacidad para mantener buenas relaciones con los demás.

PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR.
Comportamiento apropiados y responsables para afrontar los retos que se nos plantean, lo que nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada facilitando experiencia de bienestar .

Emociones Positivas

Las emociones positivas aportan muchos beneficios como: sentir bienestar, a trascender, a aprender de forma positiva y contemplar la realidad de forma optimista. La mayoría de ellas tienen que ver con valores esenciales, y muchas otras, con estados de ánimo. ¿Qué tal si las descubrimos en las historias?

Gratitud
Orgullo
Serenidad
Alegría
Amor
Esperanza
Diversión
Interés
Inspiración
Asombro

AAI | Pro X

10 razones para escuchar audio cuentos durante la dirección de grupo

1. Fortalece la escucha activa y atención.
2. Desarrolla la visualización y creatividad.
3. Genera cognición interpretativa.
4. Permite diferenciar tonos y timbres de la voz.
5. Proporciona modelos de expresión oral.
6. Aumenta el vocabulario.
7. Enseña nuevos conceptos y conocimiento.
8. Proporciona un puente a temas importantes de diálogo entre maestros y estudiantes. desde el pensamiento crítico.
9. Resalta experiencias emocionales para abrir reflexiones de autoconocimiento.
10. Cultiva emociones positivas.

¿Cómo lo logramos?

Cualquier experiencia que quieras compartir puedes escribir al correo del Programa Tratémonos bien: Paolavotto@gimnasiomoderno.edu.co

1. Una vez al mes recibirás en tu correo, cuatro audiocuentos para continuar cultivando competencias de educación emocional y cultivas emociones positivas.

2. Al final del cuento encontrarás preguntas que invitan a la reflexión y diálogo con tus estudiantes para desarrollar las competencias.

3. También, puedes preguntar: ¿Cuáles fueron las principales emociones de los personajes?, ¿Cómo gestionaron las emociones los protagonistas?, ¿De qué manera superar las dificultad?,¿Cuáles son las principales virtudes?
Ahora, invita a tu estudiante que realice las mismas preguntas de manera introspectiva con respecto a su vida.

4. Entre todos, pueden registrar está experiencia con fotos, una frase inspiradora, o un símbolo que se use periódicamente para continuar desarrollando las competencias emocionales.