



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Lunes, 31 de enero de 2022

Docente: Daniela Pernía.

1er Año "A"

Proyecto de Aprendizaje

Título:

La educación emocional como estrategia, para promover una convivencia armónica entre los miembros de la familia.

Tema Indispensable

Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien

Tema Generador

La agricultura como proceso fundamental para la independencia alimentaria.

Referentes Teóricos-Prácticos

Reconocer emociones.

Desarrollo del Tema

Educación emocional.

Los padres al relacionarse con sus hijos llevan a cabo una serie de funciones que han sido agrupadas bajo el término “socialización” ésta implica la realización paterna de una serie de acciones afectivas, disciplinares y educativas. (Sorribes S., 2002). A la hora de hablar de “hacer de padres” tenemos que señalar, de las dimensiones que esto conlleva, que bien se resumen en dos: el amor y el control. No todas las familias actúan de la misma forma al “hacer de padres”, es decir, hay diversos estilos parentales o de relación parental. Baumrind en sus primeras investigaciones (1968, 1971) habla de un rol paternal,



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



entendido como las acciones que realizan los padres para socializar a los hijos, teniendo en cuenta no sólo las demandas de los padres y de la sociedad, sino también las necesidades y personalidad del niño.

“Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.” (Web psicoactiva, 2015). Por su parte, Rolls (1999) define del siguiente modo las emociones: “Las emociones son parte de un sistema (cerebral) que ayuda a distinguir cierta clase de estímulos, muy ampliamente identificados como estímulos recompensantes o de castigo y que sirven para actuar en el mundo. Este sistema proporciona o sirve de interfase entre tales estímulos y conductas correspondientes” Pero, ¿todas las emociones son iguales? No, podríamos considerar que las emociones se dividen en dos tipos: positivas y negativas. Las emociones positivas son las que favorecen el bienestar en la persona que las siente, por ejemplo: la alegría, el amor, la satisfacción, la gratitud, entre otros. En cambio, las emociones negativas son las que provocan un malestar en la persona y por esto existe un deseo de evitarlas, por ejemplo: la ira, el miedo, el asco, la tristeza, los celos, entre otros.

Dentro del estudio de las emociones, un concepto relacionado con la emoción es la inteligencia emocional. En la década de los noventa, Salovey y Mayer ya hicieron sus primeros estudios, definiéndola de la siguiente forma: “la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Salovey & Mayer, 1990).

Salovey y Mayer fueron reformulando su concepto de inteligencia emocional, y en 1997 la definieron como: “La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1997). Una definición más reciente, de Elsa Punset sobre el concepto de inteligencia emocional es la siguiente: Para los padres la educación emocional significa llegar a comprender los sentimientos de los hijos y ser



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

capaz de calmarlos y guiarlos. Cuando los padres ofrecen empatía a sus hijos y les ayudan a enfrentarse a las emociones negativas a la ira, a la tristeza o al miedo se crean lazos de lealtad y de afecto entre padres e hijos. La obediencia y la responsabilidad fluyen entonces con mayor naturalidad desde el sentido de conexión que se crea entre los miembros de la familia. Para los hijos la inteligencia emocional se traduce por la habilidad de controlar los impulsos y la ansiedad, tolerar la frustración, motivarse a sí mismos, comprender las señales emocionales de los demás y mantener el equilibrio durante las épocas de cambios. (Punset, 2008)

El hogar como base fundamental en el desarrollo emocional de los hijos.

El hogar familiar es el primer entorno educativo de nuestros hijos e hijas. Aquí es donde se construyen las primeras relaciones, los primeros vínculos y, por supuesto, las primeras emociones. Los miembros de la familia se convierten en un modelo a seguir, lo que nos debería empujar a analizar nuestras propias habilidades a todos los niveles. También es obligatorio empezar por el entorno familiar porque es en este entorno en el que el niño o la niña va a pasar más tiempo sobre todo a lo largo de sus primeros años de vida.

Quedándonos con la educación emocional, si desde la infancia observan a su alrededor una adecuada gestión emocional, y si le damos la importancia que merece a educar las emociones al igual que hacemos con el resto de aspectos educacionales, siempre será más fácil para ellos y ellas alcanzar el bienestar emocional, y mantenerlo al llegar a adultos, porque habrán aprendido a gestionar sus emociones y tendrán las herramientas necesarias para enfrentarse a las dificultades. La clave de la educación emocional es conseguir ser emocionalmente inteligentes. Tal es su importancia que también los centros educativos apuestan cada vez más por la educación emocional de sus estudiantes.

De esta manera podemos ofrecer un clima sano a los miembros de la familia, donde las pláticas y actividades sean amenas. Las actividades dentro del núcleo familiar pueden ser favorables, si se le da la importancia que tiene para cada uno, por eso es prescindible que todos los miembros de la familia aporten su idea en el momento de ejecutar una actividad.

En los últimos años la familia se ha interesado en el desarrollo empírico de cada uno de sus miembros. También, ha puesto mucha importancia en las habilidades y destrezas que estos mismos poseen. En la actualidad, se ha podido notar que el grupo familiar goza de



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

múltiples habilidades que al ponerlas en práctica dentro del hogar han permitido que la convivencia sea armónica.

¿Por qué es importante hacer actividades en familia?

- Es una oportunidad para enseñar valores a los niños y niñas. Durante las actividades en familia no solo nos divertiremos, sino que también tendremos la oportunidad de enseñar a nuestros hijos e hijas valores como la paz, la tolerancia, el respeto o la solidaridad.
- Ayuda a mejorar la comunicación. La rapidez con la que se desarrolla la vida cotidiana nos deja poco espacio para poder hablar con nuestros hijos e hijas y las actividades en familia son una ocasión perfecta para hablar con los más pequeños de la casa, saber lo que les preocupa y generar un ambiente de confianza en el que se sientan cómodos para expresarse.
- Contribuye a generar interés. Los niños y niñas son curiosos por naturaleza y sin realizamos actividades en familia relacionadas con la cultura, la música, la pintura, las manualidades o la cocina, entre otras, podremos contribuir a que nazca el interés por estas actividades.
- Fomenta la empatía. Con las actividades en familia y la mejora en la comunicación que generan, se fomenta también la empatía. Aprenderemos a ponernos en el lugar de nuestros hijos e hijas y a entenderles mejor.



Realiza con tu familia una actividad donde se pueda apreciar la convivencia dentro del hogar. Puede ser, la realización de una torta, la limpieza de tu jardín o una que como familia se les ocurra. Toma foto en el proceso de la realización, puedes hacer un collage, un pequeño video o puedes hacerlo de la manera mas fácil para ti, pero que me permita apreciar la actividad.



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Nota:

Las actividades serán enviadas solamente por WhatsApp. De no poder hacerlo por este



medio debes comunicarte oportunamente conmigo, para así poder establecer el medio por el cual lo harás. 04129464567 reitero la información de que no recibo llamadas.

Fecha de entrega: 21/02 al 25/02/2022

Proverbios 22:6

La educación emocional no es sólo competencia de los centros educativos, la familia es el pilar fundamental sobre la que debe asentarse dicha educación.

Anónimo