



¿Quién dijo que hay que ponerse las plumas sólo en casa?

Si nos la ponemos juntos, seguro aprenderemos mucho los unos de los otros.

Nos encontramos en un momento en el que las palabras “habilidades y gestión emocional” o “habilidades interpersonales” es de gran relevancia e importancia.

Es nuestro día a día es visible el valor que aporta en nuestros hijos el desarrollo de competencias como “identidad Personal”, “tolerancia y frustración”, “control emocional”, “asertividad”.

Ante este mundo que ahora se abre con mayor fuerza en nuestros hijos, pensamos ¿Qué puedo hacer yo para ayudarle en este aprendizaje? e incluso pensamos ¿tengo yo estas habilidades?

Queremos como padres aportar nuestro granito de arena en su aprendizaje emocional, y que mejor manera que acercarnos a este mundo y compartir y practicar claves para desarrollar en familia.

Vamos a crear un espacio divertido con dinámicas de trabajo en habilidades interpersonales que nos ayuden a dar estos pasos. Un espacio para compartir, reflexionar y avanzar en la bella pero no siempre fácil tarea de ser padres.

Porque el camino es emocionante pero también complejo e incierto a veces, y juntos aprenderemos más como poder disfrutarlo y llegar a buen puerto.

Vamos a crear 8 talleres que versen sobre 4 competencias básicas en las relaciones con nuestros hijos, y en cada una de ellas la desdoblamos en dos, para trabajarlas más completas.



¿CÓMO SON LOS TALLERES?

Su duración será de hora y media.

Se comenzará con una dinámica que dará entrada al tema a tratar, y llevará a la puesta en conjunto de reflexiones y aprendizajes para llevarlos a casa. El esquema de trabajo en los talleres es el siguiente;

- DINÁMICA: experimentación.
- REFLEXIÓN: conversación en grupo.
- CONCEPTUALIZAR: creación marco de referencia.
- APLICACIÓN: Transferencia del aprendizaje.

El ambiente será distendido y participativo para todos aquellos que quieran compartir y comentar experiencias. Pero igualmente, aquellas personas más tímidas o reservadas también encontrarán un espacio en el que no será obligatorio el compartir o intervenir si así lo desean. Estar presentes y escuchar ya es un paso muy importante en todo lo que queremos avanzar como padres.

Este proyecto con todos sus talleres, han sido asesorados y validados por **Cesar García-Rincón de Castro**, profesional en Dinámicas y trabajo en Comunicación Emocional. Os animamos a saber más de él; www.cesargarciarincon.com y www.cocinandoaprendizajes.org



La conductora y dinamizadora en ellos, será una mama del colegio, Nuria Palao, Licenciada en Sociología y con experiencia en el mundo de la formación y aprendizajes. Pero lo más importante es su inquietud como madre de mejorar día a día y dotar a su hija de herramientas y habilidades ante la vida.



A continuación se muestra la experiencia de Dinámicas competenciales, asociadas a indicadores concretos para trabajar.

COMPETENCIA	INDICADOR COMPETENCIAL	TALLERES
COMUNICACION EFECTIVA	ESCUCHA ACTIVAMENTE Y FOMENTA AMBIENTE DIALOGO ABIERTO	TALLER 1; LA CUCHARLA QUE CHARLA
COMUNICACION EFECTIVA	EXPRESA ADECUADAMENTE SUS SENTIMIENTOS E IDEAS	TALLER 2; EL PLUMERO DE LAS EMOCIONES
APOYO EMOCIONAL	ESTA DISPONIBLE EMOCIONALMENTE	TALLER 4: LA MANTA DE LOS MIMOS
APOYO EMOCIONAL	MUESTRA EMPATÍA - COMPRENSION	TALLER 3; VIAJE HACIA EL OTRO
ESTABLECER NORMAS Y LIMITES	CREAR REGLAS CONSISTENTES Y JUSTAS	TALLER 5: LAS CINCO ESPECIAS DEL COMPROMISO
ESTABLECER NORMAS Y LIMITES	SABE EXPLICARLA DE MANERA COMPRENSIBLE PARA LOS NIÑOS	TALLER 6: EL RUOTER DE LAS CONEXIONES
PARTICIPACION ACTIVA	SE INVOLUCRA EN SUS ACTIVIDADES	TALLER 7: LAS SIETE MARVILLAS DE NUESTRO PEQUEÑO MUNDO
PARTICIPACION ACTIVA	TIEMPO DE CALIDAD; ACCIONES DE CALIDAD	TALLER 8: EL TIEMPO REGALADO

LOS TALLERES

TALLER 1: LA CUCHARLA QUE CHARLA

OBJETIVO: facilitar la comunicación de forma distendida y organizada

UTILIDADES: tratar o focalizar temas que nos interesan o nos cuestan hablar y reflexionar, focalizándonos en ellos.

TALLER 2: EL PLUMERO DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO: tomar contacto con las seis emociones raíces básicas y sus sentimientos asociados, así como los cambios fisiológicos y las conductas características que suceden en cada una de estas seis emociones raíces.

UTILIDADES: poner palabras a como nos sentimos y crear una comunicación adecuada en cada momento.



TALLER 3: LA MANTA DE LOS MIMOS

OBJETIVO: facilitar comportamiento y actitudes de cuidado y acogida a los demás. Estar disponible emocionalmente.

UTILIDADES: Como arropar sin sobreproteger.

TALLER 4: VIAJE HACIA EL OTRO

OBJETIVO: Despertar los sentimientos de empatía, y valorar la importancia de la misma, viajando hacia el encuentro de nuestros hijos

UTILIDADES: Preparar encuentros emocionales. Viajar al centro del propio hogar.

TALLER 5 : LAS CINCO ESPECIAL DEL COMPROMISO

OBJETIVO: Ayudarnos a reflexionar sobre como trabajar en casa la atención, el esmero, la amabilidad, el cuidado y el respeto.

UTILIDADES: Darnos herramientas para crear reglas consistentes y justas en nuestras vidas y compartirlas.

TALLER 6 : EL ROUTER DE LAS CONEXIONES

OBJETIVO: Conectar con los demás desde la metáfora del router compartido por todos. Compartir las mejores claves de acceso, rutas más eficaces, estar bien configurado.

UTILIDADES: poder crear proyectos compartidos con las personas que queremos.

TALLER 7: LAS SIETE MARAVILLAS DE NUESTRO PEQUEÑO MUNDO

OBJETIVO: Compartir e identificar juntos siete momentos o actividades de nuestro pequeño mundo o entorno con nuestros hijos.

UTILIDADES: Identificar momentos que merecen ser recordados y admirados. Darse cuenta de las cosas positivas, logros y cosas dignas de admiración.



TALLER 8 : EL TIEMPO REGALADO

OBJETIVO: Descubrir el valor del tiempo regalado o donado a otros, pero no tanto el tiempo que nos sobras, cuanto el tiempo que supone renunciar a otra actividad o entretenimientos personal.

UTILIDADES: Poner en nuestro día a día el “don de uno mismo”.

Te esperamos con mucha ilusión en crecer juntos.

Por un mundo más diverso y humano.

