

LA GYMKHANA DE LAS EMOCIONES:

Educación Primaria (6-10años)

La realidad del alumno diagnosticado de TDAH, es ciertamente compleja, pues en muchas ocasiones estos se sienten muy incomprendidos por su contexto próximo, llámese familia, escuela, compañeros.....El problema en muchos casos de esta "Incomprensión" tiene su base en una mala gestión de emociones tanto por el niño, como por los diversos agentes educativos que median en su proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, el programa que proponemos centra su trabajo en un andamiaje emocional que comprende en su estructura el que el alumno, sepa reconocer:

- a) ¿Cuáles son las situaciones problema que se dan en su día a día?
- b) ¿Qué emociones se despiertan en el alumno ante estos sucesos estresantes?
- c) ¿Cómo expresar este malestar con lenguaje emocional?
- d) ¿Cómo modular o cambiar estas emociones disfuncionales por otras de carácter más adaptativo?

OBJETIVOS

- Aprender y adquirir la capacidad de autocontrol emocional.
- Mejorar las relaciones interpersonales y potenciar los recursos personales facilitadores del cambio de su estilo de vida.
- Aprender a controlar conductas de impulsividad favoreciendo el desempeño de conductas alternativas al comportamiento agresivo.
- Dotarles de recursos para la resolución de problemas familiares, personales, sociales que probablemente se encontraran en su futuro a medio y corto plazo.
- Aprender a manejar las inseguridades ante situaciones para las que pueden no haber desarrollado los recursos psicológicos necesarios.

CONTENIDOS

- 1° Sesión, Presentación del grupo e introducción a la temática del curso.
- 2° Sesión, Dinámica: ¿Dibujo cómo me veo y cómo me ven?.
- 3° Sesión: La historia de Kiko...¿diferenciar entre pensarse, sentirse y emocionarse?
- 4° Sesión, Colores, caras y emociones.
- 5° Sesión, En el cole,,,,,¿ Qué puedo hacer YO, para tener un buen día?
- 6ª Sesión: ¿Cómo? ¿Cuándo?, ¿a quien contar.....?
- 7° Sesión: Nos relajamos... Paro, pienso y actuó.. La primera idea a veces no es la mejor.
- 8° Sesión, Despedida...¿Qué me llevo en mi mochila ?

METODOLOGIA

Activa y participativa, donde el protagonista de la sesión siempre será el alumno, en este sentido se presentaran situaciones problema propias de la etapa de primaria, donde los alumnos a modo de role-playing trataran de abordarlas , con la ayuda profesional del formador, el cual actuara de guía y planteara conflictos, que requerirán de una reflexión grupal.

TEMPORALIZACIÓN

Sesiones de 1 hora que se realizaran a razón de una clase por semana, extendiéndose por un plazo estimado de dos meses.