Iniciativa enmarcada dentro de las actividades que se impulsarán gracias a la subvención recibida procedente del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género.

ACTIVIDAD	**#CONOCE Y GESTIONA TUS EMOCIONES.**
DESTINATARIOS	2º ESO A, B, C, D
TEMPORALIZACIÓN	2 SESIONES DE TUTORÍA. MES DE ABRIL
AGENTE EXTERNO	Mª Mar Iniesta. Asociación Soham.

*"**Adquirir una educación emocional integral por parte de ambos sexos parece la alternativa indicada para la gestación de un concepto de género constructivo que respete la diferencia y contemple la igualdad desde los derechos humanos**"(Blázquez, Moreno & García-Baamonde, 2009; Gairín, 1994; Grewal & Salovey, 2005; Mayer & Salovey, 1997).*

La educación emocional es una parte esencial del aprendizaje y resulta imprescindible para que **nuestros alumnos se sientan bien consigo mismos, establezcan unas relaciones sanas y aprendan a desenvolverse en su vida cotidiana**, no solo ahora sino también cuando se conviertan en adultos.

Debe tener un lugar relevante el **desarrollo y expresión de las emociones**. Esta es la razón por la cual se considera un objetivo primordial la educación emocional como medio de prevención de la violencia de género.

Un problema asociado a la **falta de control emocional** es la violencia de género, que se ha convertido por otra parte en una cuestión social que afecta significativamente a la población.

En estas sesiones abarcaremos las siguientes competencias emocionales, atendiendo a la clasificación de Bisquerra, 2009.

A. Conciencia Emocional:

Objetivo: Conocer emociones propias y emociones de los demás.

Técnicas: Meditación y conciencia plena.

B. Regulación Emocional:

Objetivo: Cambiar comportamientos por una respuesta apropiada a las emociones que se experimentan. Componentes de esta habilidad:

- Manejo de la ira.

- Tolerancia a la frustración

-Capacidad retrasar gratificaciones

-Habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (violencia, racismo,…)

Técnicas: Nos centraremos especialmente en el "Control del estrés: **respiración, relajación** y meditación".

Puesto que el manejo de la ira (regulación emocional) requiere PRÁCTICA, estas sesiones se complementarán con la práctica semanal en horario de tutoría de las técnicas trabajadas hasta la finalización del curso académico.

Con ello, pretendemos contribuir a la consecución de los siguientes objetivos de Educación Secundaria Obligatoria:

1.-Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
2.-Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad, así como por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
3.-Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.