



**TALLER**

**CONTROL EMOCIONAL PARA PADRES Y MADRES**

**Grupo destinatario:**

Padres y madres de Educación Infantil , Primaria y Secundaria

**Duración de la actividad:** TALLER de 3 sesiones de hora y media

**OBJETIVOS:**

1. Introducir a los/las participantes en algunos conceptos básicos para entender las respuestas emocionales y de ansiedad.
2. Analizar las repercusiones que tiene la ansiedad sobre las actitudes educativas.
3. Tomar más conciencia de cómo, cuándo y por qué se manifiesta la ansiedad en su relación con sus hijos/as.
4. Presentar algunas orientaciones para atenuar la ansiedad y entrenar a los/las participantes en algunas técnicas de control emocional.

**TEMAS A TRATAR:**

1. ¿Qué son las emociones?, ¿para qué sirven?, tipos de emociones y ¿se pueden controlar?.
2. La ansiedad: síntomas y repercusiones de conducta.
3. ¿Qué nos hace alterarnos? La importancia de lo que pensamos.
4. Las respuestas de ansiedad y la toma de decisiones en educación: El papel que juega la ansiedad en la adopción de actitudes educativas.
5. Orientaciones generales para atenuar la ansiedad en las relaciones familiares.
6. Algunos recursos de control emocional que nos pueden ayudar a resultar más competentes en el papel de padre o madre: Respirar para “parar el ataque de rabia”, aprender a relajarse y “racionalizar el pensamiento”.



**TALLER**

**Materiales de la charla.**

- Diapositivas en Power point.
- Fichas de Trabajo para participantes
- Fichas de información sobre las sesiones del taller.

**Recursos necesarios:**

- Ordenador portatil
- Cañón para videoproyección con ordenador