



CREANDO FAMILIAS RESTAURATIVAS:

Un viaje al mundo emocional y al universo restaurativo



BIENVENIDOS

- En cuatro palabras, ¿cómo defino mi mundo ideal?



PROPUESTAS
RESTAURATIVAS

BANCO
EMOCIONAL

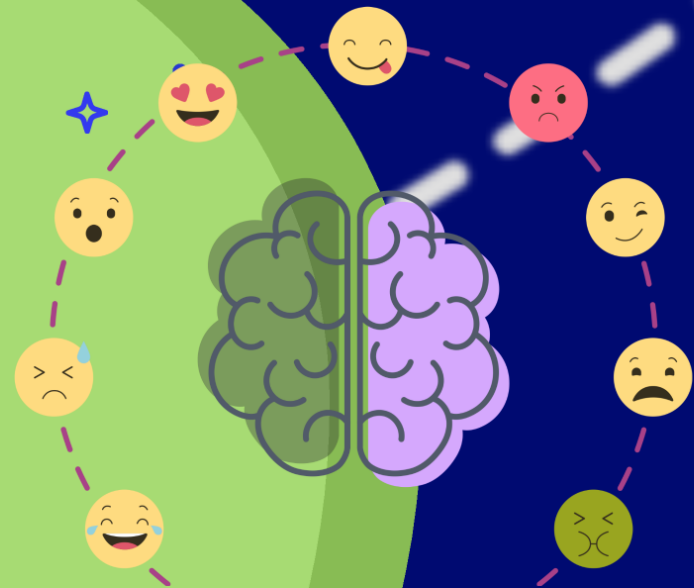
MI MUNDO
IDEAL

- Educación emocional
- Comunicación no violenta
- Permiso a equivocarse
- Solidaridad
- Tolerancia
- No existen las etiquetas
- Todos tienen VOZ
- **CONSCIENCIA**



EL GIRO AFECTIVO

- Las emociones empiezan a cobrar importancia en el interés interdisciplinar.
- Sirven de información para el proceso de toma de decisiones individuales y colectivas.
- La educación utiliza la emoción y el afecto como base metodológica para su funcionar.
- La felicidad o el estado deseado minimiza lo negativo y maximiza lo positivo.



Propuestas Restaurativas





CREANDO FAMILIAS RESTAURATIVAS:

Un viaje al mundo emocional y al universo restaurativo



Bloques Temáticos de la Educación Emocional



CONSCIENCIA
EMOCIONAL

REGULACIÓN
EMOCIONAL

AUTOESTIMA

HABILIDADES
SOCIALES Y
DE VIDA



CONSCIENCIA EMOCIONAL

¿Cuál emoción o emociones predominaron en cada una de las situaciones?

¿Cómo te sentiste cuando conseguiste lo que querías?

¿Cómo te sentiste cuando te equivocaste o cuando las cosas no salieron como querías?



VERGÜENZA

VERGÜENZA

- Las prácticas restaurativas reparan el daño, empoderando tanto al ofensor como al que sufre la ofensa, y a los demás afectados.
- Nuestros hijos necesitan saber que no nos decepcionan.
- El que comete la ofensa no se siente etiquetado.

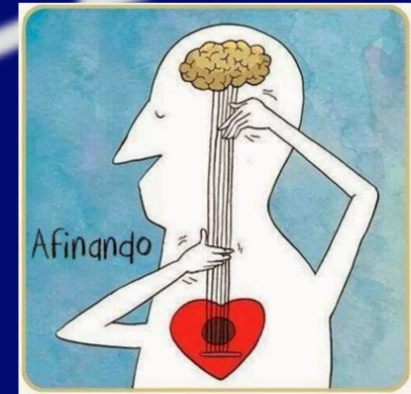


La vergüenza puede producir:

- Aislamiento
- Ataque a uno mismo.
- Negación
- Ataque a otros

REGULACIÓN EMOCIONAL

- ¿Cómo reaccionaste ante cada una de las situaciones?
- ¿Hay alguna reacción (sensación, comportamiento, mensaje que te dices, frases que utilizas, etc.) que se repite en algunas de las situaciones?
- Si pudieras cambiar tu reacción ante uno de estos hechos , ¿qué cambiarías? ¿qué harías diferente?





**BANCO
EMOCIONAL**

AUTOESTIMA

¿Qué habilidades o talentos poseo para poder alcanzar mis triunfos?

En el primer ejercicio, busca un punto común en todos esos éxitos. Escríbelo en tu hoja.

¿Cuáles errores has convertido en aprendizajes?

¿Cuál es tu mayor fortaleza?

TÓMATE UN MOMENTO PARA
APRECIAR LO INCREÍBLE QUE ERES.



SÍ, ¡TÚ!

HABILIDADES SOCIALES Y DE VIDA

Asertiva: Conoce los derechos y los defiende respetando siempre a los demás. Tiene control sobre sus emociones, tiene la capacidad de aceptar sus errores y a decir que no.

Agresiva: Defiende únicamente sus intereses y derechos sin tener en cuenta a los demás. Presenta una falta de control emocional, habla en tono de voz elevado, con insultos o amenazas, no es empático.

Pasiva: No defiende sus derechos ni intereses, tiene la sensación de ser incomprendido, lo más importante es evitar molestar a los demás.

EQUILIBRIO



¿?

- ¿Soy asertivo con mis hijos?
- ¿Me siento cómoda con la forma de corregirlos?
- ¿Soy una persona asertiva?
- ¿Me siento cómoda al exigir mis derechos?
- ¿Cumplo con mis deberes?

Ventana de Disciplina Social



- ¿Existe un equilibrio entre las situaciones que me hacen sentir bien y las que me hacen sentir mal?
- ¿Qué actividades hago para cuidarme?
- ¿Qué actividades realizo dentro mis otros roles (madre, padre, amigo, hermano, trabajo, etc.)

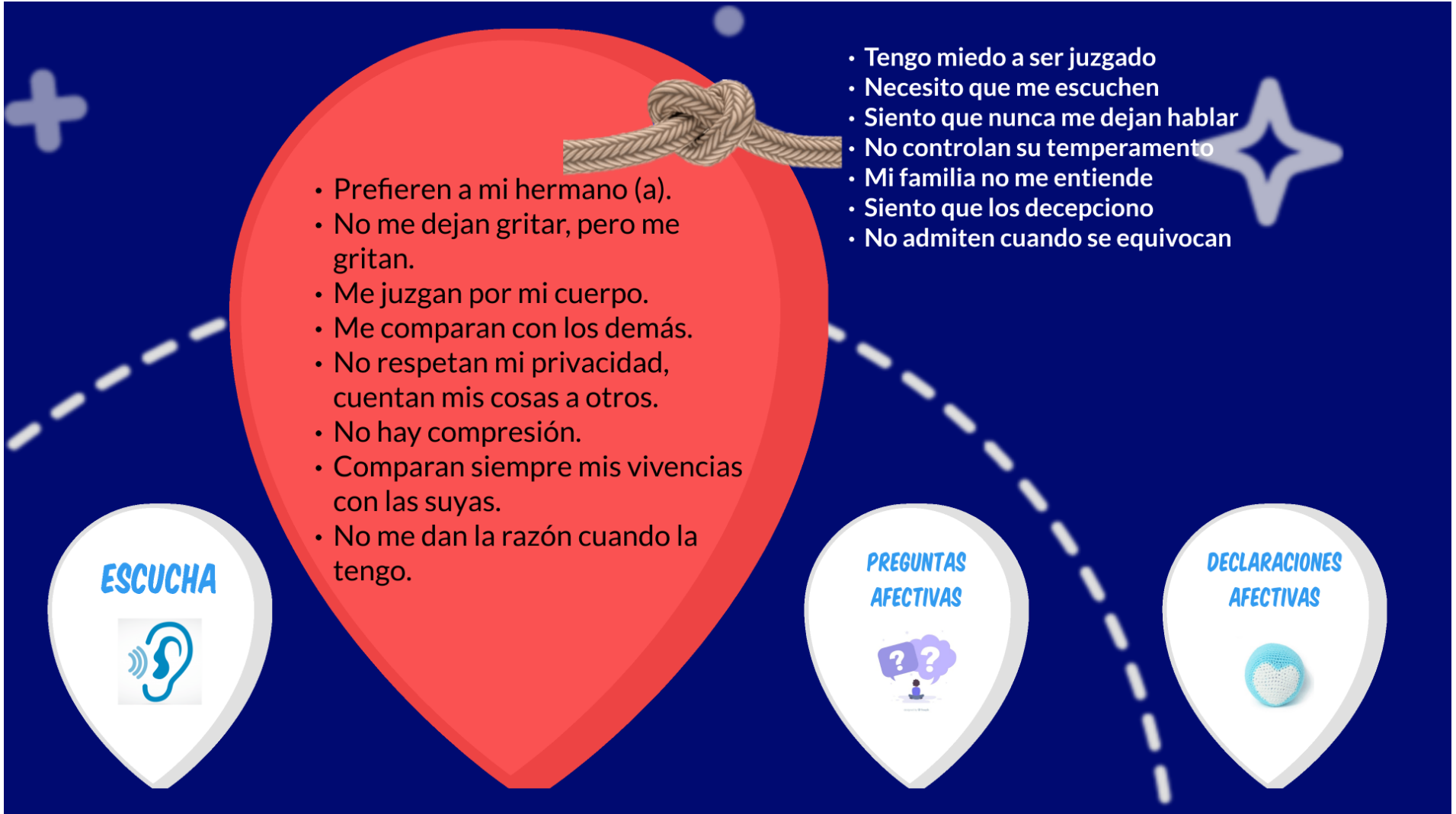




CREANDO FAMILIAS RESTAURATIVAS:

Un viaje al mundo emocional y al universo restaurativo





- La escucha empática es aquella por la cual captamos el mensaje de nuestro interlocutor **sin prejuicios**, poniéndonos en su papel, apoyándole y aprendiendo de su experiencia.
- Oímos con la intención de **comprender sus sentimientos**. Apreciamos su punto de vista.
- Mediante la escucha empática interpretamos el mensaje desde su mundo.
- Consiste en comprenderle profundamente desde su propio marco de referencia, tanto emocional como intelectualmente.

Escucha



¿Qué hay detrás del mensaje?

La escucha activa es aquella que representa un **esfuerzo físico y mental para captar con atención la totalidad del mensaje**, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de voz y el lenguaje corporal, indicándole a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido.

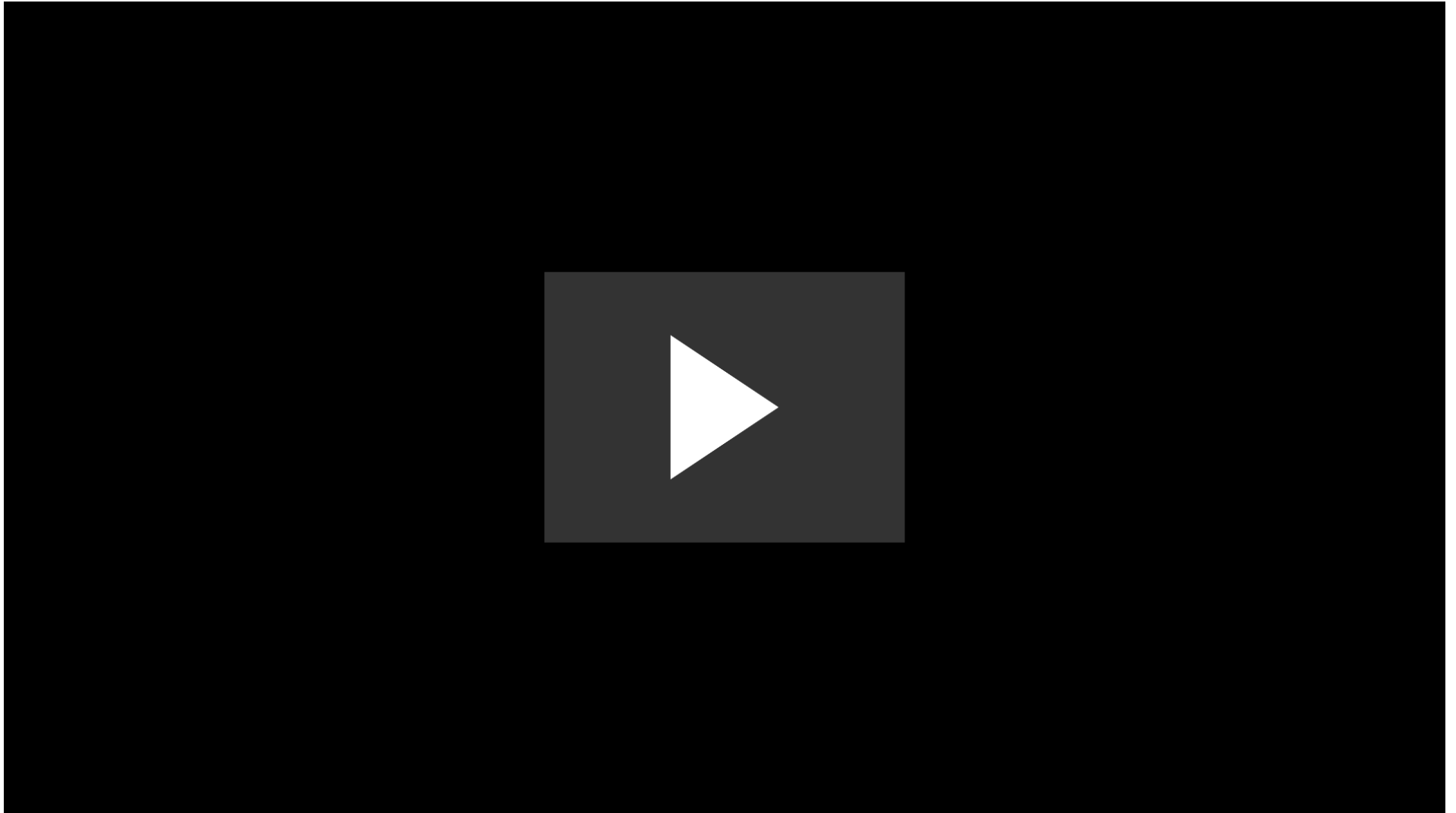
Preguntas Afectivas

- Las preguntas restaurativas permiten que el estudiante tenga la oportunidad de pensar en su conducta.
- La toma de consciencia es imprescindible para poder generar cambios.
- Una pregunta acertada te abre las puertas a respuestas acertadas.



**¿QUÉ PREGUNTA
DEBEMOS EVITAR?**





¿POR QUÉ?

- Esta pregunta solo se enfoca sobre el error cometido, y las respuestas no contribuyen a reflexionar y responsabilizarse.



¿Declaraciones Afectivas?

- Eres insoportable... no te soporto
- Nunca te vas a casar o te van a dejar por.....
- La gente mediocre.....
- Vaga (o)
- Las niñas tienen..... los varones tienen.....
- Haragán.....
- Así no se llega lejos ni se triunfa en la vida.
- Porque yo lo digo...
- ¿Por qué no puedes ser como.....?
- Como me haces eso a mí....
- Me haces pasar vergüenza...

ETC.

**¿QUÉ
HACER?**



REFORMEMOS NUESTRAS DECLARACIONES

- Comunican cómo me siento cuándo los demás presentan comportamientos indebidos o ejemplares.
- Expresan como nos sentimos cuando somos afectados, positiva o negativamente por el comportamiento de nuestros hijos. **(sin estigmatizar, ni enjuiciar, ni cargar con nuestras responsabilidades)**
- Ayudan a crear un clima donde la figura de autoridad es menos fría, más empática.
- Se establecen límites sin etiquetar o herir.



¿CÓMO?



Declaraciones Afectivas

Buen trabajo!

Me siento muy feliz

Porque fuiste elegido Estrella del Mes

Declaración simple de motivación

Reconocimiento de la emoción que le generó su hijo

Especifica la acción expresada en necesidad o acción

No quiero ver más reportes

Me siento (enojado, triste, molesto)

Cuando recibo un reporte de la escuela

Si necesitas ayuda, la puedes pedir, pero debes hacer tus tareas en casa


Declaración simple de motivación

Reconocimiento de la emoción que le generó su hijo

Especifica la acción expresada en necesidad o acción

Realiza una petición clara y concreta

BANCO EMOCIONAL



Dile a las personas
todo lo hermoso que
ves en ellas, no para
que te amen,
sino para se amen.

Autor
desconocido



CREANDO FAMILIAS RESTAURATIVAS:

Un viaje al mundo emocional y al universo restaurativo

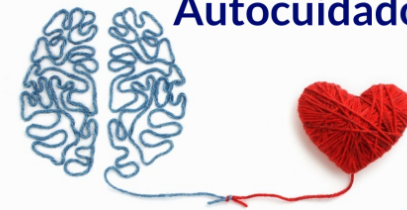


QUERID@ HIJ@



- Abramos las puertas del diálogo afectivo

Autocuidado



Coherencia



Normas



CREANDO FAMILIAS RESTAURATIVAS:

Un viaje al mundo emocional y al universo restaurativo

