Recurso educativo: **“El Diario Emocional”**

Es una técnica de lectoescritura que ayuda a entrenar la consciencia de uno mismo, el autoconocimiento, el desarrollo habilidades emocionales (como la expresión emocional -escrita y verbal-, la comprensión de las emociones y su manejo, la facilitación emocional) y de convivencia en el aula (escucha, empatía, compasión, solidaridad, tolerancia, etc.).

**OBJETIVOS:**

A) Abrir un espacio de comunicación personal para que nuestros pensamientos y sentimientos fluyan y se expresen dentro de un marco saludable en lugar de hacerlo de otras formas (hermetismos, explosiones, somatizaciones, depresión, miedos, ansiedad, agresividad, intolerancia, etc.).

B) Aprender a compartir nuestros puntos de vista para comprendernos mejor los unos a los otros.

**PARTICIPANTES:** Individual / Grupo de aula / Familia.

**DURACIÓN:**

“El Diario Emocional” se puede trabajar cada día en el aula (unos 5 mins.), en un espacio concreto de la semana (tutoría) y/o cuando surja algún conflicto o desafío en el grupo. Un conflicto puede ser una gran oportunidad para trabajar la inteligencia emocional y la educación en valores en el aula. Se debe permitir que los alumnos que lo deseen se lleven su diario a casa para que puedan seguir escribiendo en él cuando lo necesiten.

**MATERIALES NECESARIOS:**

· Un cuaderno personal que nos guste. Es recomendable pedirles que “personalicen” su portada con fotos, dibujos, pegatinas, etc., según sus gustos (que lo hagan “suyo”).

**DESCRIPCIÓN** (Instrucciones):

1. Delimitar el tiempo fijo que le vamos a dedicar al “Diario emocional” (crear hábito y rutina en el aula).

2. Es un diario personal, confidencial e intransferible. Un diario sólo puede ser leÍdo por su dueño. Solo en casos excepcionales, si el alumno permite su lectura o si se sospecha de algún tipo de riesgo psicosocial del menor, el tutor/a podrá leerlo.

3. En su momento, cada niño escribirá en su diario su experiencia emocional inmediata (algo de lo que quiera escribir en ese momento, sobre lo que está viviendo, lo que le preocupa, cómo se siente, lo que necesita cuidar y/o cambiar, algo que le ha pasado, etc.) independientemente si es de signo positivo o negativo. También se pueden incluir algunos dibujos.

4. Cada día (sesión semanal o momento crítico en el aula), se pedirá a algunos alumnos que lean en voz alta sus anotaciones (entre 3 – 5 alumnos). Todos escuchamos con mucho respeto y atención.

5. Nadie juzgará o recriminará las reflexiones de los niños que han leído.

6. Si es necesario, podemos profundizar en alguna de las temáticas que han surgido en los “Diarios emocionales” del grupo (sin entrar en valoraciones personales sobre los niños que han leído).

7. Cerramos la sesión, felicitando a los niños por el buen trabajo que están haciendo en sus diarios.

**APUNTES** (Información extra a tener en cuenta):

El mensaje fundamental que recibe el niño es: “Mi profe y mis compañeros están aquí para escucharme. Y yo, a ellos”.

Con esta práctica en el aula, se refuerzan:

\_ La seguridad emocional y la autoestima del niño (al sentirse escuchado y acompañado por los demás)

\_ El autoconocimiento emocional (atención, comprensión y regulación de las emociones)

\_ La reducción de miedos y ansiedad

\_ El vínculo afectivo y la cohesión interna de grupo

\_ La comunicación de calidad y la escucha

\_ La toma de decisiones en la solución de desafíos para el niño

\_ La empatía, la compasión y la solidaridad (tratarnos con amabilidad, respeto y afectos positivos)

\_ La solución dialogada de conflictos

\_ Un seguimiento más profundo de cada alumno y su realidad emocional (por parte del profesor).