



Actividades Psicoeducativas

Curso 2021-2022

Propuesta didáctica de **actividad extraescolar**

Programa de

Inteligencia Emocional

Mejora el **rendimiento**

Los niños se vuelven más **comunicativos**

Adquieren **autocontrol** de sus emociones

Disminuyen intensidad y frecuencia de las **rabietas**

Esta actividad aumenta la **calidad** de la oferta extraescolar

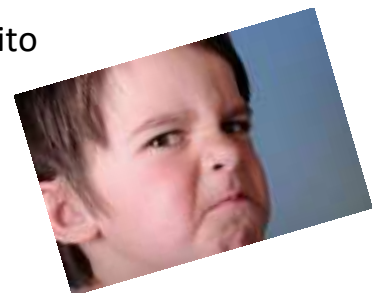
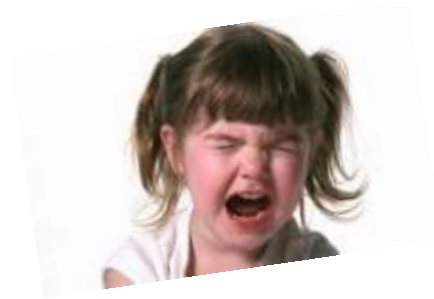
Impartida por **psicólogos y educadores** experimentados

Feedback a madres y padres en persona y por escrito

Experiencia en **terapia** con menores y adultos

Años de **experiencia**

Formato **lúdico**: dinámicas, cuentos, videos...



"Un niño que conoce y sabe gestionar sus emociones no solo tendrá mejores resultados académicos, sino que estará más preparado para el mundo laboral"

PROGRAMACIÓN

➤ **BLOQUES DE CONTENIDOS PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- **BLOQUE I: CONCIENCIA EMOCIONAL**
 - Conciencia de las propias emociones
 - Tipos de emociones
 - Lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión de las emociones
 - Gustos propios y preferencias
 - Las emociones en los demás
 - La conciencia del propio estado emocional

- **BLOQUE II: REGULACIÓN EMOCIONAL**
 - La interacción entre emoción, cognición y conducta
 - Expresión emocional. Comunicación de emociones
 - La capacidad de autorregulación emocional (expresión de sentimientos, diálogo, distracción, relajación, asertividad,...)
 - Habilidades de afrontamiento
 - Tolerancia a la frustración
 - La autogeneración de emociones positivas

- **BLOQUE III: AUTOESTIMA**
 - Noción de identidad (conocimiento de uno mismo, reconocimiento de su imagen y características de ésta)
 - Sentimientos positivos para uno mismo y posibilidades propias.
 - Las propias capacidades y limitaciones, y su visión positiva.
 - Los propios logros y errores

- **BLOQUE IV: INTELIGENCIA INTERPERSONAL**
 - Habilidades sociales básicas
 - El respeto por los demás. Tolerancia.
 - Empatía
 - Comunicación receptiva
 - Comunicación expresiva
 - El acto de compartir emociones
 - Relaciones positivas con los demás
 - Comportamiento prosocial y cooperativo
 - Asertividad
 - La prevención y resolución de conflictos



Edades:
3-5; 6-9; 10-12

**Espacio ideal: aula
de clase**

Precio:
19€/mes