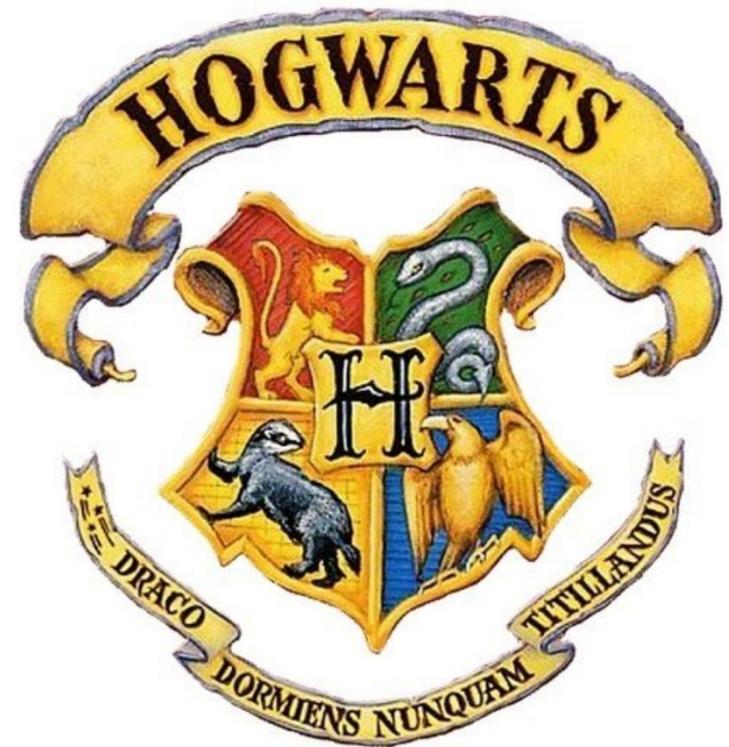


EMOCIÓNATE

ENRIQUECIMIENTO EMOCIONAL

Marina Alés Fernández
Psicóloga General Sanitaria
Psicóloga Infanto-Juvenil
Colegiada AO-06921



EMOCIÓNATE

- A través de **pequeños retos** se irá desarrollando la inteligencia emocional.
- Conforme se van aprendiendo **nuevas estrategias de afrontamiento** se avanza de curso en la escuela de Hogwarts. Y al igual que en esta escuela, habrá **diferentes asignaturas** donde se enseñan “trucos”, para conseguir nuestro propio bienestar.
- ‘Las asignaturas propuestas son independientes. En cada taller aprenderemos **nuevas herramientas** y repasaremos las anteriores.

EMOCIÓNATE

- **Objetivos:**
- Aprender a tolerar la frustración
- Descubrir las diferentes emociones
- Ayudarles a desarrollar las habilidades para calmarse, regular las emociones y llevarse bien con los demás.
- Instaurar herramientas que faciliten el manejo de situaciones difíciles para los niños/as (miedos, inseguridades)
- Aprender a desarrollar la comunicación asertiva
- Construir la autoestima positiva
- Favorecer la expresión de sentimientos y aceptar las emociones

EMOCIÓNATE

Método de aprendizaje: “Aprender haciendo”

¿Qué hacemos para aprender?

- Actividades lúdicas cuya dificultad sea media, ni muy fácil ni muy difícil, para mantener el grado de motivación adecuado en el alumnado. Posibilidad de individualizar algunas actividades para favorecer la motivación y el aprendizaje.
- (actividades individuales, grupales, dinámicas de grupo, rolplay, mímica....y muchas más)



EMOCIÓNATE

ENRIQUECIMIENTO EMOCIONAL

Marina Alés Fernández
Psicóloga General Sanitaria
Psicóloga Infanto-Juvenil
Colegiada AO-06921