



TALLERES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONCIENCIA EMOCIONAL

I.E.S. SALVADOR RUEDA (1º ESO)

ASANEE pretende ser una plataforma que haya llegado a la administración y a la sociedad en general el mensaje de que es necesario implantar la EDUCACIÓN EMOCIONAL en nuestro sistema educativo. Siempre vamos a promover y apoyar cualquier iniciativa que persiga este fin. Es por eso, que hemos atendido la solicitud del centro educativo IES SALVADOR RUEDA para realizar varios talleres sobre inteligencia y conciencia emocional, en horas de tutoría, a los cursos de 1º de la ESO.

Como profesionales que trabajan en el tema (terapeutas, formadores y educadores...) sabemos que el estado emocional con el que los alumnos afrontan cualquier actividad, ya sea una explicación de clase o las tareas o estudiar para un examen, va a determinar que los resultados sean más o menos óptimos. Numerosos estudios demuestran que tanto el rendimiento físico como intelectual de los alumnos, así como sus procesos de aprendizaje serán mejores si tienen un estado emocional estable, tranquilo y optimista. Sin embargo, en general, la mayoría de ellos carecen de herramientas que les ayuden a conseguirlo.

Estos talleres tienen como objetivos:

- Conocer las emociones y cuales son las básicas: alegría, tristeza, ira, miedo.
- Identificar que emociones sienten.
- Responsabilizarlos de su estado emocional.
- Darles herramientas para gestionar sus emociones; las técnicas de drenaje emocional les ayudan a liberar una emoción no adaptativa, que los mantiene alterados.
- Enseñarles el concepto y practica del Mindfulness (meditación) que aumentará su concentración y atención.
- Fomentar la empatía entre ellos para conseguir un buen ambiente escolar, necesario para que desarrollen sus actividades.
- Practicar técnicas de visualización, programación neurolingüística y pensamiento positivo para estimular su MOTIVACION, indispensable para su progreso académico.

TALLERES:

1º CONCEPTOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS. ATENCION PLENA. AQUÍ Y AHORA. COMPASION . MEDITACIÓN.

2º AUTOESTIMA (Amarse a uno mismo y creer en ti).EMPATIA . CONCIENCIA EMOCIONAL (Sentir).TECNICAS DE LIBERACION EMOCIONAL. MEDITACIÓN.

3º CAMBIO DE PENSAMIENTO. PROGRAMACIÓN POSITIVA (Mirar el lado bueno de las cosas y las personas).BRUJULA EMOCIONAL. POSICIONES DE PODER.TECNICA DE DRENAJE EMOCIONAL. MEDITACIÓN.

4º PROGRAMACIÓN NEUROLINGUISTICA . TECNICAS DE VISUALIZACIÓN (Lo que crees lo creas) . LA MENTE ES UN SUPERORDENADOR. DRENAJE EMOCIONAL Y MEDITACIÓN.

5º LA MOTIVACIÓN (Haz de tu vida un sueño). PROYECTO DE TI MISMO. ACTITUD DE MEJORA CONSTANTE. DISTRACCIONES. CUESTIONARIO. DRENAJE EMOCIONAL MEDITACION.

Esperamos que esta actividad sea la semilla para que en el centro se siga trabajando la EDUCACION EMOCIONAL y que este sirva de ejemplo a otros, ya que estamos convencidos que enseñar a los alumnos a sentirse bien es ayudarles a conseguir mejores resultados y ,lo que es más importante, es ayudarles a ser personas felices.

Felicitemos a la comunidad educativa del centro por la iniciativa y agradecemos que hayan contado con nosotros para llevarla a cabo.