

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La facultad de **percibir, identificar y gestionar** los estados emocionales propios y de los demás

CON UNO MISMO

- Autoconocimiento emocional
- Autoregulación

APORTA: Seguridad y confianza



CON LOS DEMÁS

- Habilidades sociales: comunicación asertiva, escucha activa...
- Empatía

APORTA: Reconocer y manejar las emociones de los demás



AUTOESTIMA

COMO NOS RELACIONAMOS

Tener una buena inteligencia emocional fomenta la capacidad de construir relaciones sanas y responder de manera asertiva ante los conflictos, lo cual influye en nuestra autoestima

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten desenvolvernos eficazmente en las situaciones sociales, pudiendo establecer relaciones adecuadas con los otros y resolver conflictos de manera asertiva.



COMO TRABAJAREMOS?



ROLEPLAYING

Los niños, niñas y adolescentes practicarán con situaciones ficticias que se dan en la vida real para explorar emociones, mejorar habilidades sociales o enfrentar situaciones difíciles.

EXPERIENCIA DIRECTA

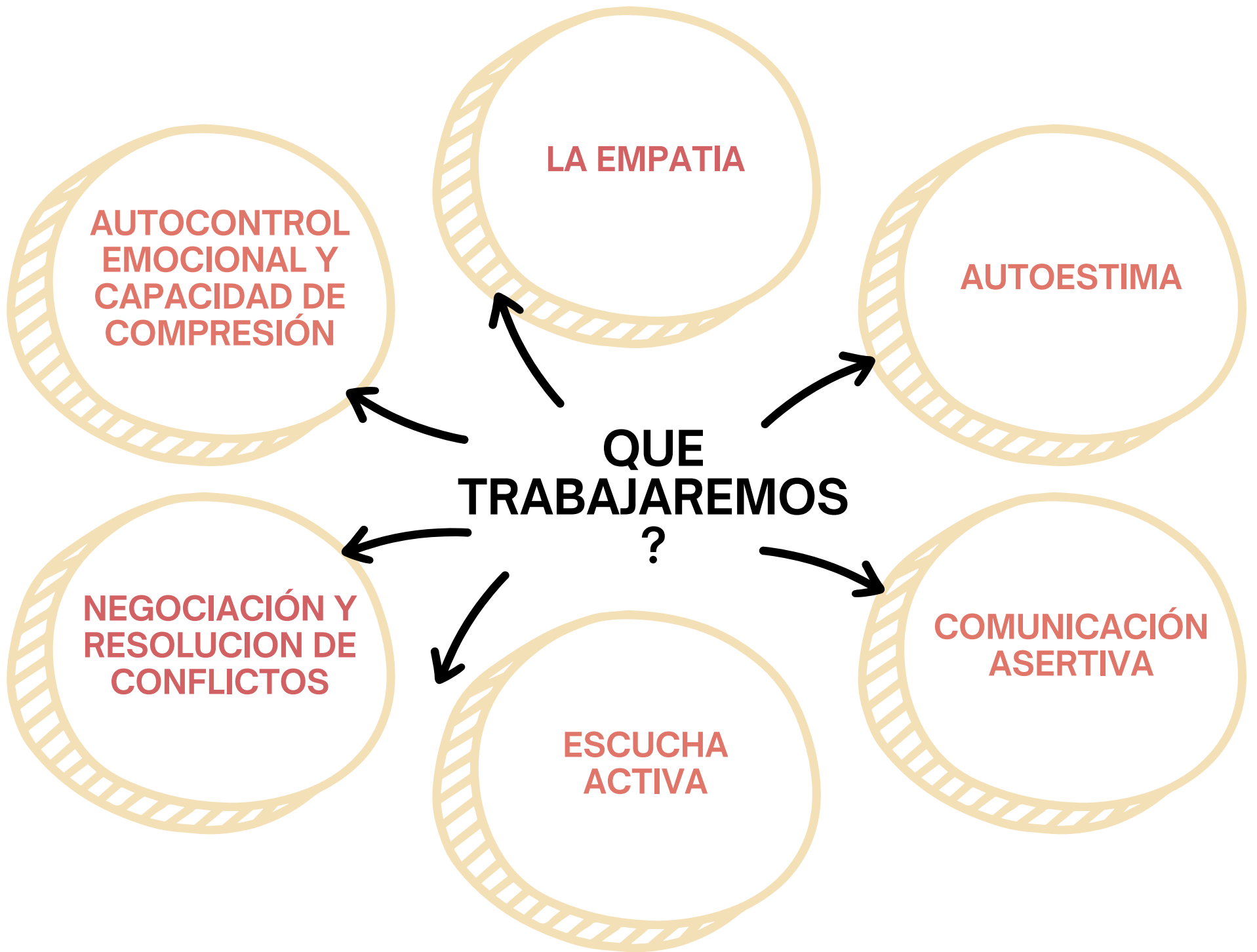
Participarán en diferentes grupos y ambientes en los que tendrán que desenvolverse solos.

INTROSPECCIÓN

Harán ejercicios de reflexión en los que fortalecerán el autoconocimiento.

JUEGOS

Obtendrán diferentes herramientas y habilidades sociales a través del juego.



PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

Este programa ayudara a los niños, niñas y adolescentes a relacionarse con distintas personas en distintos ambientes y poner en practica soluciones a conflictos relacionales consiguiendo una mejora de su autoestima y de la percepción de sus capacidades de afrontamiento. También se trabajara el autoconocimiento y la autorregulación emocional.

**GRUPOS
4-12 AÑOS**

**GRUPOS DE
12+**

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Raton, dragón y ser humano



AGRESIVO

Impone su opinión sin respetar a los demás



ASERTIVO

Afirma los propios derechos, opiniones... respetando a los demás



PASIVO

Evita el conflicto. Cede ante los deseos de los demás y no se respeta a sí mismo