

## TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** La educación emocional es esencial para el desarrollo integral de las personas. El bienestar emocional tiene una incidencia clave en nuestra calidad de vida. Somos razón y emoción, cabeza y corazón. El objetivo general de este taller es dotar a los alumnos de una competencia emocional, que ayude a identificar las diferentes emociones que experimenta nuestro cuerpo y ayudar a controlarlas.

Sesión 1. Introducción Emociones básicas

Sesión 2. Autoestima

Sesión 3. Empatía

Sesión 4. Tolerancia a la frustración e ira 1

Sesión 5. Tolerancia a la frustración e ira 2

Sesión 6. Resolución de conflictos



- **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones de 1 hora de duración.

- **RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:** Proyector, internet, juegos, Ordenador, proyector, fichas, juegos, dinámicas de grupo, pintura, música, lienzos, papel continuo, ceras...

- **DESTINATARIOS:** Alumnado de infantil, EP y ESO

### **Presupuesto:**

*A consultar según nº de grupos*

*Mínimo 1 hora de Duración por grupo*