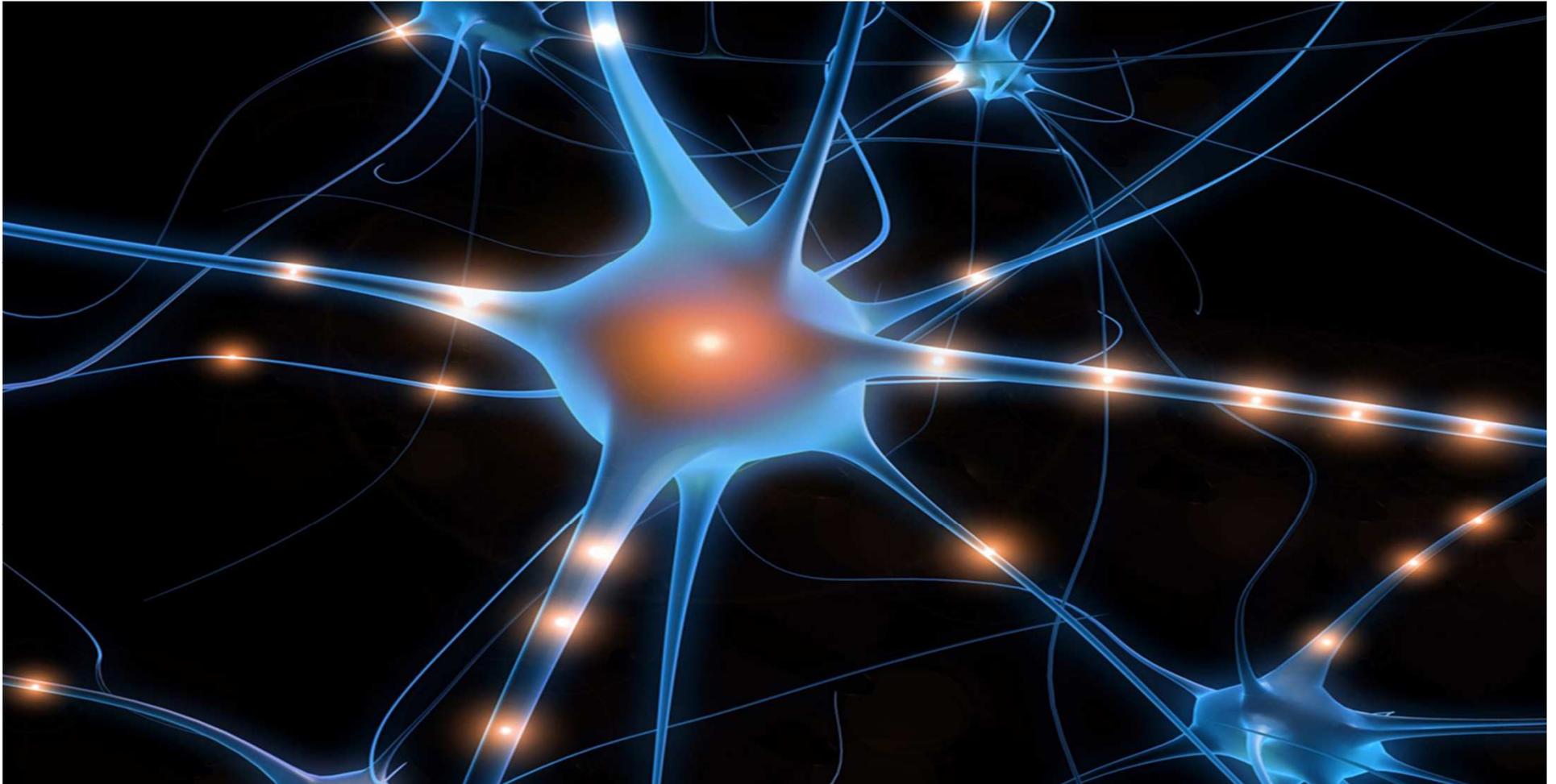


CONQUISTANDO LAS EMOCIONES





APRENDIZAJE EMOCIONAL

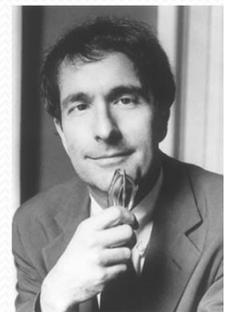
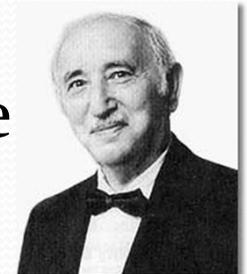
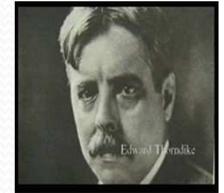
- La focalización de la atención y control de las emociones no solo constituyen uno de los grandes retos en la educación sino que se perfilan como dos grandes competencias para un futuro de éxito de nuestros alumnos. Nuestro centro es consciente de la necesidad de fomentar el aprendizaje emocional desde edades tempranas.

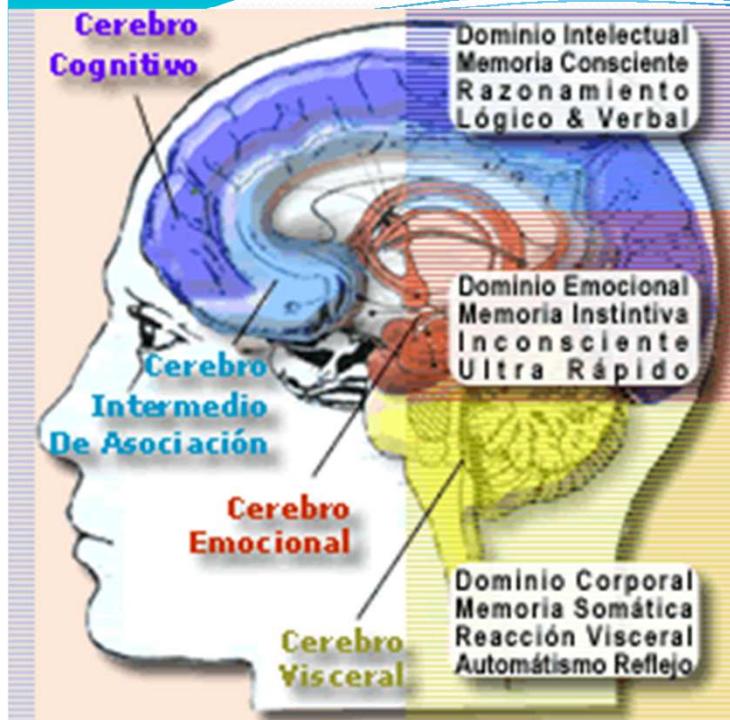
Un poco de HISTORIA sobre la INTELIGENCIA

- Definición tradicional: **INTELIGENCIA** es la propiedad de la mente en la que se relacionan habilidades tales como las capacidades del pensamiento abstracto, el entendimiento, la comunicación, el raciocinio, el aprendizaje, la planificación y la solución de problemas, la percepción, la memoria. En resumen, hace hincapié en aspectos cognitivos.

Un poca más de HISTORIA

- **Thorndike**, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas.
- David **Wechsler** en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente.
- En 1983, **H.Gardner**, en su Tº de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.





Las conexiones



El Sistema Límbico es el que regula nuestras emociones

Las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas) y el neocórtex constituyen el **centro de gestión** entre los pensamientos y los sentimientos.

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien», este hecho explica por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales y la capacidad de aprendizaje.

El Cerebro

- Existen como dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos.

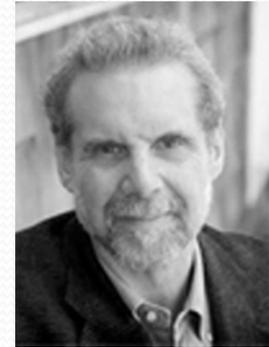


INTELIGENCIA EMOCIONAL



Nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Goleman la dividió en dos áreas:

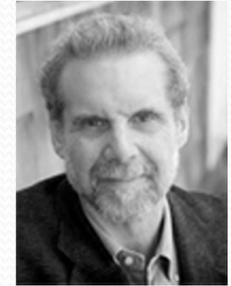
- **Inteligencia Intra-personal:** Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos, y usarlos como guías en la conducta.
- **Inteligencia Inter-personal:** Capacidad de comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características

- Capacidad de motivarnos a nosotros mismos.
- Perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones.
- Controlar los impulsos.
- Diferir las gratificaciones.
- Regular nuestros propios estados de ánimo.
- Evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales .
- Capacidad de empatizar .
- Confiar en los demás.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



- Goleman concluye que el Cociente Intelectual no es un buen predictor del desempeño exitoso. El cociente intelectual (CI) contribuye con apenas un 20% de nuestro éxito en la vida **el 80%** restante es el resultado de la inteligencia emocional.

NUESTRO PROYECTO

“Conquistando las emociones”

- Proponemos una mejora en la gestión de la vida, mejorando la autoconciencia y la confianza en uno mismo, dominar las emociones y los impulsos perturbadores y aumentar la empatía y la colaboración.
- Con el aprendizaje de la inteligencia emocional se consigue mejorar la atención y la memoria y repercute en la disminución de la impulsividad y la angustia.

OBJETIVOS I

“Conquistando las emociones

- Aprender a ejercer un adecuado autocontrol en situaciones con conflicto emocional.
- Enseñar a conocer sus emociones y reconocerlas en los demás.
- Entrenar al niño en habilidades que les permitan tener, mantener y disfrutar de las relaciones sociales.
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.

OBJETIVOS II

- Concienciar al niño acerca de sus estados de ánimo y pensamientos en torno a ellos.
- Desarrollar la resiliencia.
- Mejorar la automotivación .
- Educar al niño en la formación de un adecuado autoconcepto.
- Aprender a ponerse en el “lugar” del otro.

Contenidos mes a mes

“Conquistando las emociones”

- Autocontrol. Relajación Noviembre
- Educación en la diversidad Diciembre
- Expresión de emociones Enero
- Empatía Febrero
- Autoafirmación Marzo
- Autoestima, autoconcepto Mayo
- Hablar en público. Junio



“Conquistando las emociones”

INTELIGENCIA EMOCIONAL

“La razón justifica,
la emoción decide”