



TALLER DE GESTIÓN DE EMOCIONAL NIÑOS Y ADOLESCENTES

Modalidad: Presencial y/o online		Lugar: José de Moraleda, Las Condes	
Grupos de Niños		4 - 12 años	
Y Adolescente		12-17 años	
Horarios Grupo niños Lunes o martes de 18.30 a 19.30 horas		Horario de adolescentes Lunes o martes 18.30 a 19.30	

Convivimos cada día con diversas emociones que afectan la motivación, las actitudes, las acciones, la conducta y las decisiones. Tener la posibilidad desde niño de conocer las emociones personales, comprender que le sucede a los demás, i influye positivamente en la calidad de vida, ya que aprendemos a comunicarnos y relacionarnos mejor y permite un buen desarrollo socioafectivo y una formación integral.

Este Taller está dirigido a desarrollar competencias emocionales, ofreciendo a un espacio de aprendizaje en un contexto grupal.

Objetivo general

Generar una instancia de aprendizaje socioemocional que fomente habilidades efectivas de gestión emocional como base del desarrollo y bienestar en los niños.

Objetivos específicos

- Adquirir conciencia emocional y un mejor conocimiento de las emociones propias y de los demás.

- Estimular la regulación emocional (tolerancia a la frustración, autocontrol, manejo de la rabia, capacidad reflexiva de acuerdo con la edad)
- Desarrollar herramientas personales para la expresión adecuada de las emociones.
- Adquirir competencias socio - emocionales.
- Estimular la autonomía y la habilidad de manejar adecuadamente, las emociones personales
- Desarrollar una mayor competencia emocional.

Beneficios

- Tener la oportunidad de un espacio de aprendizaje emocional:
- Adquieren más seguridad y se desarrolla la autoestima.
- Logran una actitud positiva ante los desafíos de la vida
- Incorporan pensamientos más constructivos, que promueven la motivación.
- Mejorar concentración, atención y desarrollo de conductas saludables.
- Prevención disminución de la sintomatología depresiva.
- Incorporan estados de calma y disminuye la ansiedad.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Aumento de las habilidades sociales.
- Mayor bienestar personal.

Metodología:

Con un abordaje integrativo, teórico-vivencial; por medio de juegos y dinámicas lúdicas entretenidas dirigidas a generar aprendizaje emocional. Consta de 4 módulos, (8 sesiones cada uno) un total de 32horas de taller.

MODULOS

CONOSCO QUE SON LAS EMOCIONES Comprenden la importancia de la inteligencia emocional, como funcionan, la utilidad en la vida de las personas, las emociones y funciones básicas, con ejercicio que permitan estimular gestión de emociones...

RECONOSCO MIS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS. La importancia de nutrir nuestros vínculos, comprender y reconocer lo que sentimos, ponerle nombre a lo que estamos sintiendo...

ADQUIERO HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR MIS EMOCIONES. Aprendizaje de herramientas que ayuden a controlar las emociones, manejo de impulsos, controlar la tolerancia a la frustración, manejar mi enojo...

INCORPORANDO MI APRENDIZAJE EMOCIONAL EN MI VIDA DIARIA Recapitulación de todo lo aprendido a lo largo del taller, aplicación práctica en la rutina diaria, cómo hacer uso de las herramientas emocionales...

Facilitadoras: Noelia Chinchón García (Psicóloga Clínica Infantojuvenil)

Camila Martínez Miranda (Terapeuta Ocupacional)

Aporte 180.000 (módulo 8 SESIONES)

Inscripciones: Rosana.olmedo@centrorumbos.cl

