

## **TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Saber reconocer nuestras emociones y nuestros sentimientos, así como los de los que nos rodean, es una tarea fundamental para entender qué pasa a nuestro alrededor y la mejor manera de poder interactuar de manera correcta. La inteligencia emocional se encarga de proporcionarnos estrategias y de sugerirnos habilidades, para alcanzar un mejor crecimiento personal y para favorecer un desarrollo integral de nuestras relaciones sociales.

Los niños con una buena educación emocional reúnen las características siguientes:

- **Poseen una autoestima más elevada**
- **Se relacionan desde el respeto y la empatía**
- **Tienen más iniciativa personal**
- **Desarrollan una mayor creatividad y una comunicación más hábil**
- **Aceptan mejor los límites**
- **Saben automotivarse para ser felices**

La suma de estas habilidades y estrategias favorece y facilita un mejor resultado académico, lo cual hace que el niño sea más feliz y tenga más posibilidades de alcanzar el éxito escolar.

El objetivo de este taller es ofrecer a los alumnos, una propuesta de educación emocional que les acompañe durante el curso escolar. Se trabaja siempre en grupos reducidos a partir de situaciones cotidianas, identificables por los niños y asociadas a menudo a competencias básicas propias de la etapa de Primaria. Se organiza en diferentes bloques:

- 1. El autoconocimiento**
- 2. La regulación emocional**
- 3. La autonomía y autoestima**
- 4. La convivencia con los otros**
- 5. Las herramientas para alcanzar un mayor bienestar personal**

Con una buena educación emocional, los niños descubren cómo son y qué cualidades personales tienen, aprenden a ser responsables de sus propias acciones y a resolver conflictos de manera asertiva y mejoran sus posibilidades de comunicarse con los otros y las habilidades sociales.