



HABILIDADES SOCIALES, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

En este taller aprenderemos a reconocer nuestras **emociones** y las de los demás, a expresarlas, comprenderlas y gestionarlas, aumentar la tolerancia a la frustración, ser asertivos y a desarrollar la **empatía** hacia los demás.

*Los niños aprenden a reconocer y expresar las **emociones**, **comprenderlas** y **gestionarlas**, y a desarrollar la **empatía**.*

Destinatarios:

Niños con dificultades de **relación o interacción** con los demás, dificultad en el **control emocional**, y/o baja capacidad de **empatía**.

Objetivos:

- Aumentar la tolerancia a la frustración
- Desarrollar conciencia de sí mismo, autogestión, y conciencia social
- Mejorar la autorregulación emocional durante la interacción con los demás
- Resolver problemas de amistades, burlas, acoso

Características:

- Sesiones secuenciadas a lo largo del curso
- Agrupaciones, objetivos y actividades según edad y nivel madurativo
- Desarrolladas y guiadas por PSICÓLOGAS
- **Cuándo: 2 viernes al mes,**
- **Horario: Peques de 17.05-18.00h. Mayores de 19.05-20.00h**

Mindfulness:

El programa incorpora de forma novedosa actividades Mindfulness desarrolladas específicamente para niños, basadas en el currículum de Mindful Schools ®.

¿Qué es el *Mindfulness*? Podríamos explicarlo la capacidad de prestar atención al momento presente, a nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, sin juzgarlos. Al practicarlo ponemos en marcha varias habilidades de forma simultánea: el poder de concentración, la claridad sensorial, el equilibrio y la compasión.

Mindfulness es darse cuenta de lo que está sucediendo en este momento.

Los **beneficios** de esta práctica se pueden resumir en dos muy importantes:

1. **Atención** y concentración
2. **Autorregulación**, control de impulsos, regulación emocional

Las actividades ofrecen una variedad de **técnicas**, por ejemplo:

- Etiquetando fuertes estados emocionales (“nombrarlo para domarlo”)
- Orientando y “anclándose” al sonido, vista y el entorno externo (una forma sencilla de arrancar el sistema nervioso parasimpático cuando un niño se estanca en el simpático o activación de lucha-huida).
- Trabajando con la sensación de respiración de diferentes formas para promover la conexión con el momento y lugar.

HABILIDADES SOCIALES, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Mindfulness crea un espacio entre la situación y nuestra reacción, sustituyendo las reacciones impulsivas por respuestas razonadas.

Durante el **programa socio-emocional** se trabaja sobre diversas **habilidades**:

○ HABILIDADES SOCIALES

- Iniciar interacciones, presentarse
- Escuchar, iniciar y mantener conversaciones, hacer preguntas
- Dar las gracias, pedir disculpas, pedir ayuda, hacer cumplidos
- Dar y seguir instrucciones
- Pedir permiso
- Ayudar a los demás
- Negociar, consensuar
- Responder a las bromas
- Rehuir de las peleas, responder a la amenaza

○ HABILIDADES EMOCIONALES

- Reconocer, comprender los sentimientos y expresarlos
- Comprender y respetar sentimientos ajenos
- Gestionar los enfados, saber calmarse
- Saber perder