

# EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

**tu zona de  
excelencia  
.com**



# FUNDAMENTACIÓN

*"Se dice que algo tan insignificante como el aleteo de una mariposa puede terminar ocasionando un tifón al otro lado del mundo."*

## **TEORÍA DEL CAOS**

¿Cómo sería tu vida si supieras **entender y gestionar lo que sientes**?

¿Qué tal te **relacionarías con los demás si les entendieses mejor**? ¿Y si te supieses **hacer entender mejor**? ¿En qué **cambiaría tu vida diaria** (familia, trabajo, ocio...)?

Por encima de las **casualidades** existen las **causalidades**. La **educación de los niñ@s** abarca diferentes áreas. Aunque es un hecho que el **factor intrapersonal e interpersonal** marca de manera definitiva la felicidad con la afrontamos la vida.

Con este proyecto lo que traemos a tu centro educativo son **herramientas a poner en las manos de l@s niñ@s** para que empiecen a tener la capacidad de **afrontar el mundo emocional de un modo eficiente y sano para ellos**.

# OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Que los participantes entiendan las emociones que sienten.
- Que comprendan cómo se pueden relacionar con aquello que sienten.
- Utilizar ese conocimiento para mejorar las relaciones interpersonales en el ámbito escolar (y fuera de él).
- Potenciar la comunicación asertiva y respetuosa de esas emociones .
- Desarrollar la capacidad para entender que los demás también tienen emociones (y saber cuáles son).
- Gestionar las emociones para mejorar la relación con uno mismo y con los demás.



Desarrollamos **3 tipos diferentes de formaciones**, cada una dirigida a una edad concreta.

- **¿QUÉ ME PASA POR DENTRO?**
- **ENTENDIENDO A LOS DEMÁS**
- **RELACIÓN FELIZ CONMIGO Y CON EL MUNDO QUE ME RODEA**

A continuación te explicamos los objetivos que se persiguen con ellas.

# ¿QUÉ ME PASA POR DENTRO?

*ESPECIALMENTE DIRIGIDO A GRUPOS DE PRIMERO  
Y SEGUNDO DE PRIMARIA.*

Mediante el juego "¿Qué siente - Qué siento?" se realizará la introducción al mundo emocional en el que aprenderán que no las hay ni buenas ni malas, y que pueden convertirnos en "súper-héroes"

- Identificar las **emociones básicas**.
- Entender **para qué sirven**.
- Saber **comunicarlas**.
- Conseguir **que sean una ayuda**.



# ENTENDIENDO A LOS DEMÁS

*ESPECIALMENTE DIRIGIDO A GRUPOS DE TERCERO Y  
CUARTO DE PRIMARIA.*

A través de diferentes juegos de rol y mediante técnicas de dibujo, los participantes descubrirán cómo salir de su propio mundo emocional y aprender a adentrarse en el del otro.

- Conocer las emociones básicas.
- Identificarlas en uno mismo y en los demás.
- Llegar a entender qué le pasa al otro.
- Interactuar a través de esas emociones.



# RELACIÓN FELIZ CONMIGO Y CON EL MUNDO QUE ME RODEA

*ESPECIALMENTE DIRIGIDO A GRUPOS DE QUINTO Y  
SEXTO DE PRIMARIA.*

En esta formación reflexionaremos en común sobre la importancia de romper las autocreencias limitantes y cómo potenciar un entorno más sano con el que relacionarse. El medio será la escritura y la visualización.

- Entender qué me hace ser “como soy”.
- Identificar mi lenguaje interno.
- Comprender la realidad de los demás.
- Comunicación asertiva para mejorar mis relaciones.

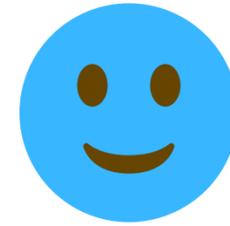


# ¿CÓMO LO HACEMOS?



## DIVERTIDO

A través de la diversión obtenemos la atención necesaria para entender e interiorizar estos conceptos.



## PARTICIPATIVO

La información es bidireccional. Los niñ@s aportarán valor al grupo con sus experiencias



## VIVENCIAL

Con prácticas en las que tendrán que exponer y experimentar los conceptos de los que se habla.



## VARIADO

Usando herramientas y dinámicas de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Coaching o Programación Neurolingüística.

**CRECER APRENDER  
DIVERTIRSE**

# EQUIPO DE TRABAJO FORMADORES

ESTAMOS ENCANTADOS DE  
HABLAR CONTIGO Y EXPLICARTE  
NUESTRO PROYECTO

[contacto@tuzonadeexcelencia.com](mailto:contacto@tuzonadeexcelencia.com)

639 08 05 72

**tu zona de  
excelencia  
.com**



**MIGUEL A.  
RODRÍGUEZ**

Máster en  
Coaching Personal  
y Profesional

Especialista en  
Inteligencia  
Emocional y  
Mindfulness



**ANTONIO  
ALARCÓN**

Máster en  
Coaching Personal  
y Profesional

Especialista en  
PNL e Inteligencia  
Emocional



## REFERENCIAS

C.P Maria Moliner (Parla)  
916 98 64 33 (Esteban)

I.E.S Luis Vives (Leganés)  
916 80 77 12 (Mara)