

Universo
emocion**ARTE**

¿Dónde están nuestras emociones?

En el cerebro





LAS EMOCIONES

- **SON** estados de nuestro cuerpo caracterizados por una excitación que nos predispone a una respuesta, a la acción.
- **TIENEN** un impulso y una reacción.
- **SIRVEN** para ayudarnos a afrontar determinadas circunstancias de nuestra vida con mayor o menor éxito.

Educación emocional

• **ES:**
proceso educativo, continuo y permanente,
que complementa el desarrollo cognitivo,
proponiendo el desarrollo de conocimientos
y habilidades sobre las emociones.

• **TIENE:**
Objetivos
Contenidos
Competencias



Rafael Bisguerra

GRUP

Home Biografía Educación Emocional Inteligencia Emocional Competencias Emocionales Conferencias Blog

Educación Emocional

Educación emocional

La educación emocional es una intervención educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en los marcos académicos ordinarios. La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la psiconeurociencia, la teoría de la inteligencia emocional, la inteligencia emocional, el flujo, los movimientos de emoción, pedagogía, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, etc.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autocontrol, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. La práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado, para apoyar la labor del profesorado se necesitan materiales adecuados, para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos, etc.

Educación Emocional

- Concepto de Educación Emocional
- Objetivos de la Educación Emocional
- Contenidos de la Educación Emocional

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA EN EL COLE?

1. PARA QUE TOMEN CONCIENCIA DE SUS EMOCIONES

¿CÓMO SE HACE?

- Dándoles nombre y usándolo para expresarlas
- Comprendiendo las emociones de los demás.
- Tomando conciencia entre emoción, pensamiento y comportamiento.



2. PARA REGULARLAS
Y GESTIONARLAS DE
UNA MANERA ADECUADA.



3. PARA CONSEGUIR
SU AUTONOMÍA
EMOCIONAL Y
DESARROLLAR
HABILIDADES SOCIALES.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

1ª SESIÓN: *CONCIENCIA EMOCIONAL*

DAR NOMBRE A LAS EMOCIONES CON UNA IMAGEN
SÍNTOMAS DE LA EMOCIÓN
TOMA DE CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES
RELAJACIÓN

2ª SESIÓN: *COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS*

LECTURA Y COMENTARIO DE UN CUENTO

3ª SESIÓN: *TOMAR CONCIENCIA DE LA INTERACCIÓN ENTRE
EMOCIÓN, PENSAMIENTO Y COMPORTAMIENTO*

ROLE- PLAYING

4ª SESIÓN: *AUTOEVALUACIÓN*

| | RABIA | ALEGRIA | TRISTEZA | MIEDO |
|--------------|---|--|--|--|
| CUENTOS |  <p>3ª edición Los tentáculos de Blef Rabia Eva Clemente y Teresa Arias</p> |  <p>Los tentáculos de Blef Alegría Eva Clemente</p> |  <p>Los tentáculos de Blef Tristeza Eva Clemente y Teresa Arias</p> |  <p>2ª edición Los tentáculos de Blef Miedo Teresa Arias y Eva Clemente</p> |
| |  <p>Un cuento sobre la ira</p> |  <p>El robo de la alegría</p> |  <p>La cara triste del espejo</p> |  <p>Lameré tus miedos</p> |
| RELAJACIONES | <p>El globo</p> | <p>RELAJACIÓN DINÁMICA</p> | | <p>robot</p> |

MUCHAS GRACIAS

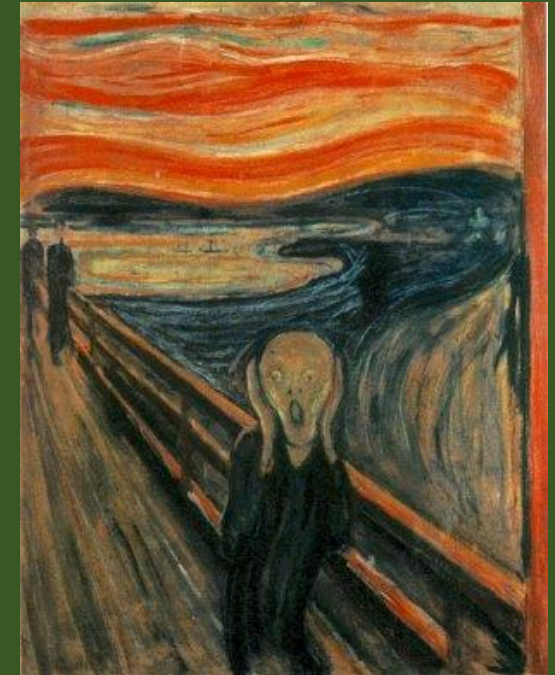
Pon *arte* a tus emociones

Rabia

alegría

tristeza

miedo



Emociones primarias