



Aula de Emociones

Crecer con emoción

La Inteligencia Emocional (IE), es la capacidad para percibir, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás. Su desarrollo es fundamental para que los niños/as crezcan como personas psicológicamente sanas, adaptadas a su entorno, y con unas relaciones sociales y familiares óptimas que le garanticen el éxito en la vida.

La IE está relacionada con la facilitación de las relaciones sociales y familiares, la mejora del rendimiento académico y del éxito profesional. La IE previene el estrés, la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales; y disminuye el riesgo de conflictos, de agresiones y de consumo de drogas.

En *EMO-É: Inteligencia Emocional*, estamos especializados en la educación y el desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE) a través del “*Aula de emociones*”, conscientes de la importancia que la IE tiene en el desarrollo humano y en el bienestar personal y social.

El “*Aula de Emociones*” es una actividad extraescolar diseñada para que niños/as y adolescentes adquieran las siguientes competencias:

- **Conciencia Emocional:** tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, aprendiendo a identificarlas, expresarlas y comprenderlas.
- **Regulación emocional:** reparar y manejar las emociones de manera óptima y apropiada.
- **Autonomía Emocional:** sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- **Competencia Social:** mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Desde el CEIP Cándido Nogales (Jaén) se ha apostado por esta actividad, conscientes de la importancia que la IE tiene en el ámbito educativo donde el desarrollo de las habilidades socioemocionales adquieren especial relevancia en la formación integral de nuestros hijos/as.

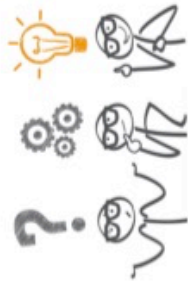
“De nada sirve resolver ecuaciones, si no educamos las emociones”



Centro de Salud acreditado por la
Junta de Andalucía NICA 46651

Emo-é: Inteligencia Emocional, S. L. C.I.F.: B-23747421. C/ Virgen de la Cabeza s/n, Dep. 104. 23008 Jaén.

Telf.: 687.667.307. E-mail: info@emoe.es Web: www.emoe.es



Pensar-Soluciones



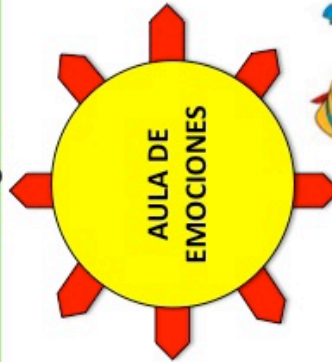
Dramatización



Dinámicas de grupo



Juegos



AULA DE EMOCIONES



Cuentos



Pintura



Compartir experiencias



Canciones



Cine



Centro de Salud acreditado por la
Junta de Andalucía NICA 46651

Emo-é: Inteligencia Emocional, S. L. C.I.F.: B-23747421. C/ Virgen de la Cabeza s/n, Dep. 104. 23008 Jaén.

Telf.: 687.667.307. E-mail: info@emoe.es Web: www.emoe.es