



Eva Candela García  
Psicología • Sexología • Terapia de Pareja

# Educación Emocional

## ¿Cómo te sientes hoy?



La **EDUCACIÓN EMOCIONAL** es la herramienta con la que se aprende a gestionar, entender y expresar las emociones y ser personas más felices y capaces. Cuando entiendo lo que siento y lo que mi emoción me quiere decir tengo más herramientas para saber qué hacer con ello.

No se trata de una adquisición de conocimientos, sino que el niñ@ adquiera, asimile e integre una forma de funcionar y ser. Cuando hablamos de educación emocional no nos referimos a saber sino a **SABER SER**.

Es por esto por lo que damos tanta importancia a la educación emocional y ofrecemos esta actividad para que los niñ@s aprendan a desarrollar una serie de competencias emocionales con el objetivo de prepararle y capacitarle para la vida.

### Horario

**PRIMARIA:** Jueves de 17:00 a 18:00  
(mínimo 10 niñ@s y máximo de 20 niñ@s)

**INFANTIL:** Martes de 17:00 a 18:00  
(grupo de 8 niñ@s + 2 acompañantes)

### Precio

**TRIMESTRAL:** 75€  
**ANUAL:** 150€

- \*El precio incluye material
- \*Los pagos se realizan del 1 al 10 del primer mes

## INFÓRMATE

centrodepsicologiaevacandela@gmail.com

646781975 (también whatsapp)

**CENTRO DE PSICOLOGÍA EVA CANDELA**





## JUSTIFICACIÓN

En las últimas dos décadas se ha producido una revolución en el mundo de la educación. Los avances en la neurociencia y tecnología, nos han permitido conocer mejor cómo funciona nuestro cerebro, lo que ha revelado la importancia que tienen las emociones en el desarrollo, la toma de decisiones y en el proceso de aprendizaje, tanto en la adquisición de conocimientos como en cómo funcionamos en relación con nuestro entorno y con nosotros mismos.

La educación emocional hace referencia al desarrollo de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, que es la capacidad de identificar nuestras emociones, aceptarlas, regularlas y darles la expresión adecuada. Así mismo, la educación emocional va más allá y proporciona la adquisición de COMPETENCIAS Y HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES que nos prepara para la vida, como son las habilidades sociales, resolución de conflictos, empatía, asertividad, responsabilidad, cooperación...etc.

Detrás de muchas de las problemáticas que nos podemos encontrar en la infancia se encuentra una “analfabetización emocional”, no se ha adquirido la capacidad de autorregulación de las emociones, no saben que sienten ni qué hacer con ello, se tiene poca tolerancia a la frustración, baja autoestima, la motivación está ligada a la recompensa no al esfuerzo (motivación extrínseca), hay carencia de empatía, de asertividad...etc En definitiva, una carencia de habilidades y de competencias socioemocionales que pueden ser adquiridas y educadas.

La educación emocional es una educación para la vida, para ser colaboradores, empáticos, saber buscar la propia felicidad, ser responsables, tener una motivación intrínseca, tolerar la frustración, etc. Además, favorece una mejor adaptación al contexto y afrontamiento de las circunstancias de la vida con una mayor probabilidad de éxito.

Si un alumno tiene tolerancia a la frustración, la motivación es intrínseca, tiene el valor de esfuerzo y logro, se siente capaz, gestiona las adversidades, tiene iniciativa...etc, entre otras muchas habilidades, mejora sus relaciones interpersonales, su rendimiento académico y su bienestar psicológico.

Ya el informe de la UNESCO de Delors, proponía en la Educación para el siglo XXI, los cuatro pilares de la educación: “Aprender a conocer; Aprender a hacer; Aprender a ser y Aprender a convivir”. La educación emocional se ocupa de estos dos últimos.

Los resultados de la implantación de programas de Educación Emocional en el contexto escolar que nos aportan los estudios realizados (consultar Bisquerra, et al) son:

- Aumento de habilidades sociales y de relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos.
- Mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresión.



- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación en el consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de desórdenes relacionados con la comida.

Es por ello, que consideramos necesario la implementación de estos programas, para hacer accesible a la mayoría de niñ@s estas habilidades, competencias socioemocionales y el desarrollo de su inteligencia emocional.

### PROPUESTA, METODOLOGÍA Y OBJETIVOS

Somos dos psicólogas apasionadas por nuestro trabajo. Nuestra experiencia profesional en el ámbito clínico y en el desarrollo de programas educativos y de prevención, nos ha ido llevando a formarnos (de forma autodidáctica) en la psicología positiva y esta nos acercó a la educación emocional. Hemos desarrollado una serie de talleres y programas de educación emocional que están siendo desarrollados en colegios de la Comunidad Valenciana.

Dada y evidenciada la importancia de las competencias emocionales en el desarrollo de los individuos, proponemos un programa de **Educación emocional como actividad extraescolar para niños y niñas de educación primaria**, en el que mediante juegos, actividades creativas, canciones, cuentos, role playing, ejercicios de introspección, relajación y mindfulness los niños puedan adquirir, desarrollar y emplear adecuadamente las competencias emocionales necesarias para una vida saludable, feliz y plena.

Basándonos en las competencias emocionales que propone Bisquerra y cols, el programa que planteamos va dividido en tres bloques: YO, LOS OTROS y EL MUNDO.

A continuación mostramos las competencias a desarrollar en cada uno de los bloques:

#### **CENTRO DE PSICOLOGIA EVA CANDELA**

C/Vicente Blasco Ibáñez, 58, entlo. Elche (Alicante). Tel: 646781975

[evacandela@psicologa@gmail.com](mailto:evacandela@psicologa@gmail.com) [www.psicologiasexologiateraniapareja.es](http://www.psicologiasexologiateraniapareja.es)

Miriam Pastor Miralles, Psicóloga colegiada CV-13620

Eva Candela García, Psicóloga colegiada CV-07404



**BLOQUE I : “ YO”** Competencias intrapersonales

Autoconocimiento  
Conciencia emocional  
Regulación y afrontamiento de las emociones  
Autoconcepto y Autoestima  
Responsabilidad  
Autonomía  
Autocuidado  
Motivación  
Autoeficacia  
Aprendo a ser positivo  
Creatividad  
Procuro mi bienestar  
Busco ayuda  
Pensamiento crítico  
Estoy cambiando (pubertad)

**BLOQUE II : “LOS OTROS”** Competencias interpersonales

Habilidades sociales básicas  
Respeto  
Comunicación receptiva, expresiva  
Coopero-colaboro  
Trabajo en grupo  
Asertividad  
Empatía  
Prevención y resolución de conflictos  
Habilidades de negociación  
Me relaciono con mi familia  
La influencia de los demás  
La amistad  
El amor

**BLOQUE III : “EL MUNDO”** Prevención de riesgos

Abuso sexual infantil  
Consumo de drogas  
Violencia de género  
Bullying  
Riesgos en el uso de nuevas tecnologías  
etc

El programa de educación emocional está pensado para llevarlo a cabo como actividad extraescolar desde Octubre hasta Mayo, ambos inclusive, con una sesión semanal de una hora de duración por grupo, siendo cada grupo homogéneo en cuanto a la edad de los niños (siempre que sea posible), y con un mínimo de 10 alumnos.