

Marzo 2017

Emociónete,

¡aprende a gestionar tus emociones!



Emociónete, ¡aprende a gestionar tus emociones! son unos talleres que se van a desarrollar en el Punto de Encuentro Familiar de Logroño con la intención de que los menores usuarios del servicio aprendan a gestionar sus emociones y mejorar su estabilidad emocional.

Los talleres constan de dos sesiones, pudiendo desarrollar una tercera en caso de que sea necesario:

En la primera sesión tratará sobre reconocer y diferenciar las emociones básicas (alegría, amor, tristeza, vergüenza, miedo, rabia y sorpresa), comprendiendo los sentimientos que pueden derivar de ellas, y que cada emoción puede generar diferentes sentimientos en cada persona. El trabajo en grupo tendrá como objetivo principal, aprender o mejorar la gestión de las emociones mediante dinámicas y ejemplos.

La segunda sesión se centrará en la adquisición de habilidades sociales como la empatía o la tolerancia a la frustración.

La finalidad de estos va a ser pretender mejorar la situación emocional de los menores para mejorar su día a día haciéndoles conscientes de las diferentes emociones y enriquecer su inteligencia emocional, mediante la adquisición de habilidades sociales y el aprendizaje de la gestión de emociones.

Objetivos de los talleres:

- Favorecer y mejorar el equilibrio emocional en la vida diaria del menor.
- Conseguir que los menores tengan mayor conocimiento y comprensión de sus emociones.
- Enseñar a los menores a utilizar las emociones saludables.
- Mejorar las habilidades sociales de los menores.
- Aumentar la participación de los usuarios en las actividades del servicio.
- Conseguir que comprendan las emociones de los demás.
- Mejorar la autoestima.