

# ¿JUGAMOS A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES?

TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

El taller tiene formato de actividad extraescolar o de sesiones dentro del horario lectivo (opción del centro).

Sea de una manera u otra, nos juntaremos una vez por semana durante una hora.

La actividad tiene más o menos la misma duración que el curso escolar, es decir de Octubre a Junio. Existe la posibilidad también de iniciar a partir de Enero.

Durante cada trimestre se trabajan emociones diferentes

## BENEFICIOS Y...

Entender lo que nos pasa interiormente, escucharnos, reconocer nuestras necesidades y emociones.

La actividad que propongo es una actividad grupal. Los grupos son el contexto natural donde se desarrolla la vida emocional de lxs niñxs, por lo que el trabajo en grupo favorece las competencias socioemocionales. Brinda a lxs niñxs un espacio para expresar sentimientos y les permite explorar, descubrir y comunicarse en un ambiente de contención y apego seguro.



## ... OBJETIVOS

1. Enriquecer el vocabulario emocional
2. Ayudar a reconocer lo que se siente y ponerle nombre.
3. Favorecer la comunicación, el autoconocimiento y la autoestima.
4. Identificar habilidades y herramientas para la gestión emocional
5. Desarrollar las competencias necesarias para un bienestar socioemocional.
6. Practicar la presencia a través del trabajo corporal y de los sentidos.

# TÉCNICAS DE TRABAJO

**Artes plásticas** (pintura, arcilla, collage, dibujo, etc)

**Manualidades**

**Imaginarias** (técnicas para explorar la fantasía)

**Teatro y representaciones**

**Juegos grupales**

**Música**

**Títeres**

**Cuentos / Literatura**

**Círculos - Espacios de escucha activa y expresión**

**Técnicas de meditación**



## ¿CÓMO TRABAJO?

El trabajo está dividido en tres etapas: inicial, intermedia y final.

En la etapa inicial, el enfoque principal está en la cohesión grupal. Las dinámicas están pensadas para que los participantes se conozcan mejor y empiecen a sentirse cómodos dentro del grupo, y sentirlo como un espacio seguro donde pueden compartir, mostrarse y ser sin miedo. En esta primera etapa también se introducen las emociones básicas (tristeza, alegría, miedo y rabia).

En la etapa intermedia se trabaja la profundización de las emociones básicas pero también emociones más complejas como por ejemplo, la envidia, la culpa, la frustración... o cualquier otra emoción que aparezca en el grupo y que los niños necesitan expresar. En esta etapa exploramos las emociones con la representación de roles, inspirada en el teatro, esta técnica permite la toma de perspectiva, el ensayo de conductas y favorece la empatía.

Por último, durante la etapa final trabajaremos los cierres, las despedidas, la importancia de poner metas, la gratitud y haremos una valoración de todo lo que se ha logrado a nivel grupal y personal.



## DIRIGIDO POR...

CHRYSOULA IAKOVOU (CRISU)



(idiomas)

Educadora y guía Montessori formada en terapia Gestalt aplicada a la infancia y adolescencia. Con experiencia de 8 años en la educación y en el acompañamiento emocional. Crisu decide dedicarse a la psicoterapia en el ámbito familiar y educativo para poder acompañar a los niños/as y sus familias en este complejo proceso de educar.

## CONTACTO



☎ 644473862

✉ [chrysoula.iakovou@gmail.com](mailto:chrysoula.iakovou@gmail.com)

📷 [jugamos\\_a\\_traves\\_de\\_las\\_emociones](https://www.instagram.com/jugamos_a_traves_de_las_emociones)

## PRECIOS Y FECHAS

El precio es 100€ por 5 sesiones, e incluye una tutoría con las familias.

La tutoría será un espacio de intercambio de observaciones en el cual podemos aclarar dudas, preocupaciones, y puedo brindaros con herramientas para gestionar mejor el día día.

Las fechas para el tercer trimestre son las siguientes, los lunes:

15, 22 y 29 de mayo

5 y 12 de junio

## EDADES

El taller está dirigido a niños y niñas de primaria, es decir de 6 - 12 años.

La idea es hacer grupos con edades mezcladas. En Badalot ofrecemos dos grupos con diferentes horarios para poder escoger.

Grupos: min 5 alumnos max 10 por grupo

