



Extraescolares

- para el desarrollo personal -



conectaemociones





Conecta Emociones ofrece actividades extraescolares para **niños de Infantil y Primaria** que tienen como objetivo común el **DESARROLLO PERSONAL**.



Todas nuestras actividades están elaboradas para enseñar a los niños a ser emocionalmente inteligentes.

Conciencia de uno mismo

Equilibrio anímico

Motivación

Control de los impulsos

y Sociabilidad



“Inteligencia Emocional es la capacidad de identificar nuestros propios sentimientos y los de los demás, para así motivarnos y manejar bien las emociones dentro de nosotros y en nuestras relaciones.”

(D. Goleman, 1998)

Las 5 actividades extraescolares diseñadas para el crecimiento personal de tu hijo son:

COACHING
PARA NIÑOS

EMOCIONARTE

APRENDER
A APRENDER

VÍNCULO
POSITIVO

MINDFULNESS

Las actividades las imparten monitores titulados en Magisterio, Psicopedagogía o Psicología.

CONOCERSE A UNO MISMO
y gestionar adecuadamente las emociones son elementos imprescindibles para alcanzar el **bienestar personal**.

1

En

ESFUERZO | ESPÍRITU CRÍTICO
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS | MOTIVACIÓN
RESPONSABILIDAD | PROACTIVIDAD

Coaching para Niños

Pretendemos que los niños confíen en su capacidad para alcanzar lo que se propongan.
Aprendan a planificar, organizarse, enfrentarse a retos y resolver dificultades.
Les preparamos para exponerse a las demandas del entorno con éxito.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la capacidad de
Planificación y Consecución de metas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. Que el alumno:

Aprenda a marcarse objetivos inteligentes a partir de sus intereses, habilidades y valores.

Adquiera las competencias necesarias para llevar a cabo planificaciones realistas.

Elabore estrategias creativas para solventar los problemas que se le presenten en el logro de sus objetivos.

Adopte una actitud positiva y proactiva ante la vida.

En Coaching para niños los alumnos aprenden a marcarse **objetivos inteligentes**, de acuerdo a sus habilidades y valores predominantes. Entrenan la capacidad de planificar sus acciones para alcanzar las metas propuestas.

La acción de **planificar** permite a los niños dirigir su atención, motivación y esfuerzo hacia la consecución de un objetivo. Durante el proceso se encuentran con dificultades a las que hacer frente y que les enseñan a tener una **actitud persistente**, auto-motivadora y a resolver los problemas con **creatividad**.

El coaching les entrena en las herramientas cognitivas y conductuales necesarias para alcanzar el éxito en todo aquello que se propongan.

METODOLOGÍA

La metodología es participativa y dinámica, basándose en los principios del Aprendizaje Cooperativo el cual favorece el aprendizaje individual y grupal. Se utilizan técnicas vivenciales específicas del coaching para promover aprendizajes significativos. Las actividades se adaptan a los diferentes ciclos.

DESTINATARIOS

Alumnos de los tres ciclos de Primaria.
Los grupos se forman por cursos:
- 1º y 2º de Primaria.
- 3º y 4º de Primaria.
- 5º y 6º de Primaria.

Con la colaboración de David Palacios

¿Qué BENEFICIOS tiene para tu hijo?

Aprende a plantearse objetivos prácticos y alcanzables

Potencia sus habilidades, capacidades y talentos

Incrementa su responsabilidad personal y autonomía

Gana en autoestima y autoconfianza

Aprende a gestionar el fracaso, la frustración y la impaciencia

Toma conciencia del tiempo y mejora su gestión

Aprende a auto-motivarse

Desarrolla la autocrítica positiva

Trabaja en equipo cooperando con compañeros

EmocionArte

Pretendemos que los niños afronten con seguridad las situaciones de la vida cotidiana, desarrollen habilidades sociales y emocionales que les ayuden a integrarse y relacionarse en cualquier grupo social con más posibilidades de ser personas competitivas y seguras de sí mismas, de ser felices.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la Inteligencia Emocional a través del Arte y el Juego.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. Que el alumno:

Alcance un mayor conocimiento de sí mismo.

Aprenda a percibir, canalizar y expresar adecuadamente sus propias emociones.

Reconozca emociones y estados de ánimo en los demás.

Identifique situaciones problemáticas en la relación con sus iguales para generar alternativas y solucionar los conflictos.

Aumente su autoestima y seguridad personal.

Desarrolle la habilidad para autogenerarse emociones positivas.

DESTINATARIOS

Alumnos de los tres ciclos de Primaria.

Los grupos se forman por cursos:

- 1º y 2º de Primaria.
- 3º y 4º de Primaria.
- 5º y 6º de Primaria.

En EmocionArte se realizan diferentes talleres que contribuyen al desarrollo social y emocional del niño. Se trabaja la expresión verbal y corporal, **potenciando su autoconfianza y la autoestima.**

Aprenden a trabajar en equipo, a resolver conflictos simulados y a analizar su manera habitual de comportarse, con el fin de mejorar conductas inadecuadas.

Todo ello a través de diferentes técnicas de expresión (musical, literaria, teatral...) que les permiten reconocer **sus propias emociones y las de los demás**, donde el juego será el motor principal para favorecer dicho aprendizaje, ya que es a través de la experiencia cómo mejor se adquieren conocimientos significativos.

METODOLOGÍA

Participativa y dinámica, basándose en los principios del Aprendizaje Cooperativo que favorece el aprendizaje individual y grupal. Las actividades se adaptan a los diferentes ciclos.



Aprender a Aprender

Pretendemos que los alumnos respondan a los siguientes interrogantes: qué es aprender, cómo aprendo, cuáles son las estrategias de las que dispongo, etc. Les ayuda a asumir su responsabilidad en el acto de aprender y a valorar hasta qué punto el éxito académico está en sus manos.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar Estrategias y Habilidades para el aprendizaje.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. Que el alumno:

Desarrolle conductas que favorezcan su forma de aprender, experimentando el placer de entender los contenidos.

Construya aprendizajes a partir de sus vivencias y experiencias anteriores.

DESTINATARIOS

Alumnos del primer ciclo de Primaria.
1º y 2º de Primaria.

En Aprender a Aprender los alumno/as de temprana edad toman conciencia de cómo se aprende, de los mecanismos que están usando en su propio aprendizaje. Conocen cuáles son las **herramientas cognitivas** más eficaces, y por qué cada uno entiende, analiza y aprende de forma diferente los contenidos.

El alumno necesita desde sus primeros años conocer las estrategias que le llevarán al **éxito en sus estudios**. Un elemento clave en el proceso es la motivación intrínseca que permite abordar la tarea de una forma reflexiva y vincularla con vivencias personales que ha experimentado.

Para poner en práctica las estrategias se requiere desarrollar la actitud y aprender las habilidades que conviertan al alumno en el **protagonista de su propio proceso de aprendizaje**.

METODOLOGÍA

Participativa y dinámica, basándose en los principios del Aprendizaje Cooperativo. Se utilizan diferentes recursos para promover aprendizajes significativos como el video-fórum, debates, técnicas vivenciales, etc.

Vínculo positivo

Pretendemos que los padres y sus hijos fortalezcan su vínculo afectivo para un óptimo desarrollo socioemocional. Aprendan a quererse y a querer a los demás, a comunicar asertivamente, a socializarse y a establecer relaciones sanas basadas en el respeto mutuo.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el Vínculo Afectivo entre los niños y sus padres o cuidadores principales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. Que el alumno:

Aumente su autoestima y seguridad personal.

Mejore la comunicación asertiva con su entorno.

METODOLOGÍA

La metodología es participativa y dinámica, basándose en los principios del Aprendizaje Cooperativo el cual favorece el aprendizaje individual y grupal. Se imparte contenido teórico y se realizan actividades permitiendo que los padres experimenten y aprendan en interacción con sus hijos.

Los procesos de cambio se producen mediante experiencias de carácter emocional y reflexivo.

Vínculo Positivo se basa en la **Teoría del Apego**, la cual explica la existencia de un mecanismo instintivo y primitivo que garantiza la supervivencia del ser humano a la hora de nacer, y a través del cual creamos un **vínculo emocional** hacia nuestros cuidadores principales. Dicho vínculo será la base de nuestro desarrollo emocional y nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Durante la actividad los padres conocen y aplican herramientas para resolver de forma asertiva las diferentes situaciones del día a día, interactuando con sus niños para fortalecer un vínculo positivo.

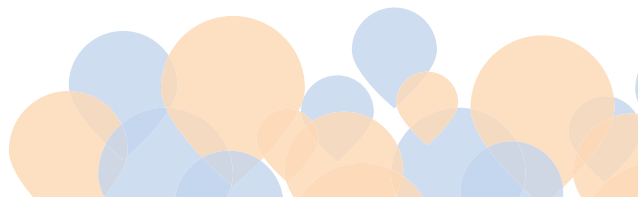
No debemos olvidar que para facilitar que nuestros hijos establezcan relaciones sanas en el futuro basadas en el respeto, debemos comenzar por establecer un adecuado vínculo afectivo con ellos, de esta manera les ayudaremos a que interioricen **valores y conductas sociales asertivas**.

DESTINATARIOS

Padres, madres o cuidadores principales de los alumnos de infantil.

- Ciclo completo de Infantil.

Con la colaboración de Patricia de Calatrava



Mindfulness para Niños

Pretendemos ofrecer a los niños técnicas muy sencillas que les ayuden a desarrollar la habilidad de atención o conciencia plena en el momento presente. Estas herramientas le ayudarán durante toda su vida y potenciarán un estado de equilibrio emocional relacionado con el bienestar y la calma.



OBJETIVO GENERAL

Integrar prácticas de Atención Plena en la vida diaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. Que el alumno:

- Reduzca sus niveles de estrés y ansiedad.
- Aumente la capacidad de atención.
- Disminuya las conductas impulsivas.
- Desarrolle una mayor empatía y compasión.

¿Qué BENEFICIOS tiene para tu hijo?

Mejora su capacidad de concentración y aprendizaje

Aprende a autorregular su conducta respondiendo sin impulsividad frente a las demandas del entorno

Mejora sus habilidades prosociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad

Aumenta la introspección, ven más clara y objetivamente lo que sucede en su interior

Se siente mejor, más sereno y calmado

En Mindfulness para niños los alumnos aprenden a practicar la **atención plena**, que consiste en poner atención de manera intencionada sobre la **experiencia presente**, tanto interna (pensamientos y emociones) como externa (los cinco sentidos), sin juzgar si son correctos o no.

Los niños se enfrentan al estrés de manera continuada: cuando tienen exámenes, realizan deportes competitivos, tienen conflictos con sus iguales, un horario sobrecargado, etc. Estas situaciones les llevan a sentirse ansiosos, estresados e incluso deprimidos.

La práctica del Mindfulness facilita que el niño mejore la atención, la creatividad y el rendimiento académico. Les ayuda a regular sus emociones, a **encontrar la tranquilidad y el equilibrio** cuando se sienten enfadados, estresados o tristes. Una vez que las técnicas son interiorizadas, se trata de repetirlas en momentos cortos durante el día.

METODOLOGÍA

Es participativa y dinámica. Se les explica la práctica del Mindfulness a través de técnicas cortas y conceptualmente simples, expuestas en un lenguaje que los niños pueden entender. Las actividades se adaptan a los diferentes ciclos.

DESTINATARIOS

Alumnos de los tres ciclos de Primaria.

Los grupos se forman por cursos:

- 1º y 2º de Primaria.
- 3º y 4º de Primaria.
- 5º y 6º de Primaria.



Para ampliar
información escribe a
info@conectaemociones.com

o llama al
910 280 906 / 655 599 006



conectaemociones

Conecta Emociones cuenta con un equipo especializado de profesionales que tienen como objetivo el desarrollo integral de las personas.

www.conectaemociones.com