



## FUNCIONAMIENTO TARDES DE SEPTIEMBRE CURSO 2017/2018

El inicio de las Tardes de Septiembre será el primer día de curso. A partir del 15 de junio hasta el 1 de septiembre se podrán formalizar las inscripciones accediendo desde la página web del AMPA a los formularios on-line o pinchando en el siguiente enlace:

[INSCRIPCIÓN ON LINE TARDES DE SEPTIEMBRE 2017 BPG \(pinchar aquí\)](#)

### **“NAVIGATING BETWEEN EMOTIONS”**

Proponemos una temática de INTELIGENCIA EMOCIONAL. Con este proyecto queremos trabajar las emociones, porque si somos capaces de reconocernos, observarnos y si sabemos que sentimos en cada situación, podremos gestionar cada uno de nuestros planos de vida, sentirnos bien y poder estar satisfechos con nosotros mismos.

Hoy en día los niños tienen más dificultades a la hora de transmitir lo que piensan, sienten, les cuesta expresar y solucionar los conflictos con los adultos y sus iguales, etc. Por estos motivos trabajaremos en este proyecto las emociones de todos nuestros participantes, porque si somos capaces de reconocernos, observarnos, si sabemos lo que sentimos en cada situación, podremos gestionar muchos de los planos de nuestra vida, sentirnos bien y poder estar satisfechos con nosotros mismos.

Podemos definir la inteligencia emocional como la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Si bien para los adultos resulta verdaderamente difícil controlar las emociones en determinados momentos, para los niños este control es aún más complicado al carecer de experiencias previas similares y estrategias para su gestión. Se muestran especialmente frágiles e irritables ante los fracasos, respondiendo de manera agresiva y hostil a este tipo de situaciones. Estas reacciones son realmente perjudiciales para ellos, ya que no sólo le van a limitar su relación e integración en el grupo de iguales, sino que incluso, pueden llegar a afectar a su salud. El conocimiento, comprensión y control de las emociones, es por tanto vital, pues éstas nos permiten adaptarnos, comunicarnos y desarrollarnos en sociedad. No debemos olvidar que la emoción es fiel compañera de la motivación, el motor de la consecución de objetivos. Gracias a las emociones podemos sentir empatía hacia otras personas, recuperar recuerdos significativos de nuestra vida e incluso superar exitosamente momentos complicados.

Profundizaremos en los siguientes componentes de la inteligencia emocional:

- ★ El conocimiento de las propias emociones: reconocer las emociones, la capacidad de construir una percepción precisa de uno mismo.
- ★ La capacidad para controlar la emoción: a través de la conciencia y la reflexión.
- ★ La capacidad de motivarse uno mismo.
- ★ El reconocimiento de las emociones ajenas: la empatía nos permite reconocer y entender las emociones de los demás.
- ★ El control de las emociones: la capacidad de entendernos con los demás y relacionarnos adecuadamente.

### **HORARIO Y PRECIO**

**DE LUNES A VIERNES DE 15:30h. A 16:30h. - 45€ PARA SOCIOS AMPA Y 50€ PARA NO SOCIOS AMPA**