



" PARA VER CLARO, BASTA CON CAMBIAR LA DIRECCIÓN DE LA MIRADA "

(Antoine de Saint - Exupery)

Junta de Castilla y León
Delegación Territorial de Segovia
Dirección Provincial de Educación

PROA+
Programa para la Ordenación, Acción y Equiparación Social

Miradas emocionales para la mejora del aprendizaje

ACTIVIDAD 1: LA RUEDA DE LA VIDA

ACTIVIDAD 2: EFECTO BOOMERANG

ACTIVIDAD 3: SUEÑA TU COLOR

ACTIVIDAD 4: ¿ME VES?

ACTIVIDAD 5: CONÉCTA -TE

Fechas FAMILIAS	Actividad 1: Jueves 1 de febrero a las 18:00 Actividad 2: Martes 20 de febrero a las 17:00 Actividad 3: Martes 12 de marzo a las 17:00 Actividad 4: Martes 16 de abril a las 17:00 Actividad 5: Martes 14 de mayo a las 17:00
Fechas Profesores	Actividad 1: Jueves 1 de febrero a las 17:00 Actividad 2: Jueves 22 de febrero a las 17:00 Actividad 3: jueves 14 de marzo a las 17:00 Actividad 4: jueves 18 de abril a las 17:00 Actividad 5: jueves 16 de mayo a las 17:00
Profesoras que realizarán las actividades	Elisabeth Ochoa e Inma García Profesoras de Inglés y Matemáticas y Expertas en Inteligencia Emocional por la UNIR

Miradas Emocionales para la mejora del aprendizaje

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Esta capacidad nos permite tener relaciones interpersonales más saludables y efectivas, ya que nos ayuda a comunicarnos de manera más efectiva, a resolver conflictos de manera pacífica y a ser más empáticos con los demás. Además, la inteligencia emocional también puede ayudarnos a manejar el estrés y la ansiedad, mejorar nuestra autoestima y motivación, y a tomar decisiones más acertadas. En resumen, la inteligencia emocional es una habilidad esencial para navegar en la vida cotidiana. Actividades encaminadas hacia : Ser conscientes de nuestros valores, fortalezas, debilidades, metas, propósitos en la vida. Al conocerlos podremos tomar decisiones más acertadas y vivir una vida más plena y satisfactoria. Aprender inteligencia emocional puede ser una experiencia divertida y gratificante. En este proyecto lo vamos a hacer a través de cinco actividades que nos van a hacer crecer emocionalmente de una forma efectiva.

Se llevará a cabo en el Aula de Usos Múltiples

Material necesario: buena predisposición y actitud positiva