



TALLERES PARA ALUMNOS DE PRIMARIA

ENFOQUE EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Taller de Empatía

Desarrollar su capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás.

2. Resolución de Conflictos.

Desarrollar en los alumnos habilidades y estrategias para identificar, comprender y resolver conflictos de manera pacífica y constructiva, fomentando una convivencia positiva en el entorno escolar y personal.

3. Taller Fomento de la Autoestima y la Confianza.

Desarrollar y fortalecer la autoestima y la confianza de los alumnos de primaria, proporcionándoles herramientas y estrategias para reconocer su valía personal, creer en sus capacidades y afrontar los desafíos con una actitud positiva.

4. Taller Habilidades Sociales.

Desarrollar y fortalecer las habilidades sociales de los alumnos de primaria, proporcionándoles las herramientas necesarias para interactuar de manera efectiva, construir relaciones positivas y desenvolverse con éxito en diferentes contextos sociales.

5. Mindfulness y Relajación para Niños.

Introducir a los niños en los principios básicos del mindfulness y proporcionarles herramientas y técnicas de relajación sencillas y divertidas para mejorar su atención, gestionar sus emociones, reducir el estrés y fomentar su bienestar general.

6. Cuando el dolor se expresa en la piel. Prevención desde primaria.

Sensibilizar a los alumnos de primaria sobre la conexión entre las emociones y la piel, proporcionándoles herramientas básicas para identificar y expresar sus sentimientos de manera saludable, fomentando así la prevención de manifestaciones psicosomáticas en la piel.



7. Gestión del Estrés.

Proporcionarles herramientas y estrategias sencillas y adaptadas a su edad para comprender y manejar las situaciones que les generan estrés, promoviendo así su bienestar emocional y físico.

8. Gestión de la Ansiedad.

Proporcionarles herramientas y estrategias sencillas y adaptadas a su edad para comprender, reconocer y manejar sus sentimientos de ansiedad de manera saludable.

ENFOQUE EN LA GESTIÓN DE EMOCIONES DIFÍCILES

1. Manejo de la Rabia.

Proporcionar a los alumnos de primaria las herramientas y estrategias necesarias para comprender, expresar y gestionar su rabia de manera saludable y constructiva.

2. Superando el Miedo y la Ansiedad.

Proporcionar a los alumnos herramientas y estrategias prácticas para comprender, afrontar y reducir sus miedos y la ansiedad de manera saludable, fomentando su bienestar emocional y su capacidad para desenvolverse con mayor seguridad y confianza.

3. Afrontando la Tristeza y la Pérdida.

Proporcionar a los alumnos de herramientas y estrategias para comprender, expresar y afrontar de manera saludable los sentimientos de tristeza y pérdida en sus vidas.