



*"La inteligencia emocional es el lenguaje del corazón, que nos permite entender a nosotros mismos y a los demás con bondad, compasión y empatía"*

En reconocimiento del papel fundamental que desempeñan los educadores en promover el bienestar mental de los alumnos de Primaria, SEED trata de animar a que los profesores mejoren la resistencia mental y la inteligencia emocional del alumnado a través de un manual de acuerdo con el Marco Europeo “LifeComp”. Este manual ofrece a los educadores un enfoque completo para fomentar un desarrollo emocional positivo en sus clases.

Antecedentes históricos

Teorías principales

Aprendizaje social y emocional (SEL)

Estudios de neurociencia

Estudios neuropsicológicos

Inteligencia emocional Competences

Teoría:

Comprender las emociones y su impacto en el bienestar.

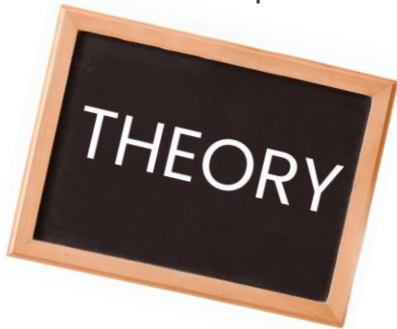
Presentar las teorías principales, enfoques y metodologías de la inteligencia emocional.

Cinco áreas clave: conciencia de sí mismo, autogestión, conocimiento social, habilidades relacionales y decisión responsable.

El impacto de las emociones en el aprendizaje, empatía y conciencia plena.

Promover el bien estar y la regulación emocional a través de prácticas educativas.

8 áreas clave, como se detalla en las Actividades Prácticas.



Actividades Prácticas

Se incluyen dos actividades por área.

1.Adaptabilidad:

- Juego de roles sobre escenarios de cambio
- El árbol de la resiliencia

2.Comunicación

- El indicador emocional
- Cuando se tocan los puntos sensibles

3.Gestión del conflicto

- Destruyores de conflicto
- Ayudantes de la armonía: el gran desafío de la negociación

4.Empatía

- Extraer necesidades de las emociones
- Explorar las tendencias a la acción

5.Confianza en sí mismo

- Puedo brillar
- Muro de logros

6.Conocimiento de sí mismo

- Un dibujo sobre mí
- La cronología de mi vida

7.Autocontrol

- Cuestionario de Regulación emocional
- ¿En qué zona estoy?

8.Trabajo en equipo y desarrollo de relaciones

- El gran reto del equipo
- Creadores de puentes: reto de construcción colaborativa

