

En este taller aprenderemos a reconocer nuestras **emociones** y las de los demás, a expresarlas, comprenderlas y gestionarlas, aumentar la tolerancia a la frustración, ser asertivos y a desarrollar la **empatía** hacia los demás.



Taller de habilidades sociales y Mindfulness

*Los niños aprenden a reconocer y expresar las emociones, comprenderlas y gestionarlas, y a desarrollar la **empatía**.*

Para quienes?

Niños con dificultades de relación o interacción con los demás, dificultad en el control emocional, y/o baja capacidad de empatía.

Objetivos:

- Aumentar la tolerancia a la frustración
- Desarrollar conciencia de sí mismo, autogestión, y conciencia social
- Mejorar la autorregulación emocional durante la interacción con los demás
- Resolver problemas de amistades, burlas, acoso

Características:

- Sesiones secuenciadas a lo largo del año.
- Agrupaciones, objetivos y actividades según edad y nivel madurativo.
- Desarrolladas y guiadas por PSICÓLOGAS.

⇒ Si estás interesado consúltanos horarios.
contacto@centrocandi.com

Mindfulness El programa incorpora de forma novedosa actividades Mindfulness desarrolladas específicamente para niños, basadas en el método Eline Snel (La atención funciona)®.

¿Qué es el *Mindfulness*? Podríamos explicarlo la capacidad de prestar atención al momento presente, a nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, sin juzgarlos. Al practicarlo ponemos en marcha varias habilidades de forma simultánea: el poder de concentración, la claridad sensorial, el equilibrio y la compasión.

Mindfulness es darse cuenta de lo que está sucediendo en este momento.

Los beneficios de esta práctica se pueden resumir en dos muy importantes:

1. **Atención** y concentración
2. **Autorregulación**, control de impulsos, regulación emocional

Las actividades ofrecen una variedad de técnicas para esto, por ejemplo:

- Etiquetando fuertes estados emocionales (“nombrarlo para domarlo”)
- Orientando y “anclándose” al sonido, vista y el entorno externo (una forma sencilla de arrancar el sistema nervioso parasimpático cuando un niño se estanca en el simpático o activación de lucha-huída).
- Trabajando con la sensación de respiración de diferentes formas para promover la conexión con el momento y lugar.

Taller de habilidades sociales y Mindfulness

Mindfulness crea un espacio entre la situación y nuestra reacción, sustituyendo las reacciones impulsivas por respuestas razonadas.

Durante el programa socio-emocional se trabaja sobre diversas habilidades:

HABILIDADES SOCIALES

- Iniciar interacciones, presentarse
- Escuchar, iniciar y mantener conversaciones, hacer preguntas
- Dar las gracias, pedir disculpas, pedir ayuda, hacer cumplidos
- Dar y seguir instrucciones
- Pedir permiso
- Ayudar a los demás
- Negociar, consensuar
- Responder a las bromas
- Rehuir de las peleas, responder a la amenaza

HABILIDADES EMOCIONALES

- Reconocer, comprender los sentimientos y expresarlos
- Comprender y respetar sentimientos ajenos
- Gestionar los enojos, saber calmarse
- Saber perder