Iniciativa enmarcada dentro de las actividades que se impulsarán gracias a la subvención recibida procedente del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género.

ACTIVIDAD	*"Emociona T Safari"*
DESTINATARIOS	1º ESO A, B, C, D
TEMPORALIZACIÓN	3 SESIONES DE TUTORÍA. MES DE ABRIL
AGENTE EXTERNO	Maribel Cantalejo - Safarieinstein.es Lola Molero- Safarieinstein.es

•

Emocióna T Safari es un programa práctico y orientativo para el desarrollo y fomento de la Inteligencia Emocional, desde la "acción tutorial" con el fin de lograr que nuestros/as jóvenes competencias emocionales que les permitan:

- *Aumentar su nivel de bienestar personal*
- *Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras*
- *Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más felices que las generaciones anteriores*
- *Aumentar sus logros profesionales*

Está destinado a alumnado de 1º ESO y consta de 3 sesiones. Las actividades y dinámicas son adaptadas al colectivo que recibe la acción formativa.

- *Lo que pretendemos con la Educación Emocional es:*

1. Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
2. Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
3. Desarrollar el sentido del humor.
4. Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores obtenidas más a largo plazo.
5. Trabajar la tolerancia a la frustración.

Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida depara.

Los módulos principales son:

MÓDULO 1: CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Nos permite darnos cuenta y ser conscientes de lo que sentimos.

- Presentaciones (HH.SS.)
- Ponerle nombre a las emociones, aumentando el vocabulario emocional
- Conciencia del propio estado emocional y del estado de los demás.
- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva, etc
- Desarrollo de emociones positivas
- Regulación de sentimientos e impulsos
- Noción de identidad, conocimiento de uno mismo/a (autoconcepto)
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones

Actividad: Entrenamiento en Mindfulness/Meditación Nivel I y II

MÓDULO 2: AUTONOMÍA EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

Además instruir en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan
- Ser asertivo en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos y sentimos.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos diarios
- Mantener buenas relaciones interpersonales con personas de nuestro entorno
- Trabajar en equipo e implicar a personas influyentes

Actividad: Entrenamiento en Mindfulness/Meditación Nivel III

Las actividades serán apoyadas con material escrito, audiovisual, diálogos/teatro, fábulas, ejemplos personales cotidianos, etc trabajando de manera individual y en grupo.

JUNTA DE ANDALUCIA

Pacto de Estado
contra la violencia de género

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD