

Justificación

Para el desarrollo positivo de niños y adolescentes es importante ayudarles a entrenar sus **competencias personales, sociales y emocionales**.

Expertos mundiales alertan de la necesidad de promover espacios para el desarrollo de dichas competencias, también llamadas habilidades blandas (softskills) como base para el éxito laboral de nuestras futuras generaciones.

DESARROLLO EMOCIONAL Competencias emocionales

- Conocimiento y manejo de las emociones propias
- Conocimiento y manejo de las emociones ajenas
- Empatía
- Optimismo inteligente
- Mejora continua
- Tolerancia a la frustración

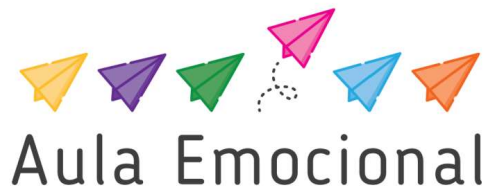
DESARROLLO PERSONAL Competencias personales

- Autoconcepto
- Autocontrol
- Autoeficiencia
- Autonomía personal
- Autoestima
- Sentido y vinculación
- Iniciativa personal



DESARROLLO SOCIAL Competencias sociales

- Asertividad
- Habilidades relacionales
- Habilidades para resolver conflictos
- Habilidades comunicativas



Objetivos

Este proyecto ofrece abrir espacios para los estudiantes con el fin de ayudarles a desarrollar las competencias emocionales, personales y sociales fomentando con ello la mejora de sus estados emocionales y su predisposición para el aprendizaje y mejorando tanto el ambiente familiar y educativo.

Horario:

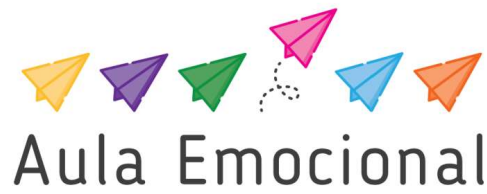
- Un día a la semana, sesión de 50-60 minutos.

Lugar:

- Centros educativos o deportivos

Beneficios:

- Fomenta la actitud positiva
- Ayuda a pensar más en los demás
- Activa el interés y motivación para afrontar cambios
- Fortalece la personalidad
- Favorece el ambiente de diálogo en el entorno familiar
- Ayuda a mantener conductas más ordenadas
- Aumenta la autoestima y confianza de los participantes
- Previene el acoso escolar



¿Qué ha supuesto para las familias?

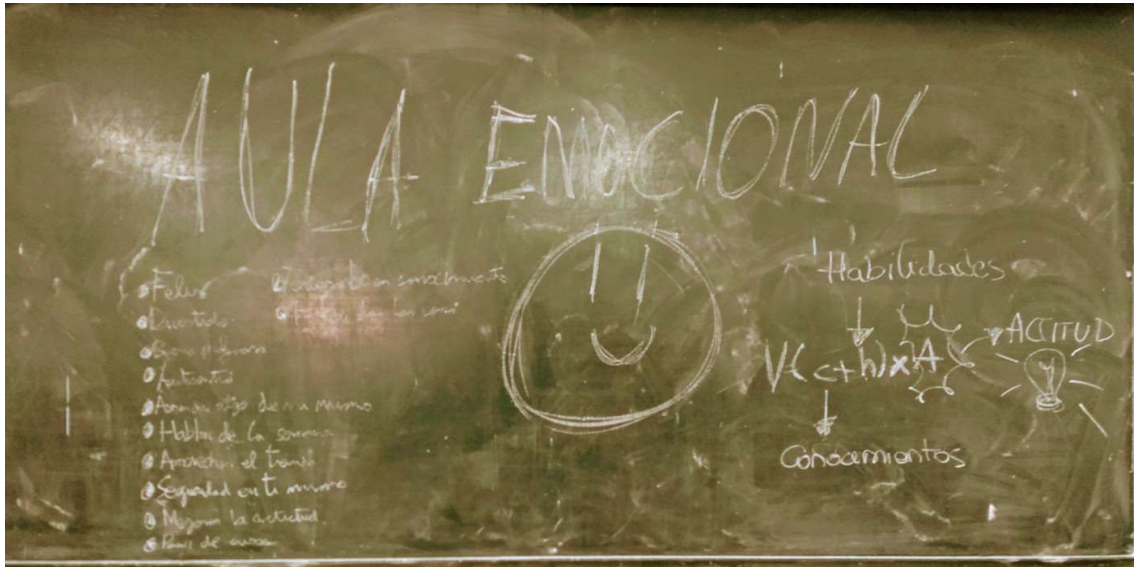
Estos son los comentarios de las familias de los adolescentes que han participado durante el curso en el Aula Emocional.

- El beneficio que ha tenido el Aula Emocional en mi hijo no puede medirse a través de calificaciones u opiniones, sino a través del grado de encuentro consigo mismo y con el entorno que ha encontrado. Se siente más capaz, es más comunicativo, más crítico y autocrítico. Ve horizontes donde antes no los veía y se muestra con más motivación y deseos de conseguir objetivos. Gracias por ser parte de este proceso imprescindible
- Mi hijo se siente con mayor autocontrol y está haciendo las cosas bien. Se siente feliz con él mismo cuando observa su entorno y episodios donde logra mantenerse alejado de problemas. Por lo que ha sido positivo para él
- Mi hijo ha estado muy contento con el grupo y progresaban mucho juntos. Ahora está más comunicativo, con sus pros y contras, pero emocionalmente mejor. Habla mucho, incluso con su logopeda, que está muy sorprendida porque observa que mi hijo está madurando y esto es lo que yo pretendía. Yo estoy muy contenta contigo ya que prefiero así a mi hijo, con sus días buenos y malos pero comunicativo. Mi marido y yo te lo agradecemos mucho. Ha ganado en seguridad. Ponlo en valor en el Colegio, ya que es muy importante la seguridad y sus emociones para el futuro.

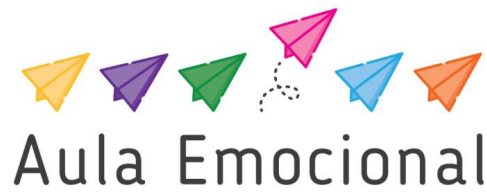


Aula Emocional

¿Qué ha supuesto para los adolescentes?



- Feliz
 - Divertido
 - Buena profesora
 - Autocontrol
 - Aprender algo de mí mismo
 - Hablar sobre la semana
 - Aprovechar el tiempo
 - Seguridad en tí mismo
 - Mejorar la actitud
 - Pasar de curso
 - Tener buen conocimiento
 - Hacer bien las cosas
-
- Me ha ayudado mucho en mi comportamiento y actitud hacia las cosas. Si empezara a las 8 h nos pondríamos las pilas para el resto del día. Te ayuda y te diviertes.
 - Me ha ayudado para poder expresarme mejor y estar más atento en clase, en mi comportamiento y en el estudio. Es la mejor profesora para contar lo que te ha pasado durante la semana para mejorar.
 - Me sentía integrado en un grupo y también ahora estudio y hago los deberes.



¿Qué ha supuesto para el Centro Educativo?

- Ha sido un reto poner en marcha esta actividad en nuestro Centro.
- Supone un complemento a nuestra práctica docente.
- Es una ayuda externa para hacer despertar a alumnos con necesidades motivacionales.

Alicante, 2 de abril 2019

Elena Bernabeu

Coaching para Pequeños Héroes