



**PUNTO
& APARTE**
PSICOLOGÍA | LOGOPEDIA

PROYECTO:
**“Educar con Inteligencia
Emocional”**

QUIÉNES SOMOS

CENTRO PUNTO & APARTE

PUNTO & APARTE es un Centro Interdisciplinar situado en el centro de Vigo que tiene como objetivo satisfacer las necesidades de adultos y niños persiguiendo el bienestar, la confianza y promoviendo el pleno desarrollo de la persona mediante una intervención multidisciplinar.

Punto & Aparte es un centro sanitario que nace con una clara vocación de servicio desde la calidad profesional.

Somos profesionales con una amplia formación en Psicología, Terapia familiar-sistémica, Logopedia, Neurologopedia, Pedagogía y Atención Temprana.

Campos clínicos:

❖ **PSICOLOGÍA:** Evaluamos las dificultades personales, académicas, de conducta o de relación que puedan estar influyendo en el bienestar general de los adultos y niños con el objetivo de diseñar un tratamiento para ayudarles en su solución.

Niños: TDAH, Dislexia, trastornos de conducta, trastornos del aprendizaje, trastornos del espectro autista, trastornos emocionales, duelo, trastornos de ansiedad, fobias, trastornos del estado de ánimo, etc.

Adultos: Trastornos del estado de ánimo, de ansiedad, del sueño, del control de los impulsos, trastornos adaptativos, de la personalidad, dificultades relacionales, terapia de pareja, duelo, etc.

- ❖ LOGOPEDIA: Rehabilitación de las funciones comunicativas del lenguaje oral y escrito, de la voz, del habla y de las funciones orales asociadas (respiración, masticación y deglución), tanto en niños como en adultos.

Dislexia, dislalias, disfasias, afasias, tartamudez, disartria, disglosia, retrasos en el lenguaje, TEL, trastorno fonológico, terapia miofuncional, deglución atípica, trastornos en la lectoescritura, discalculia, disgrafía, Trastornos del Espectro autista, síndrome de Down, etc.

- ❖ PEDAGOGIA: Evaluamos e Intervenimos sobre las dificultades de aprendizaje, damos apoyo escolar y refuerzo de los aprendizajes académicos, intervenimos sobre dificultades de organización, hacemos planes de estudio personalizados, enseñamos técnicas de estudio, etc.

- ❖ ATENCIÓN TEMPRANA: Intervenciones dirigidas a la población infantil de 0-6 años, a la familia y al entorno, que tienen por objetivo dar respuesta lo más pronto posible a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños con trastornos en su desarrollo o que tienen el riesgo de padecerlos.

Trastornos del desarrollo, vinculación afectiva, apego, espectro autista, retrasos evolutivos, trastornos en el desarrollo motriz, cognitivo, sensorial...

NUESTRO PROYECTO

EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

JUSTIFICACIÓN:

La intención de cualquier padre es educar a sus hijos lo mejor posible, no cabe duda, pero en ocasiones, las dudas, la escasez de estrategias o la falta de tiempo pone a prueba a los padres.

La infancia es una época clave para desarrollar las capacidades personales y sociales y, de todas ellas, han proliferado en los últimos años cada vez más estudios que demuestran la **vital importancia de enseñar a nuestros hijos a conocer y gestionar sus emociones: educación emocional**. Algo que antes no se tenía en cuenta y que actualmente se reconoce como un **complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención**, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La educación emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e incorporarlas como competencias (Informe Delors, UNESCO 1996).

Por otro lado, se ha demostrado también que **los niños aprenden imitando**, sobre todo de nosotros, los padres, sus figuras de apego y referencia, pues somos el espejo en el que se miran.

Por ello, desde *Punto & Aparte* defendemos la idea de que para obtener buenos resultados en la educación de los niños es **necesario educarlos con inteligencia emocional** y así ayudarlos a ser emocionalmente más maduros, **a la vez que los padres observamos y comprendemos cómo gestionamos nosotros mismos nuestras emociones** (¿qué hacemos cuándo se nos acaba la paciencia? ¿Cómo reaccionamos ante una frustración? ¿Qué actitud tenemos frente a un hijo que nos cuenta un problema?).

De esta **combinación entre autoconocimiento y estrategias y técnicas sencillas** para favorecer el desarrollo emocional de nuestros hijos crearemos un **ambiente familiar emocionalmente inteligente** que favorecerá el desarrollo de niños

autónomos, felices, confiados, con más éxito en la escuela y relaciones sociales plenas. Capacidades que se mantendrán a lo largo de su vida ayudándolos a tener éxito en su vida laboral, afectiva y personal.

OBJETIVOS GENERALES:

1. Por un lado, guiar a los padres y madres hacia la creación de un espacio familiar emocionalmente inteligente.
2. Por otro lado, facilitarles estrategias y técnicas sencillas de inteligencia emocional aplicadas a situaciones complicadas del día a día con los hijos.

Objetivos específicos:

- Ayudar a los niños a reconocer y gestionar sus emociones: expresarlas, aceptarlas y usarlas con eficacia.
- Aprendizaje de claves para gestionar nuestras emociones como padres y las de nuestros hijos.
- Reconocer las emociones en el niño: ser empáticos.
- Comprender los motivos y las conductas de los niños.
- Aprender formas constructivas de relacionarnos con los niños.
- Facilitar herramientas para la gestión de conflictos en el seno familiar.



CONTENIDOS:

Sesión 1: Introducción a la Educación Emocional + Cómo comunicarnos de forma eficaz con nuestros hijos y que ellos se comuniquen con nosotros

- Sensibilizar sobre la importancia y beneficios de educar las emociones de los hijos.
- La Inteligencia Emocional en el Padre y la Madre
- Ayudar a los hijos a reconocer sus propias emociones
- Crear un clima que facilite el establecer una comunicación fluida y espontánea con ellos

Sesión 2: Autocontrol Parte I: ¿Cómo le enseño autocontrol?

- Enseñar a los hijos a expresar sus emociones y a encauzarlas
- Cómo ayudar a los hijos a manejar y gestionar sus estados de ánimo negativos
- Estrategias para mantener la calma en situaciones desesperadas
- Casos prácticos

Sesión 3: Autocontrol Parte II: ¿Puedo ayudar a mi hijo a gestionar sus frustraciones?

- Cómo fomentar la tolerancia a la frustración de nuestros hijos
- Técnicas de educación positiva
- Casos prácticos

Sesión 4: Ayudar a los niños a quererse y a aceptarse tal y como son

- Cómo fomentar las emociones positivas y la autonomía en nuestros hijos
- La importancia de reforzar la autoestima y la seguridad en los niños.
- Herramientas prácticas para fomentar la autoestima.

Sesión 5: Cómo ayudar a los niños a resolver sus conflictos de forma adecuada

- Cómo imponer normas y límites a los hijos y enseñarles a resolver sus conflictos
- El concepto de asertividad
- Casos prácticos

Sesión 6: Educar para las relaciones sociales.

- Cómo fomentar la cooperación en lugar de la competitividad.
- Habilidades sociales básicas
- El concepto de empatía
- Casos prácticos

METODOLOGIA:

- Duración: Marzo – Mayo de 2017.
- Práctica, vivencial, lúdica, participativa y orientada a la acción.

El taller consistirá de sesiones quincenales de 2h de duración cada una. Formulamos un taller eminentemente práctico donde se tratarán temas de especial interés. Los profesionales darán información relevante, criterios pedagógicos y estrategias y técnicas para conseguir los objetivos esperados. Asimismo, se resolverán dudas específicas y casos reales. Se fomentará el diálogo y el debate.

DATOS TÉCNICOS DEL PROYECTO:

- **A quién va dirigido:** A todos los padres y madres interesados en el tema. Grupo mínimo de 8 personas o familias.

