Sesión 3º - 10/04/2018

Vamos a trabajar cada una de las competencias emocionales básicas en un espacio. Cada 10 minutos rotaremos y pasaremos al siguiente espacio, realizando un juego en cada uno de los cinco espacios:

1. Conciencia emocional (auto-conciencia)

2. Regulación emocional (auto-regulación)

3. Autonomía emocional (auto-motivación)

4. Habilidades socio - emocionales (empatía)

5. Habilidades para la vida y el bienestar personal (habilidad social)

[](http://www.google.es/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwitpfe87ZnaAhVCXRQKHWlZCrAQjRx6BAgAEAU&url=http://www.grupocarac.es/la-inteligencia-emocional-es-la-clave-del-exito/&psig=AOvVaw20hznGnlzVcLbAc5kidvzD&ust=1522698785441872)

[](http://www.google.es/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi2z-2J7ZnaAhVMtxQKHUxtDT8QjRx6BAgAEAU&url=http://www.upadpsicologiacoaching.com/educacion-emocional-autoconocimiento-desarrollo-personal/&psig=AOvVaw2MJlJ4kbkVNwYvm7lZ0Wva&ust=1522698735072977)

1º ESPACIO: **Conciencia emocional - Juego de las gafas**

Con mímica iremos realizando cada una de las emociones de las tarjetas. El jugador/a se colocará las gafas y representará esa emoción sin ningún tipo de sonido, solo gestos en el rostro.

2º ESPACIO: **Regulación emocional - Caja de la calma**

Inspeccionaremos el contenido de la caja y utilizaremos aquello que consideremos útil para nosotros y nuestra relajación.

3º ESPACIO: **Autonomía emocional - Bote mi esencia**

En una hoja escribiremos :

Qué me gusta de mi... Me lo paso bien cuando.... Soy bueno/a en...

Lo que me hace especial es... Me siento orgulloso/a de...

4º ESPACIO: **Habilidades socio-emocionales - ¿Qué siente él/ella?**

Cada uno coge una al azar y la enseñará al resto del grupo. Por orden iremos diciendo como creemos que se siente una persona del grupo según su tarjeta.

5º ESPACIO: **Habilidad Social** - **El ovillo positivo**. Os iréis lanzando el ovillo de lana, enrollándolo en un dedo antes de lanzarlo. Cuando le lance el ovillo a una persona tendré que decir algo positivo de esa persona.