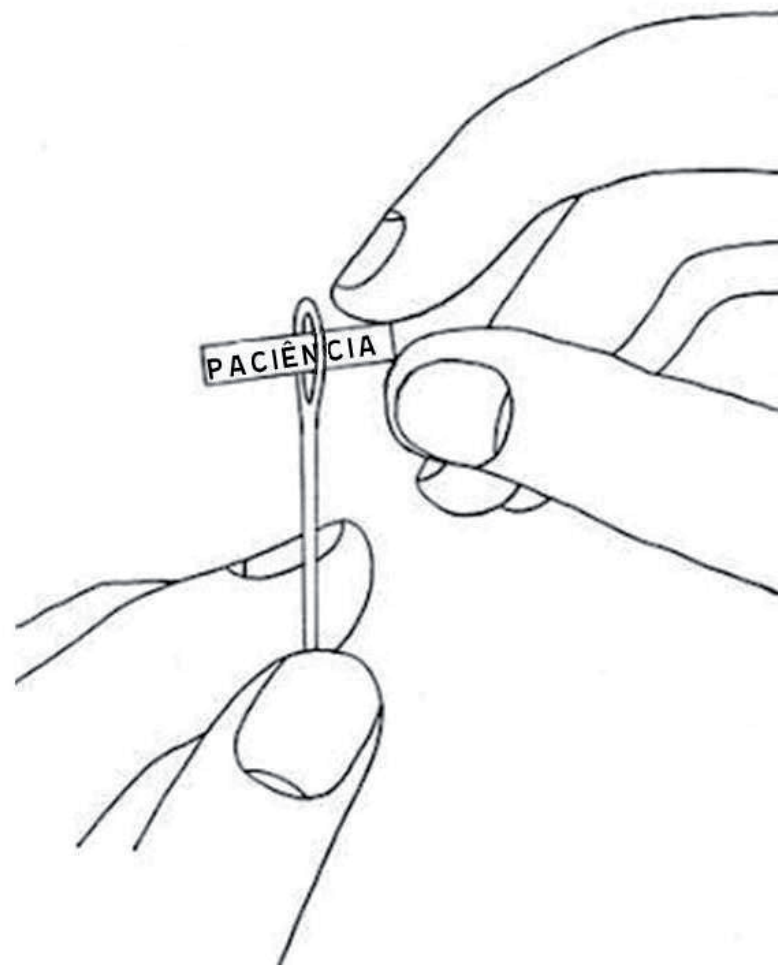


# Escuela de Familia



Los dos mejores regalos  
para darle a tus hijos son

**Raices y Alas**



# Índice

- ¿Quiénes somos? .....	pág -4-
- Presentación del programa .....	pág -5-
- Concepto teórico .....	pág -6-
- Conciencia emocional .....	pág -7-
- Regulación emocional .....	pág -8-
- Autonomía personal .....	pág -8-
- Inteligencia Interpersonal .....	pág -9-
- Habilidades sociales .....	pág -9-
- Habilidades de vida y bienestar.....	pág -10-
- Objetivo general.....	pág -11-
- Objetivos específicos.....	pág -12-
-Metodología.....	pág -13-
- Contenido del programa.....	pág -15-
- Bloque I: Principios de la educación emocional y como aplicarlo a los padres .....	pág -16-
- Bloque II: Familia con Inteligencia Emocional .....	pág -20-
- Bloque III: Herramientas para la educación con Inteligencia Emocional .....	pág -24-
- Feedback .....	pág -28-
- Faciliadores .....	pág -29-

## ¿Quiénes somos?

### "PARA LOS NUEVOS TIEMPOS, UN NUEVO PARADIGMA EDUCATIVO"

Somos un equipo de personas comprometido con el nuevo paradigma educativo y la sociedad. Nuestra pasión es aprender y transmitir, por ello queremos aportar nuestra fusión de conocimientos en diferentes disciplinas de crecimiento personal, como es el Coaching, la Inteligencia Emocional, Fototerapia y la Terapia Gestalt y nuestro bagaje en el mundo de la empresa y la educación.

Estas herramientas con rigor científico, las queremos poner al servicio de las familias, en especial la Inteligencia Emocional; la cual nos aporta un enfoque innovador, en nuestra visión de mejora en el día a día de la educación.



## Presentación del programa

La idea de sacar este programa adelante surge al ver la inquietud de los padres para transmitir una buena y más completa educación a sus hijos, conscientes de ello pretendemos que cada padre, madre... descubra, como acompañar a sus hijos a adquirir las aptitudes básicas de la vida.

Queremos caminar junto con las familias, hacía un nuevo paradigma educativo, descubriendo sus valores, sus aptitudes y sus habilidades, pues una vez se es consciente de ellos, la ciencia ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mism@, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones, mejora la conducta del niñ@, se obtienen contextos familiares más saludables y mejora el rendimiento académico.

Hoy se están creando trabajos que hace cuatro años no existían, para adaptarse a los nuevos tiempos hacen falta nuevas herramientas. Nosotros hemos creado este proyecto con la intención de aportar los beneficios y posibilidades de la Inteligencia Emocional y en especial para preparar a los educadores y a las siguientes generaciones, a adquirir mayor flexibilidad, pues avanzamos hacia un mundo que se está renovando cada día.

**Inteligencia Emocional**  
**Autor: Daniel Goleman**  
**Editorial: Kairos**

**Las Competencias Emocionales**  
**Autor: Rafael Bisquerra**  
**Barcelona: Praxis**

*Concepto Teórico*

**Educación con Inteligencia Emocional**  
**Autor: M.J.Elias - S.E. Tobias**  
**B.S. Friedlander**

**Teorías Terapia Gestalt**

Beautiful Life  
Father and Daughter

## Conciencia Emocional

**-Toma de conciencia de las propias emociones:** capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones.

**-Dar nombre a las propias emociones:** Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones.

**-Comprensión de las emociones de los demás:** Capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás.



## Regulación de las Emociones

**-Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:** los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición.

**-Expresión emocional:** capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

**-Capacidad para la regulación emocional:** Autocontrol de la impulsividad y tolerancia a la frustración.

**-Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar emociones negativas con estrategias de auto regulación.

## Autonomía personal

**-Autoestima:** tener una imagen positiva de sí mism@; estar satisfech@ de sí mism@.

**-Actitud positiva:** capacidad para automotivarse y tener actitud positiva ante la vida.

**-Responsabilidad:** intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

**-Análisis crítico de normas sociales:** capacidad para evaluar críticamente los mensajes socioculturales y de mass media, sobre normas sociales y comportamientos personales.

**-Buscar ayuda y recursos:** capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

**-Auto-eficacia emocional:** capacidad de auto-eficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir. Es decir, la auto-eficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional.





## Inteligencia interpersonal y habilidades sociales

**-Respeto por los demás:** intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.

**-Comunicación receptiva:** capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

**-Comunicación expresiva:** capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.

**-Asertividad:** mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos.

**-Compartir emociones:** conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por:

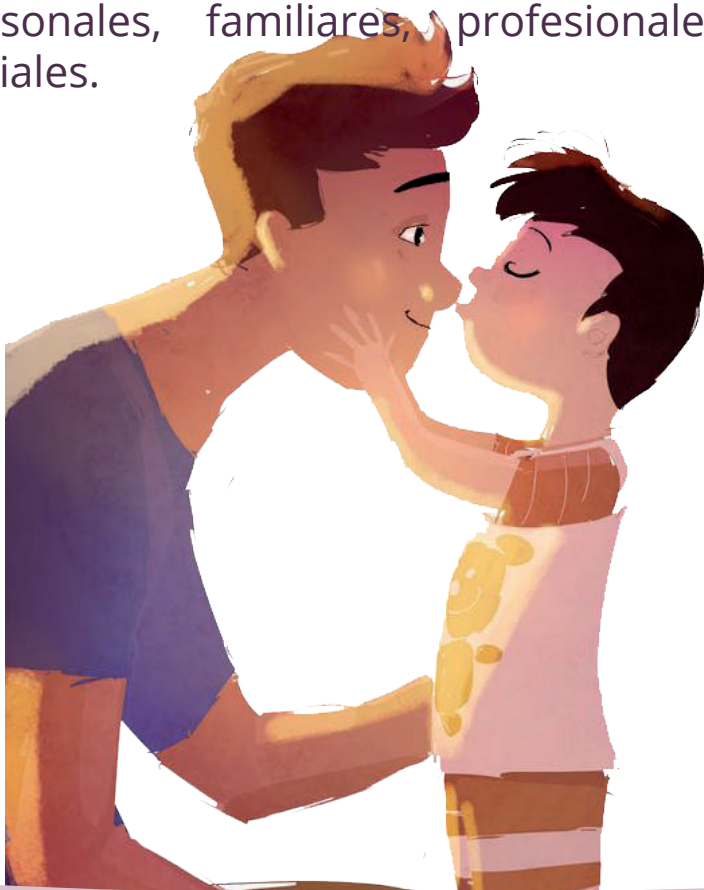
- El grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva.
- El grado de reciprocidad o simetría en la relación.



**-Comportamiento pro-social y cooperación:** capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

## Habilidades de vida y bienestar

**-Habilidades de vida:** capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales.



**-Identificación de problemas:** capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.

**-Fijar objetivos adaptativos:** capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.

**-Solución de conflictos:** capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas a los problemas.

**-Negociación:** capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

**-Bienestar subjetivo:** capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

## Objetivo general

El objetivo de este programa es potenciar la Inteligencia Emocional en las familias, mediante un conjunto de enseñanzas, reflexiones, dinámicas metodológicas y herramientas de autoconocimiento. Así conseguir un mayor autocontrol de los padres e hijos y mejorar el ambiente familiar. Promover en las familias una serie de acciones que les permitan descubrir sus propios valores familiares, pudiendo aportarlos, tanto a su familia, como a la sociedad.

Desarrollar las competencias emocionales y relacionales, de acción y reflexión, a fin de lograr una mayor efectividad en el logro de sus objetivos, ya sea a nivel familiar como individual.



anna llenas

## Objetivos específicos

-El primer objetivo es que los componentes de la familia expresen, comprendan y respeten los sentimientos de todos.

- Aportar ideas para reducir el estrés en el hogar.

- Aumentar la tranquilidad y el tiempo que la familia pasa divirtiéndose juntos.

-Reconocer las propias emociones y la de los demás, como clave para intervenir en las mismas y desarrollar actitudes más efectivas.



-Distinguir entre emociones y estados de ánimo a fin de establecer distintas estrategias de intervención, según el caso.

-Dotar de herramientas y estrategias para aprender a regular y manejar las emociones, como un modo de adecuar las mismas a las circunstancias que nos toca vivir.

-Generar en el familia estrategias de resolución de conflictos válidas.

# Metodología

En este programa convivirán diferentes metodologías. Hay que destacar antes de nombrar dichas metodologías que todo el programa será práctico, acompañado de una base teórica. Estas prácticas serán tanto a nivel individual como grupal. Los talleres también estarán confeccionados por diapositivas, música y videos, todo ello adecuado a la materia que se esté impartiendo en ese momento.

Lo que se pretende haciendo muy dinámicos el programa, es la mejor integración de los diferentes puntos del mismo, por parte de los participantes.

Las metodologías son: Inteligencia Emocional, Fototerapia, PNL (programación neurolingüística), Gestalt y Coaching.

## **Dinámicas:**

**Dinámicas iniciales:** Al comenzar una sesión son dinámicas para que las personas dejen a un lado lo que traen de fuera y estén en el aquí y ahora en el taller.

**Dinámicas de interacción y/o competencia emocional:** Son para integrar los puntos del taller y desarrollar las emociones. Serán a nivel individual, parejas, grupos pequeños o todo el grupo.





**Dinámicas de verbalización y profundización:** Serán las puestas en común (donde se tratará algún tema) y se abrirá un debate dirigido por los facilitadores. También se realizarán test personales, donde podrán conectar con su interior y luego ponerlo en común, así como también ver donde está cada participante a nivel interno.

**Dinámicas de motivación:** El objetivo es la motivación, la distensión del ambiente, crear energía positiva y la interacción con el grupo.

**Dinámicas expresivas:** Donde jugaremos con la expresión del cuerpo, teatralización, dibujos, manualidades... se expresarán emociones y pensamientos. La música estará muy presente en todas las actividades, junto con los movimientos corporales.

**Dinámicas de fototerapia:** Se emplearán fotografías, audiovisuales, videos y el método de coaching: "Points of you", donde a través de la fotografía podremos ir de lo obvio a lo profundo.

**Dinámicas de feedback:** Al finalizar cada taller se hará una puesta en común donde cada participante expresará que le aportado el taller y cada facilitador. También comentaremos que hemos aportado cada uno y lo que nos ha gustado o lo que no.

Todos los talleres están unidos por un hilo conductor guiado por power point donde estará expuesta la teoría así como el funcionamiento de los diferentes actividades.

# **CONTENIDO DEL PROGRAMA**

## **Bloque I**

**Principios de la educación emocional y como aplicarlo a los padres**

## **Bloque II**

**Familia con Inteligencia Emocional**

## **Bloque III**

**Herramientas para la educación con Inteligencia Emocional**



*In the Pursuit of Happiness*

## **Bloque I**

# **Principios de la educación emocional y como aplicarlo a los padres**



La primera parte, tiene un carácter básico y teórico, por cuanto inicia en el conocimiento de las emociones, su vocabulario y sus características principales. Su primer objetivo es acercar a las familias a la Inteligencia Emocional, así como transmitir los beneficios de la autodisciplina, responsabilidad en los padres y a su vez ver como estas cualidades benefician a sus hijos.

Taller I  
Duración 3 h

**Principios  
de la educación  
Emocionalmente  
inteligente**

Taller II  
Duración 3 h

**Autodisciplina,  
responsabilidad  
y salud  
emocional**

Taller III  
Duración 3 h

**Técnicas  
de la  
Educación  
Emocional**

## Los principios de la educación emocionalmente inteligente.

- Que son los sentimientos y las emociones.
- La importancia de saber nombrarlos.
- Ser conscientes de los propios sentimientos y de las propias emociones.
- La empatía, comprender los puntos de vista de los demás.
- Impulsos emocionales y de conducta.
- Objetivos positivos:
  - Planes para alcanzarlos.
- La importancia de las relaciones sociales.

## Beneficios de la autodisciplina, responsabilidad y salud emocional en el niñ@

- Diferentes maneras de educar.
- La Inteligencia Emocional en la educación de todos los días.
- La Autodisciplina y responsabilidad en los niños:
  - Como conseguir autodisciplina
  - Aumento de la responsabilidad
- No etiquetas: ni para los padres, ni para los hijos.
- Ejemplos de actitudes que utilizamos a menudo.

## Técnicas de la educación emocional.

- La inteligencia emocional de los padres.
- La inteligencia emocional de los hij@s.
- Lo que es y lo que no es la educación emocionalmente inteligente.
- Técnicas de Educación Emocional.
- Consejos prácticos a largo plazo.

## **Bloque II**

# **Familia con Inteligencia Emocional**



La segunda parte tiene como objetivo primordial encontrar el sentido de pertenencia a la familia; dotar a todos los integrantes de ella, de una visión y unos valores propios. Otro objetivo es mejorar el clima familiar, que lograremos con métodos efectivos para la resolución de conflictos, trabajando la comunicación en la familia. Y así, conseguir respuestas activas y razonadas. También lograr aumentar el sentido de responsabilidad en los niños.

**Taller IV**  
**Duración 3 h**

**Familia  
Emocionalmente  
Inteligente**

**Taller V**  
**Duración 3 h**

**Comunicación  
en la familia**

**Taller VI**  
**Duración 3 h**

**Disciplina  
con  
Inteligencia  
Emocional**

## Disciplina con Inteligencia Emocional

### Familia emocionalmente inteligente

- ¿Qué significa ser miembro de esta familia?
- ¿Cómo mejorar el clima familiar?
- ¿Cómo reducir el estrés?
  - Estrategias.
- Un ambiente más divertido.
  - ¿Cómo conseguirlo?
- Ideas y ejercicios prácticos.


- Autodominio: el enfoque de la I.E.
- Elogie y establezca prioridades
  - Atención negativa a los hijos y consecuencias.
  - Atención positiva y conciencia de uno mismo.
- Métodos para la disciplina que funcionan de verdad.





## Comunicación en la familia

- Comunicación con los hijos para que reflexionen y respondan positivamente:
  - Cómo hablar para que los niños piensen.
- Principios de comunicación de la educación con Inteligencia Emocional:
  - Principios cotidianos.
  - Reglas y técnicas.
- Pautas para confiar en uno mismo a la hora de comunicarnos:
  - La comunicación por el cine
  - Comunicación en familia

An illustration of a family in a field of glowing flowers. A man in a yellow shirt is leaning over, a woman in a red dress is holding a glowing flower, and a child in a red dress is also holding a glowing flower. The background is a warm, golden-brown color with many small, glowing flowers scattered throughout.

**Bloque III**  
**Herramientas  
para la educación  
con Inteligencia Emocional**



El objetivo principal de este tercer bloque es que las familias trabajen su inteligencia emocional, para conseguir más reflexión y menos impulsividad. Fomentar la creatividad a la hora de enfrentarse a diferentes situaciones y expresar bien los sentimientos, también como alcanzar los objetivos desde la inteligencia emocional, en las situaciones diarias cotidianas como: son en el colegio los deberes, pasos de etapas, elección de carreras, etc.

Tendrá un marcado carácter vivencial donde las dinámicas irán enfocadas al trabajo personal y de grupo.

**Taller VII**  
**Duración 3 h**

**Aptitudes  
sociales y  
autocontrol**

**Taller VIII**  
**Duración 3 h**

**Estrategias  
para la  
resolución de  
problemas**

**Taller IX**  
**Duración 3 h**

**Escuela  
y  
Familia**

## Actitudes sociales y autocontrol

- Como nos afectan los sentimientos y las emociones.
- Las huellas dactilares de los sentimientos.
- Como lograr más reflexión y menos impulsividad.
- Pasos para mantener la calma en acción.
- Autocontrol.

## Estrategias para la resolución de problemas

- El método para solucionar problemas.
- Cómo preparar a su hijo para que actúe de forma responsable.
  - Aplicaciones del método en la vida cotidiana.
- Consejos prácticos para los padres.
  - Cómo hacer para que sus hijos sean más responsables.
  - Tomar decisiones y actuar.
- Otras ocasiones familiares para actuar.

## Escuela y familia

- Escucha activa y aceptación.
- Diferentes métodos para la vida cotidiana.
  - Método Points of you: pausa – ampliar – enfoque – hacer.
  - Método de la Calma.
- Escuela y familia:
  - Situaciones educativas cotidianas, paso de la escuela primaria, y dificultades en secundaria.
  - Los deberes.
- Como obtener el mejor partido en los esfuerzos académicos.
- Expresar los planes para alcanzar los objetivos.

## FEED BACK - Retroalimentación

Facilitaremos un proceso comunicativo a través del cual se ofrecerá feedback tanto a los participantes como a los facilitadores. En este proceso se tendrán en cuenta los siguientes puntos:

- **La formación**, se valorarán todos los elementos del programa: Alumnado, material, profesorado... Propiciando una revisión crítica de su influencia en el programa.
- **El proceso**, se valorará la coherencia lógica y psicológica.
- **Auto-evaluación y co-evaluación**, se tenderá a que los propios participantes valoren y evalúen el programa en cuanto a su propia participación y la de sus compañeros.

Se valorará:

- El grado de implicación del grupo (facilitadores y profesores) en las actividades propuestas.
- Adecuación del material a la actividad y los objetivos.
- Grado de consecución de los objetivos propuestos.
- Calidad de la documentación.

Para la valoración se utilizará la observación directa y su registro mediante escalas, dinámicas específicas, cuestionarios y el análisis cualitativo de la documentación y los productos audiovisuales elaborados.



## Facilitadores

Ana Climent



- CEO Instituto de Coaching Tulacatula
- Coach Ejecutivo Profesional Advance en Coaching Ejecutivo CECE
- Master Trainer en PNL
- Cursando tercer curso de formación en Terapia Gestalt ITG
- Coach y facilitadora de La Akademia Valencia
- Monitora de tiempo libre
- Docente en proyecto Siroco en el colegio de La Virgen de los Desamparados - Nazaret - Valencia
- Docente en proyecto RILAI para inmigrantes emprendedores
- Empresaria con más de 20 años de experiencia en el mundo de la empresa.

Gonzalo Acosta



- CEO Instituto de Coaching Tulacatula
- Coach Ejecutivo Profesional Advance en Coaching Ejecutivo CECE
- Master Trainer en PNL
- Cursando tercer curso de formación en Terapia Gestalt ITG
- Coach y docente de La Akademia Valencia
- Facilitador en proyecto Siroco en el colegio de La Virgen de los Desamparados - Nazaret - Valencia
- Docente en proyecto RILAI para inmigrantes emprendedores
- Empresario con una experiencia de 15 años en empresas
- Mi motivación es el aprendizaje en cada proyecto que inicio y mi pasión las personas.

Proyecto diseñado por



**Contacto:**

Ana Climent 656 834 857  
ana@tulacatula.com  
Gonzalo Acosta 647 79 49 59  
gonza@tulacatula.com