

**INFORMACIÓ OPTATIVITAT IES LA VEREDA  
ESO**

<b>ASSIGNATURA</b>	Taller de emociones	
<b>CURS</b>	1º, 2º y 3º ESO	
<b>PERTANY AL DEPARTAMENT DE/D'</b>	FILOSOFÍA	
<b>LLENGUA VEHICULAR</b>	CASTELLANO	
<b>VISIÓ PANORÀMICA DE CONTINGUTS:</b> Introducción a la inteligencia emocional. El cerebro adolescente Identificación y etiquetado de emociones. Estrategias de regulación emocional. Comunicación emocional efectiva. Los mitos del amor romántico Empatía y habilidades sociales. Resolución de conflictos y manejo del estrés.		
<b>OBSERVACIONS D'INTERÈS:</b> Nuestra propuesta de taller tiene como objetivo principal brindar al alumnado las herramientas necesarias para comprender, identificar y gestionar sus emociones de manera saludable. Los objetivos serán: <ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar la conciencia emocional y la autoexpresión.</li><li>- Identificar y comprender las emociones propias y ajenas.</li><li>- Desarrollar estrategias efectivas de regulación emocional.</li><li>- Promover el respeto y la empatía hacia las emociones de los demás.</li><li>- Cultivar un entorno de aprendizaje emocionalmente seguro y de apoyo.</li></ul>		

**SI VOLS SABER MÉS INFORMACIÓ POTS PARLAR AMB:**

Bea Bou y Laura García