



PRESUPUESTO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR "INTELIGENCIA EMOCIONAL CON PERROS"

- **¿Qué es la actividad extraescolar inteligencia emocional?**

Inteligencia Emocional es una actividad extraescolar formativa que tiene como finalidad el desarrollo de la inteligencia interpersonal e intrapersonal, específicamente.

Según la teoría de las Inteligencias Múltiples, existen diversos tipos de inteligencia y las que trabajaremos en la actividad extraescolar inteligencia emocional están relacionadas con el conocimiento de uno/a mismo/a, la adquisición de habilidades sociales para mejorar las relaciones con los demás, saber reconocer las emociones y respetarlas...

Está demostrado que las personas que tienen una alta inteligencia emocional son más felices, viven con menos rencor, saber afrontar los problemas y buscan soluciones eficaces, utilizan la asertividad en su día a día y son ¡positivos!

- **Para qué sirve la actividad extraescolar inteligencia emocional?**

La actividad extraescolar inteligencia emocional es muy útil para aprender a manejar las emociones y los sentimientos, ayudaremos a elevar la autoestima de los/as participantes, lograrán una autocomprensión y vivirán el momento.

La adquisición de correctas habilidades sociales logrará que sus lazos de amistad sean sanos y fuertes, respetando y colaborando con los demás sin la necesidad de competir constantemente.

Aprenderán a relajarse en momentos de estrés, es decir, lograr una autorregulación.

Adquirirán estrategias para una correcta gestión emocional y sabrán ayudar a los demás. Eliminarán aquellas conductas que intoxican el pensamiento, serán felices.



INTELIGENCIA EMOCIONAL ASISTIDA POR PERROS:

Las terapias asistidas con animales ayudan a desarrollar habilidades importantes para el desarrollo de la inteligencia emocional:

1. Autoconocimiento.

En las terapias con perros las personas pueden desarrollar la capacidad de reconocer sus propias emociones. Las sesiones se estructuran para que los pacientes entiendan primero cómo se expresa el animal, cómo se comporta y reconocer emociones básicas en él como la alegría, la sorpresa o la tristeza. Después de entender sus emociones y generar un vínculo humano-animal, los perros se convierten en un espejo para las personas en el que se ven reflejadas.

Gracias a la participación de los perros en las terapias también es posible el fortalecimiento de las emociones vinculadas a la autoimagen, la autoestima y la confianza en sí mismos. Las actividades de las TAA se basan en el reconocimiento y la retroalimentación por la realización correcta de la actividad; el perro recibe su recompensa por hacer bien su trabajo y las personas una satisfacción por haber guiado bien al animal para conseguir un propósito definido en la terapia. Esto crea un ambiente seguro y cómodo para las personas para expresar sus emociones y frustraciones libremente y les da la posibilidad de sentirse más seguras consigo mismas y sentir que son buenas en algo cuando el perro obedece o les presta atención.

2. Capacidad de autocontrol.

La presencia de animales de compañía en las TAA ayuda también a las personas a desarrollar la capacidad de controlar sus propias emociones. Las personas aprenden a regular su estado emocional porque comprenden los efectos de sus emociones. Por ejemplo, si la persona está nerviosa el perro también podría ponerse nervioso y fallar al hacer los trucos o relacionarse con otros animales.

Además, los niños que asisten a las terapias con animales aprenden sesión tras sesión que comunicarse de manera asertiva y adecuada con el animal es mucho más efectivo que con emociones negativas como el miedo y la agresividad.

Nuevamente, los perros actúan en la terapia como un espejo para las personas, ya que entienden que es más positivo relacionarse con el animal con respeto y emociones positivas, como la alegría y la serenidad, y que este comportamiento tiene el mismo resultado en su vida cotidiana con las personas de su entorno.



ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS:

Horario: Miércoles de 16h a 17h de Octubre de 2022 a Mayo de 2023.

Grupo mínimo: 10 participantes.

Grupo máximo: 15 participantes.

Edades: 3-12 años.

Precio: 20 euros mes/niño.(15 euros para hermanos)

Los niños deben acudir con ropa cómoda y que puedan manchar y una botella de agua con su nombre.