

# C E D E C A SHADOWS

## Desarrollo de Inteligencia Emocional, Habilidades Sociales y Autoconocimiento a través de mindfulness y dinámicas de aventuras de estimulación.

**Dirigido a chicos y chicas con perfil\* de Altas Capacidades.**

**\*Chicos y chicas que manifiestan características asociadas a AACC, sin la necesidad de tener dictamen oficial ni evaluación previa.**

Lunes de 17.30h a 18.30h

(De 7 a 9 años)

Lunes de 18.30h a 19.30h.

(De 10 a 13 años)

Precio: 18€/sesión.

### Incluye:

- Evaluación “pre y post” para seguir evolución y entrega de informe final.
- Reuniones periódicas con la familia para comentar evolución y observaciones.
- Acceso a plataforma online de comunicación.

## OBJETIVOS

### 1. HABILIDADES INTRAPERSONALES

Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima:

- Mejorar la visión que tengo de mí.
- Descubrir cómo soy y quiero ser para los demás.
- Descubrir, entender y aceptar cómo juega en mí tener alta capacidad.
- Comprender lo que me diferencia y me une de mis iguales.
- Descubrir, entender y aceptar de mí lo que no es alta capacidad.
- Aumentar la aceptación de lo que soy y darme valor.
- Cuidar los pensamientos y juicios que hago sobre mí mismo/a.

Identificación y gestión emocional:

- Reconocer y poner nombre a lo que siento.
- Comprender por qué siento esa emoción y cómo puedo utilizarla.
- Comprender y aprender a gestionar la sensibilidad emocional, una capacidad muy frecuente en AACC, así como la sensibilidad física.
- Expresar o compensar la emoción que siento.

Equilibrio emocional:

- Aprender la relación entre lo que siento, pienso y hago.
- Mejorar mi capacidad de autocontrol.
- Aprender a aplicar técnicas de Mindfulness

# C E D E C A SHADOWS

aplicadas a AACC en momentos necesarios (hiperactividad mental, física, “sobrecalentamiento de motores”...).

- Aprender y entrenar coherencia cardiaca (armonía entre cerebro y corazón, encaminado a la consecución de bienestar y mejor gestión del estrés).

## 2. HABILIDADES INTERPERSONALES

**Empatía:**

- Aprender a gestionar mi capacidad para ponerme en el lugar de la otra persona, con el objetivo de promover la comprensión, el respeto o la respuesta más eficaz frente a las reacciones emocionales de los demás, que son diferentes a las mías.
- Comprender y aceptar mis ritmos y los de los demás.

**Asertividad:**

- Aprender a expresar mi idea o mi opinión personal de forma adecuada.
- Aprender a expresar una crítica o un pensamiento que se opone al de otra persona.
- Aprender a expresar mi necesidad o derecho teniendo en cuenta la necesidad y derechos de los demás.

**Gestión de conflictos y trabajo en equipo:**

- Descubrir mis habilidades dentro del grupo y mis áreas de mejora.
- Aprender a gestionar situaciones que chocan con mis principios y valores (injusticias, errores, diferentes formas de actuar o pensar, envidias, agresiones verbales...).
- Entrenar formas de gestionar las diferencias individuales con las que me encuentro cuando trabajo en equipo.
- Aprender a manejar eficazmente mi sensibilidad emocional y/o física, cuando me relaciono con los demás.

**Comunicación:**

- Aprender a escuchar al otro, aunque necesite responder.
- Aprender a expresarme adecuándome al lenguaje o forma del otro.
- Aprender a encontrar el mejor momento para decir lo que quiero decir.
- Descubrir qué contextos son los idóneos para expresar diferentes ideas.
- Desarrollar la capacidad de liderazgo y gestión de mi equipo.

## 3. HABILIDADES INTELECTUALES:

- Desarrollar mi pensamiento divergente.
- Impulsar mi ingenio y capacidad resolutive.
- Desarrollar mis habilidades en la resolución de problemas complejos (cognitivos, personales, sociales y filosóficos).
- Potenciar la capacidad de enfrentarse y resolver retos personales y en equipo.



**Nuestro compromiso es tu bienestar**

Calle Anton, 46 - 28411 Moralarzal  
Calle Bellas Vistas, 54 - 28411 Moralarzal  
Tel.: 91 842 11 82 - Tel.: 649 461 280  
info@psicologiacedeca.es  
www.psicologiacedeca.es