



CALENDARIO

Ciclo de Talleres de Gestión Emocional – 4ºESO

ORDEN	TEMA	Emociones relacionadas	FECHA	CONTENIDO
1ª	LAS EMOCIONES	Las 5 emociones básicas.	Ln 12 Nov.	Presentación del grupo. Introducción a la temática.
2ª	TRISTEZA	Alegría, Rabia.	Ln 17 Dic.	Fechas señaladas que nos hacen sentir tristes o alegres.
3ª	PEREZA	Exigencia, Rabia.	Ln 7 Enero	Regreso de vacaciones: conectando de nuevo con el estudio y la responsabilidad.
4ª	ANSIEDAD	Miedo, Tristeza.	Ln 28 Enero	Cómo vivo la proximidad de exámenes u otras situaciones estresantes.
5ª	RABIA	Culpa, Miedo.	Ln 18 Feb	Limites adecuados, SI - Agresividad y falta de autocontrol, NO.
6ª	CULPA	Resentimiento, Miedo.	Mx 13 Marzo*	La responsabilidad vs la culpa: la comprensión y el perdón.
7ª	APECTO	Todas.	Mx 10 Abril*	Toda emoción limita o potencia. El disfrute. El equilibrio en las relaciones.
8ª	MIEDO	Rabia, Tristeza, Culpa.	Ln 6 Mayo	Fin de curso, incertidumbre, decisiones... Lo importante de estar Presente.

**Los talleres son trasladados a miércoles al coincidir con otras actividades del Centro. En cualquier caso, las fechas serán confirmadas en el transcurso del curso.*