

Metodología
demostrada
científicamente
con 42 años
de experiencia.

Educando Emociones

:: programas



de educación emocional en el aula





**El equipo,
!Lo mejor
que tenemos!**

SOMOS
REFERENTES
EN EDUCACIÓN
EMOCIONAL
APLICADA,
CON 42 AÑOS
DE EXPERIENCIA



¿quiénes somos?



40 años

LA GRANJA, ABILITY TRAINING CENTER

Expertos en el entrenamiento de habilidades para la vida desde la vivencia y el juego.

HAN CONFIADO EN ESTOS 42 AÑOS DE EXPERIENCIA:

884.000 alumnos

76.000 docentes

620 empresas y fundaciones



EL MÉTODO LA GRANJA® RIGOR CIENTÍFICO EN TODO LO QUE HACEMOS

Técnicamente un acelerador de competencias emocionales con resultados que demuestran científicamente la mejora de las 5 competencias emocionales. Estudio realizado por el GROU de la Universitat de Barcelona.



SOMOS PALANCA DE CAMBIO



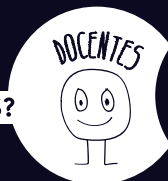
*Ventana de Johari. Adaptación:
Martin M. Broadwell – Noel Burch

¿qué ofrecemos?

PROGRAMAS DE TRANSFORMACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PARA:

La eficacia de nuestra metodología radica en el hecho de que intervenimos en la raíz del comportamiento y de la actitud de las personas: LA EMOCIÓN

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?



- ♥ Mejora la **toma de decisiones** en situaciones de presión y complejidad educativa.
- ♥ Mejora del **trabajo en equipo y la comunicación** con el alumnado, familias y equipos docentes.
- ♥ **Aumento de la resiliencia** profesional ante el estrés y el cambio constante.
- ♥ **Liderazgo pedagógico y relacional** más eficaz, basado en la confianza y la coherencia.
- ♥ Factor **preventivo y protector** de la salud emocional y mental del profesorado.
- ♥ Mayor **adaptabilidad y flexibilidad** ante nuevos retos educativos.
- ♥ Mayor capacidad de **inspirar y motivar**, generando climas de aula más seguros y positivos.



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

- ♥ **Afrontar** de manera eficaz las **demandas y los retos de la vida** cotidiana con respuestas adaptativas.
- ♥ **Regular** las propias emociones, **gestionar** conflictos y **tomar** decisiones más ajustadas.
- ♥ Desarrollar resiliencia, autocontrol y capacidad de **regulación ante el estrés y la adversidad**.
- ♥ Actuar como **factor de protección** de la salud emocional y mental del alumnado y del profesorado.
- ♥ Reducir conductas de riesgo y **prevenir** situaciones de malestar emocional sostenido favoreciendo aulas más seguras.
- ♥ Mejorar las relaciones positivas entre iguales y con los docentes, **favoreciendo la convivencia y el respeto**.
- ♥ **Aumentar la participación y el sentido de pertenencia** al centro educativo.

Según la Unesco, la OMS y Unicef



L programa

ALUMNADO

CICLO INFANTIL

Alfabetización
Emocional
NIVEL 1



Gestión del
Miedo



Gestión de
la Ira

En la etapa infantil ponemos los fundamentos del mundo emocional: alfabetización emocional, reconocer las emociones básicas como el miedo y la ira e iniciamos los primeros procesos de regulación a través del juego y el movimiento.

Cuando las emociones se acompañan desde el primer momento, el centro gana en calma y prevención:

se reducen los berrinches intensos, los conflictos recurrentes y las conductas desbordadas.



L programa



CICLO INICIAL

Alfabetización
Emocional
NIVEL 2



Confianza



Trabajo
en equipo

Alfabetización
Emocional
NIVEL 3



Autonomía



Valentía

Las emociones empiezan a tener impacto en la relación con los otros y en la confianza propia. Ayudamos a los niños y niñas a consolidar la alfabetización emocional, reforzar la confianza, la autonomía y el trabajo en equipo. Es una etapa clave para empezar a construir valentía emocional: **atreverse a probar, equivocarse, pedir ayuda y confiar en uno mismo y en el grupo.** El centro gana en clima dentro del aula: se reducen los conflictos repetitivos, aumenta la capacidad de diálogo y se favorece una convivencia más respetuosa y cooperativa.

L programa



CICLO MEDIO

Alfabetización
Emocional
NIVEL 4



Empatía



Cohesión

Alfabetización
Emocional
NIVEL 5



Los Talentos
del grupo



Autoconcepto

Los niños y niñas ya tienen más consciencia de ellos mismos y de su entorno social. Los programas de este ciclo profundizan en la empatía, la cohesión de grupo y el descubrimiento de sus propios talentos, elementos fundamentales para construir un autoconcepto saludable. Trabajamos para que aprendan a mirarse con respeto, a entender a los demás y a sentirse parte activa de un grupo. El centro gana en autonomía y responsabilidad: los alumnos resuelven mejor los **conflictos**, mejoran su **autoestima** y disminuyen las conductas impulsivas dentro y fuera del aula.

L programa

ALUMNADO

CICLO SUPERIOR

Alfabetización Emocional
(Universo de las Emociones)
ALEGRÍA



Autoestima



**Límites
Saber decir
que NO**

Alfabetización Emocional
(Universo de las Emociones)
COMPROMISO



Pensamiento crítico



**Desconectar
para conectar**

Etapas clave de crecimiento personal y social, las emociones se vuelven más intensas y las relaciones más complejas.

La educación emocional ayuda a los niños y niñas a entender qué les pasa, a poner límites sanos y a desarrollar una mirada más crítica y consciente.

Trabajamos la autoestima, el compromiso, el pensamiento crítico y la conexión con los demás, ofreciendo herramientas para afrontar los cambios propios de esta etapa con más seguridad, responsabilidad y bienestar. El centro gana en prevención: se reducen los conflictos, mejora la **cohesión de grupo** y los alumnos llegan a la ESO con más **recursos** personales y emocionales.

L programa

ALUMNADO

ESO, BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS

Habilidades Sociales y Empatía:



Habilidades Personales y Autoestima:



En esta etapa la educación se vuelve clave para acompañar momentos de cambio, presión académica, construcción de la identidad y toma de decisiones.

A través de una metodología vivencial y participativa, el **alumnado conecta la experiencia con la reflexión, integra lenguaje emocional y desarrolla herramientas prácticas para aplicar tanto dentro como fuera del aula.**

Cuando las emociones se acompañan en esta etapa, el centro gana en madurez emocional y calidad relacional: mejora el clima de convivencia, se reducen conflictos cronificados y se favorece una mayor **responsabilidad y autonomía** personal del alumnado.

L programa

ALUMNADO

ESO, BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS

Habilidades Sociales y Empatía:

Alfabetización Emocional
(Universo de las Emociones)
AUTONOMÍA



Gestión de la queja



Liderazgo

Habilidades Personales y Autoestima:

Alfabetización Emocional
(Universo de las Emociones)
PROPÓSITO



Auto-conocimiento Valores



Resiliencia



metodología



LA INTERVENCIÓN INCLUYE UNA SERIE DE PROCESOS
QUE GARANTIZAN LA ALINEACIÓN CON EL CENTRO EDUCATIVO

Cuando la Educación Emocional se trabaja durante todo el curso, deja de ser formación y se convierte en CULTURA DE CENTRO

ENTREVISTA PREVIA

Comprensión de necesidades y selección de objetivos por grupo + hilo conductor

FORMACIÓN INICIAL AL PROFESORADO (1 h)

TALLER 1:

Entrenamiento de
Habilidades para la Vida
(1,5 h)

DINÁMICAS

Seguimiento para realizar
en el aula y en casa
(con la familia)
+ INFORME

TALLER 2:

Entrenamiento de
Habilidades para la Vida
(1,5 h)

DINÁMICAS

Seguimiento para realizar
en el aula y en casa
(con la familia)
+ INFORME

TALLER 3:

Entrenamiento de
Habilidades para la Vida
(1,5 h)

DINÁMICAS

Seguimiento para realizar
en el aula y en casa
(con la familia)
+ INFORME

INFORME FINAL

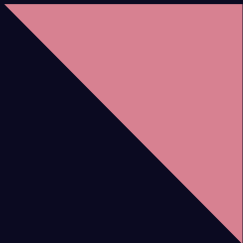
Formación de cierre para
el profesorado y plan
de seguimiento (1,5 h)

¿TIENES DUDAS?

¡¡¡Estamos
a una llamada
o un email de tí!!!



formación



TALLERES : PARA UN CURSO CON HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR

Cohesión y trabajo en equipo



Jornada de 4 h en La Granja para **empezar o terminar el curso de una manera diferente:** una mañana exclusiva para el claustro, en contacto con la naturaleza y con caballos, orientada a reforzar los vínculos, la confianza y el sentimiento de pertenencia, mejorando la cohesión y la comunicación del equipo, y reduciendo malentendidos, tensiones y desgaste relacional.

Alfabetización emocional



Formación vivencial de 1,5 h en la escuela sobre el **Universo de las Emociones** (R. Bisquerra) para comprender la gravitación emocional, la regulación y la autonomía emocional, aportando un lenguaje común y herramientas prácticas que el profesorado puede transferir directamente al aula y que ayudan a prevenir conflictos, sobrecarga emocional y situaciones de estrés innecesarias.

El muro de los valores y los agujeros negros



Dinámica participativa de 1,5 h en la escuela para comprender y gestionar el conflicto y los climas tóxicos, que permite identificar patrones, alinear valores y definir un plan de acción compartido, evitando dinámicas nocivas, bloqueos y conflictos cronificados dentro del equipo.

L formación ^{DOCENTES}

PROGRAMA DE BIENESTAR : NIVELES 1, 2, 3, 4 y 5

OBJETIVOS:

- ♥ Convertir a los docentes en Educadores/as Emocionales.
- ♥ Desarrollar la conciencia y la regulación emocional, la autonomía, las competencias sociales y las competencias para la vida y el bienestar.
- ♥ Tener recursos para potenciar un clima positivo en el aula, la cohesión del claustro y relaciones saludables con las familias.
- ♥ Favorecer el bienestar propio con recursos para la gestión de la ansiedad, el estrés y la autonomía emocional.



L^{formación} DOCENTES

PROGRAMA DE BIENESTAR : NIVELES 1, 2, 3, 4 y 5

**HORAS
FORMATIVAS:**

16 h subvencionadas por FUNDAE
(escuelas privadas y concertadas).

NIVELES:

**DISTRIBUCIÓN
FORMACIÓN:**

Jornada inicial de 4 h +
una jornada mensual de 1,5 h.

OPCIONAL:

Realizar la jornada inicial de 4 h en
La Granja con caballos de doma natural
y dinámicas en la naturaleza
(con comida o sin ella).



los resultados



♥ “Es normal que haya conflictos, pero si sabemos resolverlos nos harán más fuertes”.

Arnau, 17 años

♥ “Me he dado cuenta de que no debo tener miedo de hablar, que puedo mostrarme como soy realmente y no mi armadura, porque desde mi armadura no me siento bien”.

Leyre, 13 años

♥ “Yo me llevo esperanza. ¡Y la necesitaba!”

Elsa, 14 años

♥ “El ‘yo puedo’ me da ánimos y me ayuda a ser valiente”.

Lucía, 6 años



♥ “Bienestar emocional = mejor aprendizaje. Hemos reído, hemos reflexionado y hemos aprendido a cuidarnos más como equipo”.

Núria

♥ “Uno de los mejores cursos que he hecho. Espacio de encuentro, reflexión y conocimiento entre compañeros. Pep ha sabido llevar las sesiones con empatía y saber hacer”.

Anna R.

♥ “Nos ha servido para poner en común nuestros pensamientos y conocer mejor a los compañeros. El trabajo a menudo eclipsa a la persona, y este programa nos ha vuelto a acercar”.

Cristina



40 años

:: programas

♥ de educación emocional
en el aula



www.lagranjatc.com

   @lagranjaescola

// +34 938 481 125 // andreu@lagranjatc.com