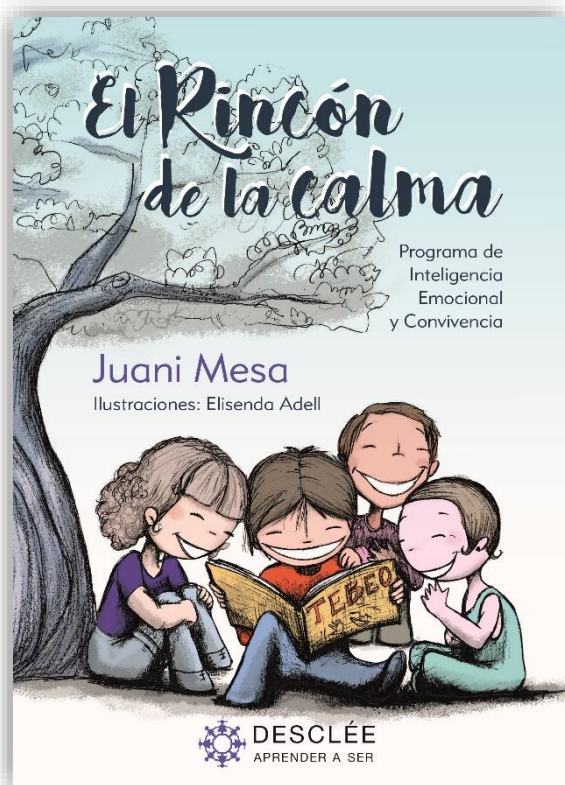


DOSIER DE PRENSA



El rincón de la calma

Programa de Inteligencia Emocional y Convivencia

Dra. Juani Mesa Expósito

Encuadernación:	Rústica
Formato:	15 x 21 cm
Núm. de pág.:	320
Precio:	22€
ISBN:	978-84-330-3146-4
Colección:	Aprender a ser
Ilustraciones:	Elisenda Adell

SINOPSIS

El Rincón de la Calma es un programa psicoeducativo, con perspectiva de género, dirigido al alumnado de Educación Primaria. Tiene como objetivo entrenar y potenciar la inteligencia emocional y mejorar la convivencia tanto presencial como en las redes sociales.

Contiene más de 120 actividades y juegos diferentes, además de las 768 tarjetas que lo complementan para trabajar de forma individual y grupal. Trabaja las emociones básicas y añade otras 12 que la autora denomina fundamentales, como el sentido del humor y los afectos, incluyendo un trabajo específico sobre la autoestima.

Ofrece herramientas para la resolución de conflictos teniendo en cuenta la COVID-19 y trabaja la empatía, la asertividad, y la educación en valores, entrenando además 19 habilidades sociales diferentes.

También abre un espacio de reflexión sobre el cambio que vivirá cada niña y cada niño al final de la etapa de Primaria, preparándolos para la salida del colegio y el inicio de la ESO.



En definitiva, *El Rincón de la Calma* es un programa muy actual, con una sólida base científica y práctica, desarrollado en colaboración y con el apoyo del profesorado de Educación Primaria, con herramientas dinámicas y divertidas que generan un cálido y respetuoso ambiente emocional en el aula, no solo para aprender contenidos sino, sobre todo, para crecer como persona conviviendo con los demás.

LA AUTORA

La Dra. Juani Mesa Expósito es Psicóloga Educativa, Psicoterapeuta, Doctora en Psicología y Sexóloga. Docente en diferentes másteres y postgrados en la Universitat de Barcelona, la Universitat de Lleida y la Universitat Ramón Llull fundamentalmente.

Es formadora y asesora del profesorado y de familias sobre Educación Emocional, Convivencia y Educación Sexual. Sus más de 20 años de práctica profesional la han convencido de que la prevención desde la escuela es el mejor camino para gestionar la vida emocional y saber relacionarse en la vida adulta.



Coautora, junto a el Pr. Dr. Manuel Segura, de *Enseñar a los hijos a convivir*, un libro práctico para familias que quieren mejorar en su acción educativa, en la convivencia, la comunicación, el afecto, la inteligencia emocional, la social y la autoestima de sus hijas e hijos.

FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «La clave para ser una persona equilibrada y relacionarse bien, está en la educación, en la prevención. Es decir, en la Escuela».
- «Diferentes investigaciones en el campo psicosocial y lingüístico señalan que el lenguaje refleja nuestro pensamiento, ideas, creencias y construye la realidad. Y si de algo tiene que servir la inteligencia emocional y la convivencia, es para ayudar a construir una realidad cada vez más igualitaria, más justa, más libre y más feliz para la infancia que nos rodea».
- «Es la sociedad la que pone cortapisas dependiendo de la emoción. Por ejemplo, hubo un tiempo en el que se decía “los niños no lloran” y “las niñas son complacientes” (no se quejan o protestan). Error. Los niños tienen derecho a llorar y a ser sensibles y las niñas tienen derecho a quejarse y a defenderse».



- «Hay 4 bichos emocionales que tenemos que saber manejar: el capricho, los celos, la culpa y la envidia. [...] Aprendemos a usar los antídotos emocionales: la alegría, el agradecimiento, el cariño, el respeto, la confianza, la admiración, la solidaridad, el compañerismo, la colaboración, el amor propio, la satisfacción, el orgullo bueno y la empatía».

ILUSTRACIONES



© Elisenda Adell

Para concertar una entrevista con Juani Mesa Expósito, no dudes en contactar.

iQue tengas un buen día!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

María Martín-Maestro - 93 368 84 66 - comunicacion@ripol.es