



# TALLER EDUCACIÓN EMOCIONAL

## 1º PRIMARIA

**Las emociones forman parte de nuestra vida. Saber controlarlas y gestionarlas hace que aumente nuestro bienestar. Por ello, la importancia de comprender nuestros sentimientos y emociones y la de los demás y a la vez, tener buenas estrategias de afrontamiento y la habilidad de generar emociones positivas y saber canalizar las emociones negativas.**

**M<sup>a</sup> ESTHER RUIZ NAVALÓN**

Pedagoga  
Máster Educar en la Diversidad