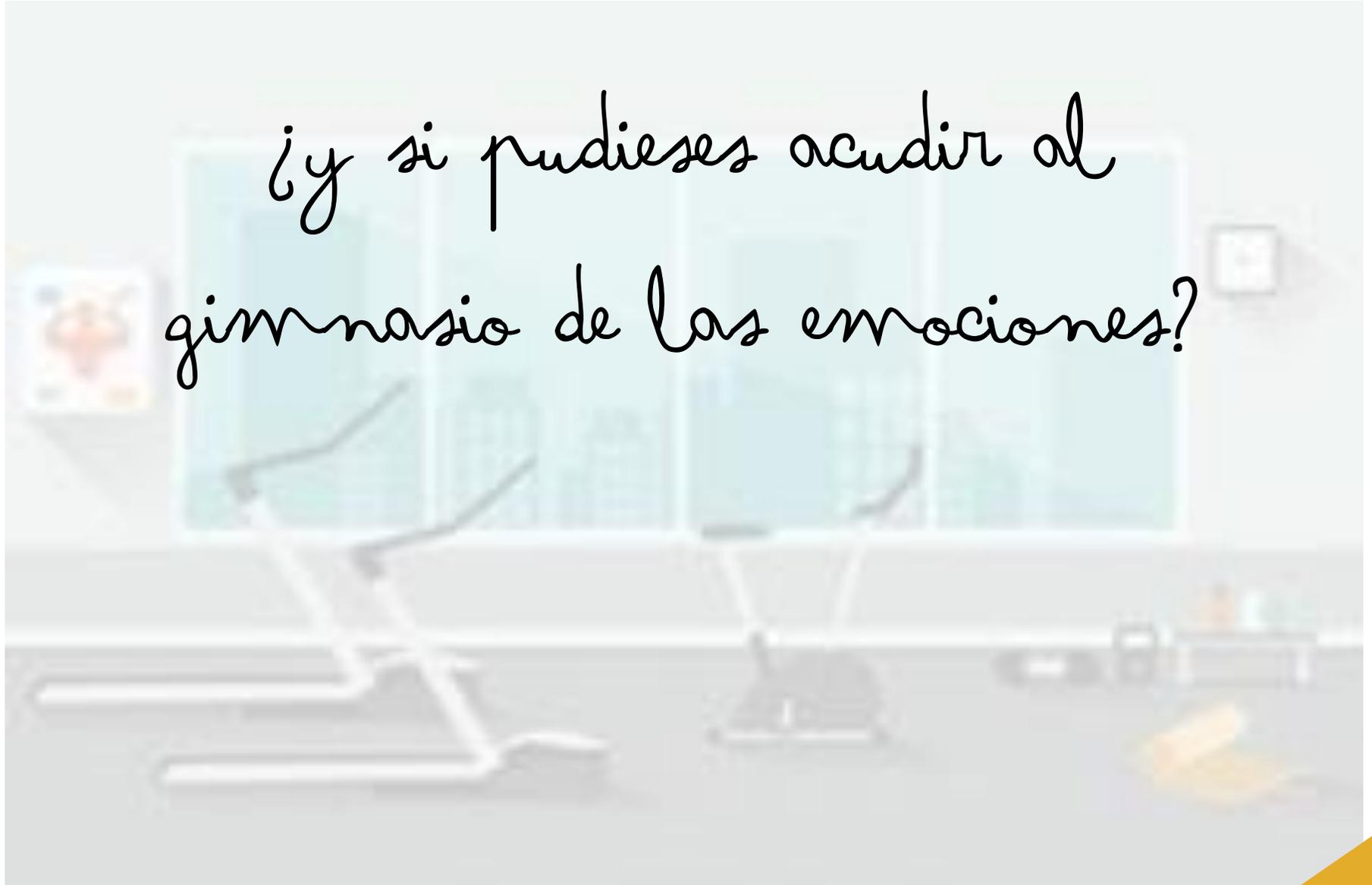


¿y si pudieses acudir al
gimnasio de las emociones?





"Para el 76%, la mayor preocupación del retorno a las aulas es la falta de motivación y para el 61%, la gestión emocional". *Estudio Panorama de la educación en España tras la pandemia de covid 19, de Acción Magistral y docentes de las Universidades de Granada y Málaga. (Para esta investigación se entrevistaron a 5.000 docentes, familias y alumnado)*

"La pandemia del COVID-19 ha generado estrés, presión y ansiedad, especialmente entre los docentes, el alumnado y sus familias". *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis, Unesco (2020)*

"Si no se atiende al desarrollo emocional de forma apropiada, lo más probable es que haya un incremento de ansiedad, estrés,

depresión, consumo de sustancias, comportamiento sexual de riesgo, impulsividad descontrolada, violencia, etc". *Rafael Bisquerra, presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB)*

"El sistema educativo y todos los profesionales de la educación deben ser conscientes de que la enseñanza-aprendizaje solo podrá ser efectiva a partir de un equilibrio emocional y una salud mental adecuada del alumnado. De ahí la importancia de la educación emocional". *Asociación Española de Educación Emocional*





Cuando se va a comenzar a entrenar o a practicar algún deporte (por seguir con el símil del gimnasio, pero realmente se necesita para cualquier habilidad nueva que se vaya a adquirir, ya sea aprender un idioma nuevo o aprender a tocar algún instrumento, por ejemplo) se necesitan conocimientos y práctica. En el gimnasio, el instructor explica cómo hacer los ejercicios y la persona se pone en forma tras realizarlos de forma constante. En cualquier deporte, se requiere de un conocimiento previo de las reglas del juego seguido de entrenamiento (a grandes rasgos).

Aprender a gestionar las emociones es una habilidad y como tal, requiere de conocimientos y práctica.

Rasgos de la inteligencia emocional:

- Autoconciencia: la habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo, así como su origen.
- Autocontrol: tu capacidad de controlar los impulsos y retrasar la recompensa inmediata.
- Empatía: la habilidad para conectar con las emociones y motivos de los demás.
- Habilidades sociales: la capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás y gestionar conflictos.





Este es un taller de dos horas de duración donde se va a trabajar de forma lúdica y dinámica:



Autoconciencia



Autocontrol



Empatía



Habilidades sociales

Poniendo el énfasis en la importancia de practicar para incorporar la habilidad en el repertorio conductual del alumnado

WORK HARD



EVERYTHING
IS POSSIBLE





Almudena Fernández Delgado. Psicóloga especialista en terapias contextuales y mindfulness. Experta en educación respetuosa. Facilitadora de Disciplina Positiva de padres, docentes y primera infancia por la Positive Discipline Association (PDA).



Las emociones no se pueden controlar. Y todas son necesarias; sí, también las que nos son desagradables de experimentar. No todos los días pueden estar soleados; sin los días lluviosos no sería posible la vida.

Aprender a gestionar las emociones tiene numerosos beneficios, traducándose en el aula en un mejor clima, mayor confianza en sí mismos, aumento de la motivación, mayor participación y aprendizaje en grupo y desarrollo de la responsabilidad.



Almudena Fernández
Psicóloga

656 26 57 96
almudenafernandezpsicologa@gmail.com

