

Reforestar Nuestros Corazones: Ecología Emocional en momentos de cambio

CAMPUS DE VERANO PARA DOCENTES ONLINE

Datos Generales

- Programa Online.
- Duración total: 20 horas (15h sesiones + 5h trabajo individual).
- Fechas y horario: a definir por la institución educativa

Descripción

Es indudable el **impacto emocional** en los niños y adolescentes ante una **situación de incertidumbre**, de **adaptación y de cambios** como la generada por el COVID-19. ¿Cómo están sus corazones? ¿Y los nuestros? ¿De qué grado de salud emocional disponemos? ¿Ha habido una tala indiscriminada de afectos? ¿Qué emociones hay retenidas en nuestro interior? ¿Cómo gestionar estas emociones? ¿Podemos extraer aprendizajes vitales equilibrantes? ¿Cuál es su mapa mental de la realidad presente y futura? ¿Y cómo está influyendo esta perspectiva en su conducta?

Proponemos **acompañar a los grupos en el aula (sea virtual o presencial) desde una** posición empática para atender su **mundo emocional**.

Un curso para reflexionar juntos, conocer herramientas y **estrategias en el acompañamiento emocional del alumnado**. La **Ecología Emocional** propone dirigir nuestra energía interior de una manera **consciente, amorosa y creativa** para mejorar como personas, aumentar la calidad de las relaciones con las otras personas y cuidar y mejorar nuestro mundo.

Esta crisis global nos ofrece una oportunidad para tomar conciencia real de los hilos invisibles que nos unen en este planeta Tierra. Además nos permite darnos cuenta de la necesidad de comprometernos con un presente y un futuro que se replantee los valores de **co-responsabilidad, solidaridad y sostenibilidad y acción** que nos permitan cerrar adaptativamente etapas de dolor, pérdidas, estrés, miedo, enfado y desánimo, y que nos permitan sembrar **semillas de alegría, creatividad, serenidad y esperanza**.

Como docentes, no somos ajenos al confinamiento que también hemos sufrido. Es esencial conectar con los recursos interiores para gestionar estos momentos de cambio social tan importantes. Poner orden al propio mundo emocional y reforestar nuestro corazón, nos ayudará a **generar estos espacios de salud emocional en el aula**.

Objetivos

Reforestar Nuestros Corazones

1. Crear espacios de acogida del mundo emocional de los niños y adolescentes ante una situación de cambio y crisis para resignificar la experiencia vivida e ir construyendo el presente.
2. Identificar el impacto emocional de la vivencia del confinamiento en el alumnado para generar los recursos de apoyo necesarios.
3. Aprender estrategias para fomentar la expresión emocional en el aula.
4. Dotar de herramientas para ordenar la experiencia emocional vivida facilitando la gestión emocional adaptativa y la resiliencia en el alumnado.
5. Reflexionar sobre la propia experiencia emocional COVID-19 en el ámbito profesional, localizando, ordenando y drenando los propios frentes emocionales abiertos para acompañar desde la congruencia personal.

“Dejemos lo viejo y caduco para dar paso a lo nuevo. En el corazón frío del invierno yace una cálida primavera y detrás del velo de cada noche una salida de sol radiante.”

Soler & Conangla



Metodología

A través de la FORM-ACCIÓN, como la integración de la formación y la realización de mejoras específicas, invitando al pensamiento crítico y reflexivo, a la flexibilidad mental y en la superación de retos.

Desde la promoción del autoconocimiento, el espíritu lúdico y la creatividad; creando un espacio protegido para favorecer el intercambio de experiencias e intencionar la conexión con energías emocionales creadoras y motivadoras.

Por medio de preguntas despertador, relatos, dinámicas interdisciplinarias, participativas individuales y grupales, metáforas y paralelismos con el medio ambiente.

Contenidos

1. **Ecología Emocional:** Reconocimiento del ecosistema interior (escáner emocional). “Mapear nuestro corazón”. Las cuatro áreas de la sostenibilidad emocional.
2. **Territorios:** Identificación de los estados emocionales (paisajes) por los cuales transitamos. Mapas y dragones para la gestión del cambio. Transitar del miedo a la confianza.
3. **Energías emocionales:** Cansancio emocional y moral, fugas de energía. Alimentar con vitaminas emocionales nuestro corazón. Gestión de la tristeza a la alegría. Creatividad y valores vividos en la red de vida.
4. **Clima emocional interno y compartido:** El saco del fatal (pendientes, pérdidas, temores, ofensas...) y el drenaje emocional. La gestión de las emociones caóticas y la autogestión (de la ira a la serenidad).
5. **Vínculos:** Palabras y emoción. Construimos el relato, la historia vivida y el sentido de todo. Estrategias del rol docente en el acompañamiento emocional: el arte de escuchar y la resiliencia.