

TALLER DE EMOCIONES COMO PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN POBLACIÓN INFANTIL

PMORVG MANCOMUNIDAD LA MALICIOSA



OBJETIVOS I

- Desarrollar la inteligencia emocional.
- Desarrollo de hábitos de esfuerzo personal para evitar conflictos.
- Potenciar las habilidades personales para conseguir una estabilidad emocional.
- Favorecer la disminución de la impulsividad mejorando la reflexión y autocrítica, educando en valores y actitudes positivas.
- Desarrollo de la calma, empatía, amabilidad, aceptación y compasión.



OBJETIVOS II

- Educar en la comprensión y el respeto a la diversidad sexual, como fundamento de una pacífica convivencia.
- Adquirir destrezas que potencien la igualdad entre chicos y chicas.
- Adquirir habilidades para aprender a actuar ante los conflictos y alternativas para resolverlos sin agresividad.
- Conocer los derechos de los chicos y chicas.
- Prevención de relaciones futuras de noviazgo abusivas.



METODOLOGÍA

Aprendizaje por descubrimiento participativo con técnicas de regulación emocional, neurotraining y en algunos casos aplicación de mindfulness.



EL TALLER

- **Atención al cuerpo y las sensaciones** para crear memorias sensoriales de los diferentes estados de conciencia (relajado, agitado, atento...).
- **Atención a las emociones**, desde el reconocimiento del propio estado emocional, su expresión y su transformación. Centrado en técnicas para transformar emociones difíciles.
- La **escucha activa**, escuchar dejando de lado los juicios y estereotipos, como una nueva manera de estar con el otro.
- **Atención a la respiración** para relajar, para soltar emociones contractivas y propiciar la concentración.



EL GÉNERO EN EL TALLER

- Como pensamos, sentimos y actuamos según el género
- Trabajamos con las emociones básicas (miedo, asco, alegría, tristeza, ira, sorpresa.)
- Ser conscientes de nuestro enfado y como lo expresamos.
- Conocimiento y reconocimiento de los propios sentimientos.
- Identidad y conciencia emocional en el grupo.
- Identidad y conciencia de género (trabajando mitos)
- Como aprendo a manejar mis sentimientos con perspectiva de género.
- Confianza y aceptación tanto personal como de la diferencia.



LAS SESIONES

- Recibimiento con música en clima de silencio y respiración con mudra.
- Gran rueda de escucha activa con contenidos relativos a la educación emocional (emociones contractivas: miedo, rabia y tristeza).
- Actividad central (Pintando emociones expansivas, pintando mi malestar, 20 piedritas, tapping, visualización el árbol de los problemas, respiración de caballos, el cuento de Berta, el cuento de Arturo y Clementina, que quiero hacer por mí, por el otro y por el planeta.)
- Evaluación de los niños ¿Qué es lo que más me ha gustado? ¿qué me llevo?
- Cierre en círculo, cogidos de la mano.



PROYECTO GLOBALIZADO

- **GRUPOS DE 5 AÑOS INFANTIL Y 6º DE PRIMARIA**
5 SESIONES DE UNA HORA SEMANAL
- **GRUPO DE PROFESORADO**
1 SESION INFORMATIVA, MOTIVADORA Y DE INICIACIÓN (PREVISIÓN TRABAJO CONTINUADO Y DE PROFUNDIZACIÓN)
- GRUPO MADRES Y PADRES (OPCIONAL SEGÚN CENTRO CEIP)
(PREVISIÓN TRABAJO CON AMPAS)
- GRUPOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN IES PÚBLICOS DE ZONA



RESULTADOS:

- **3 AÑOS DE ACTIVIDAD**
- **ALREDEDOR DE 3000 NIÑOS Y NIÑAS FORMADOS EN LA BASE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EVITAR CONFLICTOS**
- **33 SESIONES INFORMATIVAS/FORMATIVAS PARA PROFESORADO**
- **IMPLICACION DE 11 CENTROS ESCOLARES DE ZONA TANTO PÚBLICOS COMO CONCERTADOS**
- **MEJORA DE LOS CONFLICTOS EN EL AULA EN UN ALTO PORCENTAJE DE LOS GRUPOS**



RESULTADOS (TESTIMONIO DE LOS/LAS CHICOS/AS)

- *“Cuando me enfado mucho, me voy un momento solo, hago unas respiraciones y cuando me he calmado, vuelvo.”*
- “El mindfulness ha sido genial. Me es muy útil en mi día a día. Me ayuda a relajarme, a soltar el enfado y a mirar en mi interior”.
- “El mindfulness me sirve para relajarme antes de los exámenes o cuando estoy muy enfadada. Uso mucho el hakini mudra”.
- “Mindfulness me sirve para tranquilizarme y saborear más las cosas”.
- “Me ayuda mucho relajarme cuando tengo que tomar una decisión. Me ha encantado el masaje pizza, que lo he hecho con mi familia”
- “Cuando me voy a enfadar con mi hermana me voy a otra habitación y respiro con el mudra”
- “Cuando veo que mis compañeros gritan yo me pongo las manos juntas por los dedos y les digo a mis compañeros que hagan lo mismo” (5 años)



RETOS

- SEGUIR TRABAJANDO EN LA LINEA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
- LLEGAR A MÁS NIÑOS
- LLEGAR A MÁS PROFESORES, DOTARLES DE ESTRATEGIAS PARA UN TRABAJO CONTINUADO Y TRANSVERSAL EN EL CENTRO ESCOLAR
- LLEGAR A LOS PADRES Y MADRES

CONSEGUIR UNAS RELACIONES ENTRE CHICOS Y CHICAS MÁS IGUALITARIAS MINIMIZANDO LOS CONFLICTOS Y LA VIOLENCIA MÁS ALLÁ DEL GÉNERO.



GRACIAS

