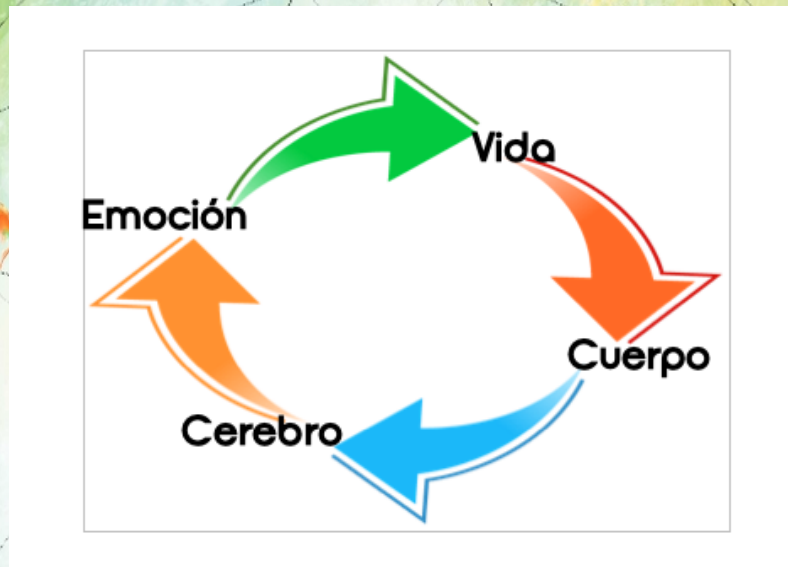


TALLER E(N)MOTION



EMOCIÓN EN MOVIMIENTO

Taller de reequilibrio emocional, Resolución de Conflictos y cooperación comunitaria, para niñas y niños de 5 a 12 años, basado en el método EnMotion de Resolución de conflictos de Sua Urana.

Propuesta para el IE La Tordera

“Siempre que hay un conflicto hay una necesidad insatisfecha. La emoción es un sistema inteligente de acción rápida para garantizar la satisfacción de las necesidades. Los conflictos brindan a las personas la oportunidad de conocerse mejor y madurar juntos para realizar el bien.”



En las relaciones humanas hay factores que nos llevan a malentendidos, a conflictos, y originan el malestar emocional de las personas. Estos conflictos son una gran oportunidad para madurar y evolucionar como personas, si sabemos como afrontarlos con serenidad.

El objetivo de este taller es facilitar herramientas y recursos personales para conseguir el estado emocional de calma necesario para solucionar conflictos personales y de grupo, de forma cooperativa y sostenible en el tiempo.

A partir de las propuestas de los participantes, con la metodología EnMotion aprendemos a reconocer, equilibrar y usar las emociones para identificar las necesidades que no están siendo atendidas, y que provocan los conflictos en una comunidad. Así como reconocemos la necesidad de cooperar si queremos transformar dicho problema o conflicto en una oportunidad para aprender y madurar. A través del trabajo cooperativo y el cuidado comunitario que se va desarrollando sesión a sesión, tanto docentes como alumnas y alumnos aprenden a diseñar un plan de contingencia que atienda las necesidades de todas las personas integrantes del grupo de convivencia escolar. Además de desarrollar entre todas las personas integrantes de la comunidad de aprendizaje soluciones de consenso y normas de convivencia.

Para lograr esto aplicamos los últimos estudios de las neurociencias y sencillos ejercicios diseñados por Sua Urana para entender cómo funciona el cerebro, la

conciencia y las claves del aprendizaje infantil para desarrollar entornos educativos basados en el bien común que respeta la diversidad.

Con el acompañamiento directo en las clases lectivas, a lo largo de 6 sesiones fijamos la metodología EnMotion de resolución de conflictos para que pueda replicarse como rutina cotidiana tras acabar el taller.

Estar en paz con uno mismo es el medio más seguro de comenzar a estarlo con los otros.

Fray Luis de Leon



Edad recomendada: Para niñas y niños de 6 a 12 años.

Duración: entre 6 - 7 semanas. A razón de 90 minutos/ sesión, 1 sesión/semana.

Características: Se puede realizar mezclando niñas y niños con profesores y personal contratado en el entorno escolar. Materiales necesarios propios del taller incluidos. El centro escolar o AFA aportará folios, bolígrafos, lápices de colores, u cualquier otro material escolar de uso habitual.

*Nota: Existe la posibilidad de organizar este taller para familias también y que así la comunidad de aprendizaje dispongan de las mismas herramientas de resolución de conflictos.

Beneficios que aporta este taller:

- **Facilita** a profesionales de la educación y familias sencillos recursos para comprender, resolver y prevenir conflictos en las relaciones interpersonales y en la educación de la infancia y adolescencia.
- **Desarrolla** la escucha, el respeto a la diversidad, la contingencia, la cooperación y la complicidad necesaria en el desarrollo del trabajo en equipo en entornos escolares, sistemas familiares y organizaciones educativas.
- **Propicia** la integración sensorial, fisiológica, emocional y neurológica necesaria para un desarrollo sano de las personas y de las relaciones interpersonales, a través de propuestas de ejercicios fáciles de aplicar.
- **Facilita** y permite establecer relaciones basadas en la confianza y la colaboración entre todas las personas involucradas en un sistema educativo o comunidad de aprendizaje.
- **Desarrolla** de manera práctica el cambio a un sistema social y de organización cooperativo basado en el bien común.

Facilitado por: Sua Urana, experta en bioneuroeducación y creadora del método de Bioneurosincronía para reestablecer la conectividad neuronal en dificultades del aprendizaje y conductas desafiantes, así como crea también la metodología EnMotion de resolución de conflictos en entornos educativos.

Precio: 260 €/ sesión (Materiales y desplazamiento incluido)

Itinerario Pedagógico E(n)Motion

Días 1 y 2. Descarga de emociones y reconocimiento de necesidades:

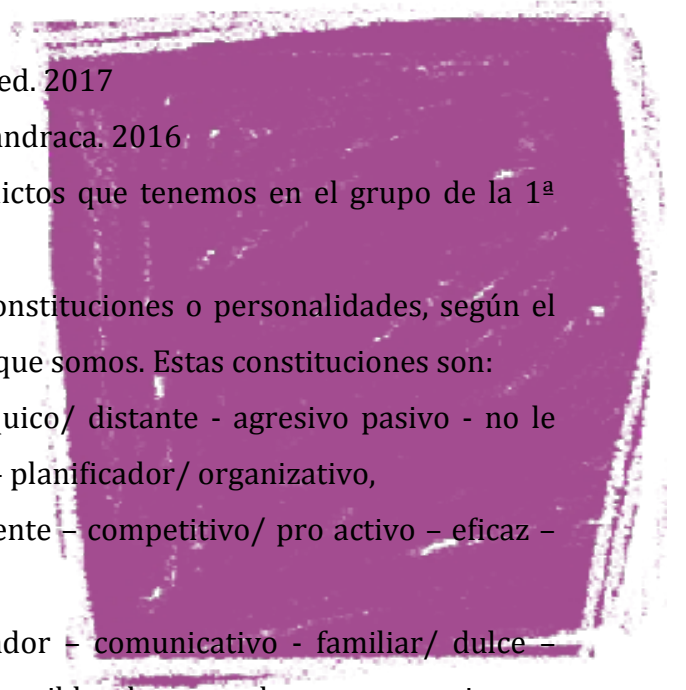
- Canción-Atención para cada vez que se distraen volverse a reconectar.
- Cuentos:
No quiero vivir enfadada en la colección Cosquillas para el Corazón. Ed. Parramón, 2015.
Malena Ballena. Davide Cali. Libros del Zorro Rojo. 2010
- Rol play Reconocimiento de emociones que aparecen en el cuento.
- Identificación de umbral de frustración, umbral de estrés y malestar propio.
- Descarga de emociones negativas como la ira, el miedo, la culpa, la tristeza, para reconocerlas y reequilibrarlas a través del movimiento.
- Auto-Identificación de necesidades personales y necesidades colectivas ¿Porqué estamos juntos?
- Reconocimiento de problemas-conflictos que tenemos en el grupo: de Relación-Comunicación, de Información necesaria, de intereses-necesidades, de valores, de



- sistémica-estructural.
- Relajación de las 36 exhalaciones.
- Contención por contacto.
- Canción de unidad.

Días 3 y 4 Reconocimiento del problema-conflicto:

- Canción-Atención para cada vez que se distraen volverse a reconectar.
- Cuentos:
 - El Problema de Iwona Chmielewska, mtm ed. 2017
 - Orejas de mariposa. Luisa Aguilar. Ed. Kalandracca. 2016
- Revisión del listado de problemas-conflictos que tenemos en el grupo de la 1ª sesión. ¿Ha cambiado algo?
- Danza- Rol play para reconocer las 5 constituciones o personalidades, según el Seitai, y aprender a respetar lo diferentes que somos. Estas constituciones son:
 - Vertical:** contemplativo/ mental – jerárquico/ distante - agresivo pasivo - no le gusta tocar - conservador de la identidad – planificador/ organizativo,
 - Frontal:** rápido – energético – independiente – competitivo/ pro activo – eficaz – pragmático,
 - Lateral:** cooperativo – mediador/ animador – comunicativo - familiar/ dulce – cambiante – indeciso – presumido - hipersensible a lo que no le gusta – emotivo,
 - Rotatoria:** juez/ regulador – protector - defensivo (elimina al enemigo)/ reactivo – competitivo,
 - Central:** líder sincrónico - resistente a imprevistos – unión/ re(generator) – altruista - vínculos fieles duraderos - afectivo absoluto.
- Juego de la receta mágica del zumo de los poderes personales de todas las participantes para aprender a reconocerse positivamente.
- Facilitación por grupos pequeños de propuestas de resolución de los Problemas-Conflictos.



- Dinámica de la flor para la reparación comunitaria de daños interpersonales y la justicia social.
- * Proponerlo como dinámica que perdure en el tiempo en el grupo.
- Relajación de las 36 exhalaciones.
- Rueda de las “Gracias”.
- Canción de unidad.

Días 5 y 6. Transformar y Cooperar:

- Canción-Atención para cada vez que se distraen volverse a reconectar.

- Cuentos:

Pequeña Mancha de Lionel Le Néouanic. Ed. Castillo. 2008

Els dos llops. Leyenda Cherokee. Akiara books. 2018

La Llave de Oro de los Hnos Grimm. Ed. Taschen. 2012

- Rol Play para el Reconocimientos de situaciones similares de exclusión.

- Juego para facilitar el reconocimiento de los tipos de vínculos interpersonales, según Thomas (1992):

Colaboración (asertivo y cooperativo - ganar/ ganar),

Competición (asertivo y no cooperativo - ganar/ perder),

Evitación (no asertivo no cooperativo - perder/ perder),

Acomodación (no asertivo sí cooperativo - perder/ ganar),

Compromiso (medianamente asertivo, medianamente cooperativo)

- Facilitación de ejercicios donde se requiere la cooperación para construir una dinámica visual de cooperación.

- Pautas para la elaboración del Diario consciente: 1. Cómo cuido a mi persona, 2. Qué apporto y qué ofrezco hoy al grupo, 3. Responsabilidades para mantener el espacio comunitario, 4. Práctica de la senda correcta, 5. Autoevaluación de qué he hecho bien y que he hecho mal, 6. Agradecimiento de lo que he recibido del grupo, 7. Qué puedo mejorar

- Revisión en pequeños grupos (por vínculos antagónicos) de las propuestas de Resolución de los Problemas-Conflictos del 2º día. Elaboración de una propuesta consensuada.

- Contingencia: Temporalización de propuestas que satisfagan las distintas necesidades que originan el conflicto.

- Pacto de normas de convivencia, (si se realizan más de 5 sesiones).

* Proponer nombrar niñas o niños mediadores en el grupo para el curso. Puede ser rotatorio por trimestres.

- Relajación de las 36 exhalaciones.

- Estrella de las "Gracias" con todas las personas participantes.

- Cuento-Ritual de cierre.
- Canción de unidad y despedida.

Día 7 (opcional) Evaluación, dudas y sugerencias entre profesionales

Indicadores de Qué hemos aprendido

- 🏆 Número de participantes que usan propuestas creativas para encontrar soluciones a problemas interpersonales
- 🏆 Número de participantes que se conocen a si mismas mejor y verbalizan sus emociones, sentimientos, necesidades, talentos y habilidades
- 🏆 Número de participantes que han aprendido a poner límites protectores
- 🏆 Número de participantes que se reconocen de forma positiva y han mejorado su autoestima, y se sienten valiosos por sus talentos y habilidades que aportan al grupo y por lo que se responsabilizan del cuidado del espacio comunitario
- 🏆 Número de participantes que ahora reconocen su lugar en el grupo por lo que aportan
- 🏆 Número de participantes que descargan de manera positiva y reequilibran sus emociones negativas
- 🏆 Número de participantes que canaliza de manera creativa sus emociones y estados anímicos a través de las distintas artes
- 🏆 Número de participantes que Autorregula las emociones, las necesidades, las responsabilidades y sus elecciones
- 🏆 Número de participantes que medita y sabe cómo mantener la calma en situaciones estresantes
- 🏆 Número de participantes que escuchan de forma activa
- 🏆 Número de participantes que saben reconectar su cerebro cuando se producen desconexiones tóxicas por fuertes emociones
- 🏆 Número de participantes que saben cómo comunicarse y conectar con las personas que le rodean con calma y empatía
- 🏆 Número de participantes que hablan y actúan coherentemente con su pensar y su sentir
- 🏆 Número de participantes que saben redactar un diario consciente de su actos, que le permite autorregularse diariamente y cultivar un pensamiento crítico respetuoso
- 🏆 Número de participantes que ahora ya desarrollan en su vida valores del bien común
- 🏆 Número de participantes que respetan y aprecian los diferentes talentos y habilidades de otras personas participantes
- 🏆 Número de participantes que han aprendido a reconocer distintas tipologías de conflictos

- 🏆 Número de participantes que saben reparar y rectificar las acciones que han molestado o dañado a otras personas
- 🏆 Número de participantes que trabajan y Cooperon en equipo
- 🏆 Número de participantes que saben encontrar soluciones creativas a conflictos en equipo
- 🏆 Número de participantes que se han transformado en personas más solidarias y proactivas, en pos de facilitar que todas las personas puedan satisfacer sus necesidades
- 🏆 Número de participantes que cooperan y pactan acorde a fórmulas de codeterminación del bien común
- 🏆 Número de participantes que han aprendido a transformar creativamente los problemas en oportunidades para cuidar tanto su persona como sus relaciones

Cooperar y colaborar no es lo mismo.

En la cooperación todas las personas somos responsables de alcanzar el objetivo.

CONCLUSIONES

Tras aprender a conocerme y autorregularme ahora sé que las emociones me ayudan a conocer mis necesidades, a respetarlas y a actuar para satisfacer dichas necesidades.

También he aprendido que mis necesidades no están por encima de las necesidades de otras personas. Por lo que, para estar todas las personas bien necesitamos cooperar para encontrar soluciones a las dificultades y conflictos. Si somos creativos, los conflictos nos ayudan a ser más humanos y mejores personas. Cuando dejo de luchar con mis necesidades y me respeto, dejo de luchar con las demás personas. Ser feliz consiste en estar en paz conmigo misma y mis necesidades, para así vivir



en paz con las demás personas que me rodean. Pero que, si no tengo las necesidades satisfechas no siento tranquilidad ni justicia, y se generan conflictos. Porque lo justo es que cada persona pueda satisfacer sus necesidades. Y sin justicia social, es decir, si no podemos satisfacer nuestras necesidades, no hay paz ni felicidad interior. Por lo que, he aprendido a ser justa conmigo misma para serlo con las demás personas, es decir, escuchar mis necesidades y las de las demás personas y respetarlas, si no quiero que se active la emoción de la ira. Ya que la ira o el enfado se produce cuando siento que no puedo satisfacer mis necesidades. En esto radica EnMotion, en enseñar que las emociones son un sistema inteligente desarrollado por nuestra conciencia para satisfacer nuestras necesidades. Sin garantizar estas necesidades no podemos vivir en paz o con serenidad, que es el polo opuesto de la ira.



¡MUCHAS GRACIAS!

