

# Kit práctico de Salud Emocional

Madrid, 14 abril 2020. El equipo del programa de convivencia “En Sus Zapatos”, de la Asociación Teatro de Conciencia, y el Grupo Siena lanza “**Educación Emocional para tiempos de crisis (o no)**” **Una nueva sección sobre Educación Emocional para apoyar a los padres, madres y educadores en estos momentos de confinamiento por el coronavirus.**

**Educación Emocional para tiempos de crisis (o no)**

[www.magisnet.com](http://www.magisnet.com)

De libre acceso en:

[www.padresycolegios.com](http://www.padresycolegios.com)

Este kit de recursos prácticos contará cada día con **materiales nuevos y exclusivos** sobre Educación Emocional (vídeos, actividades, lecturas...) que contribuirán a mejorar la salud emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales como la resiliencia.

*“Hoy no tenemos mundo exterior a penas y todo pasa por adentro; algo que es invisible pero que se visibiliza en comportamientos. Por eso es necesario educar esa parte interior”,* explica **Pax Dettoni**, experta en Educación Emocional y creadora del programa de alfabetización emocional [“En Sus Zapatos”](http://En Sus Zapatos).

## CON HERRAMIENTAS PARA :

- **Gestionar el conflicto en el hogar**
- **Automotivarse en la alegría y fomentar la amabilidad**
- **Saber comunicar mejor los acontecimientos a los menores**
- **Gestionar la rabia ante la situación actual de cambio**
- **Afrontar el duelo de la pérdida de un ser querido o de empleo... (entre otros)**

**Dettoni** coordina esta iniciativa y desarrollará los contenidos junto a los **25 docentes de Primaria, Secundaria y ESO** formados en Educación Emocional y facilitadores de “En Sus Zapatos”; un Seminario institucional de la Comunidad de Madrid que se imparte en 22 centros de la región. Este programa ha llegado a más de **5.000 personas** (padres, madres, docentes, niños/as y personal no docente) desde su inicio en 2017.

**El grupo Siena**, editor del periódico decano en educación en España, **Magisterio** (Magisnet.net), **Padres y Colegios** y **Escuela Infantil** se ha unido a esta iniciativa ofreciendo el soporte y la visibilidad de sus publicaciones.

*“Miedo, aburrimiento, con rabia puede ser un coctel molotov. Ante esto las “píldoras” que se pueden tomar como antídoto son: la esperanza y la confianza, que son dos grandes antídotos contra el miedo; la paciencia, ante la rabia; y la creatividad y el humor, ante el aburrimiento. Daremos pautas para la gestión emocional y del pensamiento, y para automotivarse; para dar otro color al alma (los de la esperanza, la confianza...). Pax Dettoni, creadora de “En Sus Zapatos”*

*“Hemos querido echar una mano y hemos creado una vademecum de recursos de educación emocional para tiempos de crisis. Es algo así como un prontuario que permita a profesores, padres, madres y educadores en general, primero gestionar sus propias emociones y, después, enseñar a gestionarlas a quienes están a nuestro cargo”. José María de Moya, director general del Grupo Siena*

# 6 PASOS para llegar a la CALMA

Mantener la calma es clave para sobrellevar el confinamiento y la incertidumbre. Para ello se recomienda:

Por Pax Dettoni

- 1. Prestar atención a las señales del cuerpo** para darse cuenta cuando el miedo o la rabia o la tristeza empiezan a aparecer con intensidad.
- 2. También se puede prestar atención al pensamiento** para darse cuenta de ello, pues estas emociones suelen hablarnos con pensamientos.
- 3. En ese preciso instante en el que nos damos cuenta: parar.**
- 4. Respirar profundamente** con la intención puesta solo en sentir cómo el aire entra y sale del organismo.
- 5. Después, motivarnos un auto diálogo** (o diálogo interior) basado en la aceptación, la esperanza, la confianza y la paciencia con frases del tipo:



- *"Confío en que esta situación se va a resolver y, mientras tanto lograremos estar de la mejor forma posible"*
- *"Confío en mí, en que tengo los recursos para enfrentar todo lo que llegue, aunque no sepa aun lo que es"*
- *"Acepto lo que llega, no lo puedo cambiar... pero sé que todo pasa, esto también pasará. La paciencia me ayudará"*
- *"Tengo esperanza en que poco a poco la situación mejorará, mientras tanto me cuido y cuido a los que quiero"*
- *En este momento también se puede pedir ayuda a "lo invisible" (cada uno según sus creencias, si las tienes)*

- 6. Anclar la sensación de calma** con una respiración y retomar, con otra actitud, nuestra cotidianidad.

-La **Asociación Teatro de Conciencia** ([www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org)) es una organización sin ánimo de lucro que tiene como misión llevar la Educación Emocional y la Inteligencia del Corazón a través del Teatro y también de otras disciplinas artísticas a la educación formal de niños y jóvenes, así como a la educación y el trabajo social.

-**"En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa"** ([www.programensuszapatos.org](http://www.programensuszapatos.org)) es un programa de convivencia escolar de la Asociación Teatro de Conciencia, que comenzó en 2017, con el apoyo del Ministerio de Educación de España y, posteriormente, el de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Es seminario institucional de la Comunidad de Madrid y ha llegado a más de 5.000 personas, en 56 centros escolares. El curso 2020-21 ofrecerá [formación online semipresencial](#).

-**Siena Educación** es la agencia de comunicación líder en la comunidad educativa, con más de 150 años informando a través del periódico **Magisterio** a los profesionales de la Educación. También a las familias con hijos en edad escolar con Padres y Colegios o a las maestras de Educación Infantil con la revista **Escuela Infantil**. Además de la parte editorial, está especializada en labores de consultoría, estudios de mercado, servicios de agencia y organización de eventos dentro del sector educativo. Dispone de la mayor base de datos y mejor cualificada de la comunidad educativa, con más de 100.000 registros pertenecientes a los 19.000 centros educativos de España, profesores, directores, orientadores y otros miembros de la Administración Pública y de la empresa privada. Y en su área de formación, cabe destacar **INAV**, el Centro Oficial de Educación Secundaria Online, y **Aula Siena**, la plataforma de cursos especializados para profesionales tanto del ámbito educativo como de la salud.