

## JUSTIFICACIÓN GENERAL

A continuación, disponéis de todo un conjunto de herramientas, organizadas de forma secuencial y con una lógica metodológica, que os va a ayudar a gestionar emocionalmente el pasado, presente y, en la medida de lo posible, el futuro de la situación tan desconcertante que estamos viviendo.

La propuesta está diseñada bajo unos criterios psicológicos, de perspectiva constructivista, que aúna diferentes herramientas de gestión emocional para la elaboración de situaciones de crisis. El objetivo general es aprender e integrar una herramienta de gestión emocional para la restauración de situaciones de crisis, que fomente el autocuidado de los/as docentes y la sinergia emocional en el equipo de trabajo.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE TODO EL PROCESO:

- Integrar la importancia de la gestión emocional como medio para la elaboración de situaciones de crisis.
- Identificar aquellas situaciones en las que existan más dificultades de recuperación emocional.
- Comprender la importancia de la gestión emocional en grupo como catalizador de los resultados satisfactorios.
- Conocer herramientas nuevas de gestión emocional.
- Integrar un modelo de trabajo que repercuta en el acompañamiento posterior del alumnado.

### METODOLOGÍA GENERAL:

La propuesta se va a desarrollar en cuatro fases de trabajo. A priori, la idea es proponeros hacerla en grupo, aunque, tal y como se ha indicado en el vídeo introductorio, se puede mantener la privacidad en todo momento. Es cierto que, en la medida en la que compartimos lo que vivimos, la sinergia que se crea y la “sintonía” emocional que se experimenta, es un elemento clave para facilitar la recuperación y vuelta a la normalidad.

En cada una de las fases se os va a dar diferentes actividades complementarias para realizarlas a nivel individual. No os preocupéis que se os irá detallando todo con los materiales anexos y actividades complementarias.

Además, de forma transversal, os adjuntamos un anexo sobre vocabulario emocional en adultos para facilitar la expresión o concreción de emociones más complejas de identificar. Y un segundo, con la localización de las emociones en el cuerpo de forma general y orientativa.

El tiempo aproximado de cada una de ellas es de 60' en total, aunque dependerá del número de personas que seáis a la hora de compartir o realizar la actividad.

Se recomienda que sea el equipo directivo el que guíe la actividad o, en el caso de no poder hacerlo, un equipo de personas con competencias para dirigirlo. Siempre en un espacio de tranquilidad dentro del centro, y sin distracciones para poder comenzar y terminar cada parte sin interrupciones.