

Memoria EMOTIUS  
Curs escolar 2016-2017

---



*Emotius*

## Introducción

Emotius es un programa socioeducativo de prevención que nace para enseñar destrezas. Para ello se realizan talleres prácticos basados en la inteligencia emocional a los jóvenes de Alcoi y comarca. Se les brinda la posibilidad de mejorar en diversas dimensiones como las habilidades sociales, el control de impulsos, la empatía, la resolución de conflictos y la conciencia plena del aquí y el ahora (mindfulness). El objetivo es dotar de herramientas que permitan evitar conductas adictivas tanto a sustancias como a nuevas tecnologías.

La Inteligencia Emocional podría definirse como la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos. Es decir, es la habilidad para gestionar bien las emociones. Tanto las nuestras como las de los demás.

## OBJETIVOS

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones como clave para intervenir en las mismas y desarrollar actitudes y comportamientos más efectivos en el día a día.
- Aprender a identificar las emociones de los demás, pudiendo de este modo desarrollar la empatía y mejorar las relaciones interpersonales.
- Prevenir los efectos de las emociones negativas en uno mismo y aprender a gestionarlas de forma óptima.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse y entusiasmarse ante las diferentes situaciones de la vida.
- Adoptar una actitud positiva y optimista ante la vida.

## Sesiones

**Sesión 1** . Mindfulness o autoconciencia. Hace referencia a los conocimientos de las propias emociones, ya que es muy importante conocer el modo en el que el estado de ánimo influye en el comportamiento.

**Sesión 2** . Empatía. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar a través de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno.

**Sesión 3** . Habilidades sociales. Las relaciones con los demás son fundamentales para nuestras vidas y nuestro trabajo. En base a las mismas se han establecido

cinco sesiones para el desarrollo del mismo, que es totalmente adaptable y/o reducible en función de las necesidades de cada centro.

**Sesión 4.** Control de los impulsos. Permite que no nos dejemos llevar por los sentimientos momentáneos.

**Sesión 5.** Automotivación y motivación. Hay que dirigir las emociones hacia un objetivo para mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de los obstáculos. Para ello es necesario actuar con cierto optimismo.

## Evaluación

Se pasa el test validado BaronEQ-I que permite conocer la dimensión emocional de los jóvenes además de un cuestionario de consumo de sustancias planteado desde la OMS y un cuestionario propio para conocer el uso o abuso de las nuevas tecnologías.

## Profesionales y voluntariado

**Sandra Gisbert.** Psicóloga del GARA. Coordinadora del programa. Desarrollo del contenido. Aplicación en centros educativos de la ciudad.

**Mireia Pascual.** Periodista. Monitora de GARA-Emotius. Aplicación en los centros educativos de la ciudad. Desarrollo del material.

**Rosa García.** Voluntaria. Educadora social. Apoyo en la aplicación en los centros educativos de la ciudad.

**Alicia Bondía.** Voluntaria. Psicóloga. Apoyo en la aplicación en los centros educativos de la ciudad.

**Lorena Marquinez.** Voluntaria. Técnica de Integración Social. Apoyo en la aplicación en los centros educativos de la ciudad.

**Saúl Mira.** Sociólogo. Estuvo en el principio del proyecto pero lo tuvo que abandonar por motivos laborales por lo que apenas pudo participar en la aplicación práctica.

## Centros educativos

ALCOI			
Edad	CENTRO	FECHAS	ALUMNADO aprox.
SECUNDARIA (de 12 a 18 años según el centro)	Pare Vitoria	Enero. 9,10,16, 17,23,24,30	26
	Andreu Sempere	Enero.13,19,24 Febrero. 4, 10, 17, 24	12
	Paulas	Enero. 17,24,31	14

		Febrero. 7, 14, 21 28	
	Cotes Baixes	Enero. 11,18,25 Febrero. 1,8,15,22	16
	Arnauda	Enero. 27 Febrero. 3,10, 17, 24	15
	Santa Ana	Febrero.	12
	Sant Roc	Marzo, abril y mayo	15
	Esclaves	Marzo. 2,9,16,23,30 Abril. 6, 13	57
	Salesianos centro	Diciembre	37
<b>TOTAL ALUMNADO:</b>			<b>204</b>

<b>ALCOI</b>			
Edad	CENTRO	FECHAS	ALUMNADO aprox.
PRIMARIA (de 8 a 12 años según el centro)	Carmelites	Enero 9, 16, 23, 30 Febrero 6, 13, 20	Casi 60
	Miguel Hernández	Abril. 3,4,5,6,7,10,11	20
	<b>COCENTAINA</b>		
	El Bosco	10 y 17 de noviembre (1r trimestre) 12, 19 y 26 de enero (2n trimestre) 27 d'abril y 4 de mayo (3r trimestre)	50
	Real Blanc	Octubre y noviembre	34
<b>PLANES</b>			
Subvencionado por la Diputación de Alicante Octubre y noviembre 2016. Una aula de quinto de primaria.			
<b>BENIARRÉS</b>			
Subvencionado por la Diputación de Alicante Octubre y noviembre 2016. Una aula de quinto de primaria.			
<b>BENILLOBA</b>			
Subvencionado por la Diputación de Alicante Octubre y noviembre 2016. Una aula de quinto de primaria.			

## Otras actividades relacionadas

**Taller de inteligencia emocional para padres**

**Manejo de las emociones en familia**

28, 29 y 30 de noviembre  
y 1 y 2 de diciembre  
de 10h a 11h

Aula de formación:  
Sede GARA  
c/El Camí, nº40,  
03801, Alcoi



Inscripción gratuita en Oficinas de Bienestar Social c/El Camí, 40 o al telf 965537124 o al mail [upc@alcoi.org](mailto:upc@alcoi.org)



Inscripción gratuita

**Taller de inteligencia emocional para padres**

28, 29 y 30 de noviembre y  
1 y 2 de diciembre  
de 10h a 11h

**Manejo de las emociones en familia**

**Programa**

**Sesión 1. Mindfulness.** Aprender el arte de la conciencia plena, de prestar atención al aquí y el ahora.

**Sesión 2. Empatía.** Desaprender malos hábitos que nos alejan de comprender a los demás y trabajar en los buenos.

**Sesión 3. Habilidades Sociales.** ¿Practicas la asertividad? ¿Eres agresivo? ¿O eres pasivo? Aprender a mejorar las relaciones interpersonales.

**Sesión 4. Control de Impulsos.** El autocontrol como clave del crecimiento personal.

**Sesión 5. Automotivación.** El diálogo interno para una vida más feliz.



**Inscripción**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Remitir inscripción a Oficinas de Bienestar Social  
c/El Camí, 40 o al telf 628 19 32 46 o al mail [upc@alcoi.org](mailto:upc@alcoi.org)

## Materiales



## Mindfulness. Conciencia plena



¿Mente llena o conciencia plena?

### Aprende a relajarte

- ◆ **ACEPTA EL ESTRÉS.** Un poco es bueno para mantener la emoción y motivación en la vida. Pero en su justa medida.
- ◆ **DEJA UN TIEMPO PARA RELAJARTE.** Un espacio para estar contigo mismo facilita el autoconocimiento y la relajación.
- ◆ **RELAJA TU CUERPO.** Eres un todo, mente y cuerpo. Aprende técnicas de relajación y ponlas en práctica.
- ◆ **COME SALUDABLE.**
- ◆ **PRACTICA EJERCICIO.**
- ◆ **REGÁLATE UN MASAJE.**
- ◆ **RELAJA LA MENTE.** No agregues carga negativa a lo que ocurre sé realista pero positivo.
- ◆ **HAZ ACTIVIDADES QUE TE RELAJEN Y TE GUSTEN.** Está bien pensar y cuidar a los demás pero no podrás hacerlo bien sino empiezas por cuidarte a ti mismo.

### Método express

- ◆ **USA LA RESPIRACIÓN.** Expira e inspira abdominalmente.
- ◆ **REPITE UN FRASE.** 'Estoy tranquilo', 'Todo irá bien', 'No pasa nada'.
- ◆ **DEJA LOS PENSAMIENTOS** que pasen de largo, no te focalices en ninguno.
- ◆ **USA MÚSICA.** La que te relaje
- ◆ **MASAJEA** la cabeza o los párpados
- ◆ **LA NATURALEZA.** Ve a pasear en ella o sumergete en agua si no puedes ir al campo o playa (baño relajante)



## “Las cicatrices de los clavos”

Esta es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debería clavar uno detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavó 37 clavos. Durante los días que siguieron, a medida que aprendía a controlar su temperamento, clavaba cada vez menos. Descubrió que era más fácil dominarse que clavar clavos detrás de la puerta.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Su padre le sugirió que retirara un clavo por cada día que lograra dominarse. Los días pasaron, y pudo anunciar a su padre que no quedaban clavos por retirar. El hombre lo tomó de la mano, lo llevó hasta la puerta y le dijo: Has trabajado duro, hijo mío, pero mira esos hoyos en la madera: nunca será la misma. Cada vez que pierdes la paciencia, dejas cicatrices como las que aquí ves. Puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero la cicatriz perdurará para siempre.

## Habilidades sociales: Estilos comunicativos



### Pasivo

Acabas haciendo cosas que no quieres porque cedes y no expresas que no te apecece hacerlo.



### Asertivo

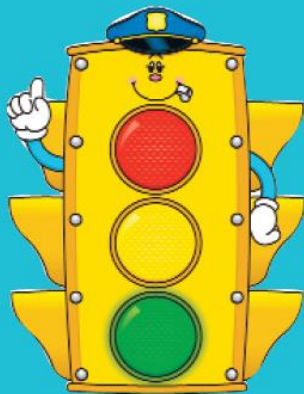
Defiendes tus derechos sin pisar a los demás, expresas lo que sientes y realizas lo que tú quieres.



### Agresivo

Tus comunicaciones son agresivas en el tono, las palabras o los gestos cuando no quieres hacer algo.

## Control de impulsos



### Rojo: Parar

Contamos hasta 10

### Amarillo: Pensar

Pensamos en las consecuencias que pueden tener nuestras palabras o actos y elegimos la que creamos más conveniente

### Verde: Actuar

Ponemos en práctica tras la reflexión

## Automotivación



Los materiales varían según si se dirigen a primaria o a secundaria.

### Ideas de futuro

- Tras su aplicación en el curso escolar 2016-2017 nos hemos dado cuenta de que 5 sesiones son insuficientes para trabajar ciertos aspectos en profundidad por lo que nos planteamos aplicar el número de sesiones a 10 repartidas de forma que se impartan 2 sesiones cada mes.
- También nos hemos percatado que la cuantía económica que solicitábamos para cubrir el material es insuficiente por lo que la incrementaremos un poco para que no suponga un gasto al Grupo de Alcohólicos Rehabilitados de Alcoy, que es quién sustenta este proyecto.
- Hemos visto que hay una necesidad urgente de trabajar con los padres por lo que vamos a plantear escuelas de padres abiertas a todos.
- En algunos colegios nos preguntaban por la opción de trabajar con el profesorado este tema, no es algo que nos planteemos para ya pero no lo descartamos en un futuro.
- Hemos pensado en una escuela de verano EMOTIUS para junio-julio del 2018 con el objetivo de seguir trabajando con los jóvenes a la vez que se ofrece la oportunidad de realizar una actividad y facilitar la conciliación familiar. Falta por plantear edades y contenidos así como duración. Pondríamos un precio y lo recaudado se destinaría al GARA.

