



Bestiario de mis Emociones





Fundamentación

Hoy más que nunca comprendemos la necesidad de tener **herramientas** que nos permitan crecer con **salud mental y biológica**, con mayor contacto con nuestra vida emocional, sabiendo expresarla, comprenderla y gestionarla de maneras más saludables.

En realidad, nuestra fortaleza existencial proviene en buena medida de nuestra capacidad para contactar nuestras emociones y de los recursos que tenemos para manejarla.

Por ello, es fundamental crear espacios (Ecología de los Sistemas Humanos) en los que los niños desarrollen una vida emocional saludable facilitada por las relaciones de los dos sistemas más significativos para la maduración psicoafectiva de los niños: la familia y la escuela.



Bestiario de mis emociones es un taller creado a partir de los principios de la ecología humana y de la educación libre, el cual busca brindar herramientas y recursos psicológicos para que tus pequeños aprendan a conocerse, hablar sincera y auténticamente, como sólo lo hacen los niños, de sus emociones, en un espacio de atención y escucha plena y libre para expresar sus miedos, temores y sus emociones.

En él aprenderán a comunicar su particular perspectiva y adquirirán herramientas que les permitan navegar el mundo de maneras más resilientes, armónicas, empáticas y con la consciencia que la humanidad necesita.

Desde la perspectiva de la educación libre, la educación parte del respeto al niño como un mundo propio, con sus propios deseos, intereses, talentos, cualidades y perspectivas. **EDUCAR ES ACOMPAÑAR.** Es saber acompañar para potenciar las cualidades de esa persona que la convierten en única, para que pueda entrar en contacto con sus recursos y pueda explorar todas sus dimensiones psicomotrices, emocionales, sociales y cognitivas.





El taller está centrado en la educación emocional a través de cuentos. Hemos seleccionado y reunido un catálogo de cuentos infantiles todos bellísimos, con historias sensibles, que tocan el corazón y otras fibras interiores de nuestra psique.

Los cuentos servirán como punto de partida para hablar de temas significativos con los niños, normalizando el comunicar socialmente nuestro sentir, nuestras necesidades y potenciando recursos para su maduración.

Las historias funcionan por tanto como catalizadores para aprender **habilidades socioemocionales** (NYU Child Study Center). Las historias nos permiten explorar la vida a través de la identificación con los deseos, retos, motivaciones y sentimientos de los personajes. La literatura sirve como un punto de referencia al niño para copiar modelos, estrategias y solución creativa de problemas (Roberts & Crawford, 2008). A su vez, investigaciones en neurociencias demuestran evidencia según la cual las redes neuronales que se activan en el cerebro cuando leemos un libro a través de las aventuras de los personajes de ficción son redes similares y compartidas por aquellas redes que maduran con las experiencias sociales de la vida.



Metodología

En cada sesión del taller contaremos un cuento de una manera interactiva y personificada, aprenderemos herramientas psicocorporales, del movimiento libre y expresivo, junto con técnicas de meditación y relajación para niños. En algunas sesiones el cuento será contado por un monstruo cuenta cuentos. Cada monstruo tiene una personalidad, unas cualidades y aprendizajes que enseñarnos. Hay monstruos furiosos o angustiados que a veces queremos meter debajo del tapete y no queremos mirar, con los que no sabemos dialogar y ¡como no sabemos domar nos toman por completo!

Los monstruos aunque a veces tremendos, son grandes maestros; domarlos y amarlos es un viaje de vida. A través del personaje del monstruo el niño entrará en contacto con su realidad emocional.

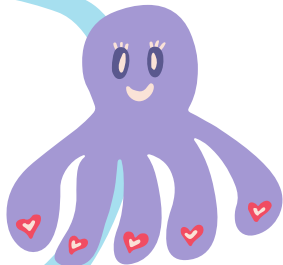


Hoy sabemos que las personas más felices conocen bien sus monstruos, han aprendido a amarlos y a sentarse a charlar con ellos, incluso con los rabiosos que escupen fuego de envidia o los que se tiran al suelo y sacan lágrimas.

En el taller trabajaremos con **herramientas psicocorporales y de la sensibilización artística**. Dado que el desarrollo es un proceso biológico y es fundamentalmente un desarrollo psicocorporal, durante el taller aprenderemos a **sentir y expresar las emociones desde el cuerpo**, con recursos que nos permitan tomar consciencia de cómo existen ciertas emociones como la angustia, el miedo y la tristeza que nuestros cuerpos experimentan como una contracción y otras que son emociones más expansivas como la alegría.

Es importante que cuerpo en desarrollo de los niños tenga espacios de expresión, de canalización y pueda emprender la expansión que necesita para madurar sano, fuerte y alegre. En especial, en estos tiempos de pandemia en los que la movilidad y psicomotricidad en desarrollo de los niños se ha visto afectada.





Al final, haremos un círculo mágico para cerrar cada sesión. Los **círculos mágicos** son espacios pedagógicos de las escuelas libres en la que los niños se sientan en círculo, en forma de asamblea. Son espacios de comunicación e intercambio, de resolución de conflictos, en los que los niños aprenden a expresarse socialmente, donde nos miramos, sentimos, desmontamos nuestros fantasmas.

En esta ocasión los realizaremos de manera virtual buscando aliviar las **necesidades de sociabilización** de los niños quienes debido al confinamiento han limitado su convivencia y juego con otros niños de su edad y se han tenido que acostumbrar al aprendizaje en línea en el que tienen más bien un rol pasivo.

Los círculos mágicos son **espacios terapéuticos preventivos** (no terapéuticos en el sentido clínico), pues los niños con su enorme plasticidad, al estar en desarrollo, aún tienen en sus rostros la esperanza de un futuro distinto. Este taller está dedicado con amor y esperanza a los niños del presente y a los niños del futuro.



Natalia Mejía

Psicóloga [Universidad Iberoamericana] y
Psicoterapeuta Caracteroanalítica
[Escuela Española de Terapia Reichiana].

Especialista en Crianza Ecológica y
Prevención Psicosocial [Española de
Terapia Reichiana.]

Formación avalada por la European
Association of Body Psychotherapy.

Certificada como facilitadora de Salud
Mental para promover el bienestar en
modelos preventivos y comunitarios
[National Board for Certified Counselors]





Lorena Mejía

Filósofa [UNAM] y Psicoterapeuta
Caracteroanalítica [Escuela Española de
Terapia Reichiana].

Especialista en Crianza Ecológica y
Prevención Psicosocial [Española de
Terapia Reichiana.]

Formación avalada por la European
Association of Body Psychotherapy & la
European Association of Psychotherapy.

www.lorenamejia.com





Magali J. Rodríguez Rubio

Resido en la Ciudad de México. Como primer carrera estudié Puericultura, la cual me ayudó a tener un panorama amplio del desarrollo de los niños en los primeros años de vida. Con esta formación base, comencé a desarrollar mis habilidades aprendidas en grupos de preescolar y maternal. Más tarde, estudié la licenciatura en Pedagogía en el West Hill.

Como parte de mi experiencia laboral trabajé en una institución de autismo. mi mayor pasión es poder brindar las herramientas, estrategias y técnicas necesarias para una infancia plena y poder dar un acompañamiento consciente y pleno a la diversidad de aprendizajes y ritmos de cada niño.

