

¡POR UN FUTURO CON JÓVENES EMOCIONALMENTE SANOS!

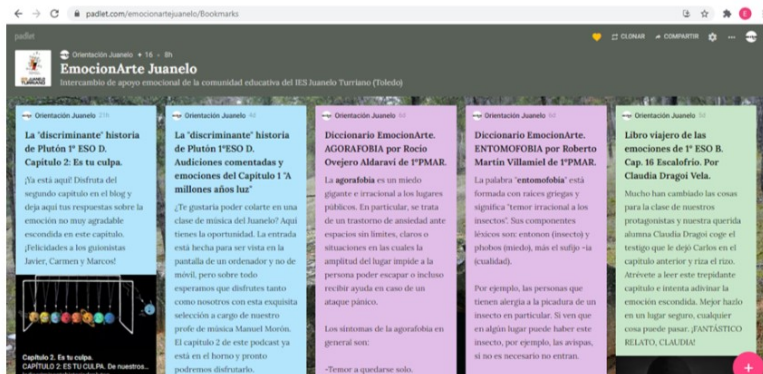


Con la llegada del confinamiento, se nos hizo más presente todavía la importancia de la gestión emocional y los proyectos de apoyo mutuo. Así nació el padlet EmocionArte Juanelo que, desde la primavera del 2020, ha ido creciendo con la participación de todos. Además, guarda el conjunto de relatos, el legado histórico, de lo que vivimos y, sobretodo, aquello que hicimos con lo que nos tocó vivir. En este sentido, hemos podido comprobar que hablar de lo que nos pasa unido al acto creativo nos ha permiti-

tido gestionar las emociones más tristes, pero también defender la alegría como acto revolucionario en tiempos de pandemia. Hemos hecho nuestro el lema de la Red PROEM (La Red para la Promoción de la Salud y Bienestar Emocional de los jóvenes): ¡Por un futuro con jóvenes emocionalmente sanos! Una de nuestras fuentes de inspiración en este proyecto y os invitamos a leer su importante Informe en versión reducida: (https://redproem.es/wp-content/uploads/2019/03/Informe-Red-PROEM_Versi%C3%B3n-reducida.pdf).

Aprender sobre la gestión emocional y experimentar iniciativas de apoyo mutuo favorece la salud y el bienestar emocional. Aspiramos a que la educación llegue a ser por momentos una experiencia de vida positiva de las que se recuerdan siempre. Como decía nuestra gran filósofa española, María Zambrano, cuando hablaba de educación: "Hay acciones minúsculas destinadas a un gran porvenir". Si quieres ver todo lo que hemos construido durante este tiempo puedes pasearte por: <https://padlet.com/emocionartejuanelo/Bookmarks>

"Aprender sobre la gestión emocional y experimentar iniciativas de apoyo mutuo favorece la salud y el bienestar emocional."



Aquí os dejamos una muestra de algunas de estas acciones minúsculas y no tan minúsculas. Esperamos que las disfrutéis mucho como nosotros al desarrollarlas:

♦ **El diccionario EmocionArte:** nuestros estudiantes de 1º PMAR desarrollan entradas de temas emocionantes a su elección: la ira, aracnofobia, talasofobia, etc. Atrévete a responder a la pregunta final. En el padlet en ventanas de color morado.

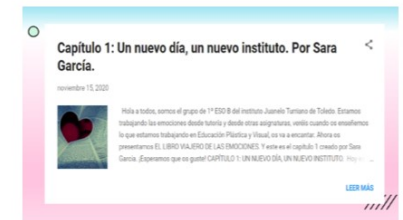
♦ **La discriminante historia de Plutón:** miniserie en tres podcasts de divulgación científica, matemática, educación musical y gestión de las emociones realizado por 1º ESOD en color azul.

♦ Os recomendamos la sección de **Trucos de belleza primavera 2021**, por el grupo de FPB de Peluquería y Estética con la que mejoraréis vuestra belleza exterior e interior.

♦ **Cuarentena de microrrelatos:** el departamento de Lengua y Literatura recogió muchas emociones de nuestros estudiantes y profesores. Al escribir las emociones y apalbrarlas en el papel, las tramitamos y no nos ahogan dentro.

♦ **Tutorías específicas como "Insultos y halagos",** sobre la importancia de las palabras y de cómo nos dirigimos a los demás; o "Monstruos y refugios" para identificar aquellas situaciones que nos han invadido y aquellos refugios que nos han sostenido. Conocer nuestros refugios es un conocimiento sobre uno mismo que nos va a valer para toda la vida. También desarrollamos tutorías de Mediación escolar para toda la clase.

♦ Por último, queremos hablaros de una iniciativa muy especial: **EL LIBRO VIAJERO DE LAS EMOCIONES** de 1º ESO B.



¡Vamos a publicar un libro que hemos ido escribiendo durante todo el año! La dinámica ha sido sencilla. En una primera tutoría elegimos los personajes y el primer estudiante recibió una emoción en secreto, así empezó un trabajo de escritura donde se van encadenando unos capítulos con otros y cada capítulo tiene que poder transmitir esa emoción escondida para que el resto de compañeros pueda descubrirla. Después en un ratito de la tutoría, profundizamos sobre esa emoción, hablamos y nos escuchamos. La ilusión y emoción ha ido creciendo capítulo a capítulo. Os animamos a seguir esta historia en verde en el padlet y además, podéis escuchar las opiniones de sus protagonistas en este podcast:

<https://drive.google.com/file/d/1c0KMcHqGqN303RRLtXttXOKxOBTcf6b0/view?usp=sharing>