

Entrenando nuestras emociones

GIMNASIA EMOCIONAL

Entrenadores/as:

Maria Navarrete Fa, Adela Cavia, Marcel Bimbela, Liliana Navarrete Fa, Alejandra Herrera y Carlos Bella

Entrenamiento Internacional Online

Horarios lunes:

Argentina: 14 a 16; Colombia y México: 12 a 14; España: 19 a 21.

Justificación

La gimnasia emocional es una forma de educación emocional que se propone un entrenamiento en competencias emocionales, desde la constancia en el tiempo. Es un **entrenamiento de largo recorrido**. Va más allá de un programa de educación emocional habitual para pasar a ser **una manera de entender y vivir la vida**. Se ofrece a cualquier persona desde un enfoque de atención a la diversidad, por lo tanto, sin importar su edad, sexo, nivel formativo, contexto social, cultura, etc. Es un recurso óptimo para la prevención de enfermedades. **La educación emocional da respuestas a necesidades sociales** más allá del ámbito escolar o de la formación académica.

Primeros pasos para la gimnasia emocional

“Del mismo modo que vamos al gimnasio a mantener en forma nuestro cuerpo físico, vale la pena hacer un tipo de entrenamiento para nuestro cerebro emocional”

De esta manera empieza cualquier publicidad que, **desde el año 2010**, se difunde para dar a conocer las actividades de gimnasia emocional que se llevan a cabo en las ciudades de Sant Joan de Vilatorrada y Manresa, en la provincia de Barcelona, en España.

Se observó que las personas que hacen deporte, **para lograr óptimos objetivos, deben entrenar de forma constante**. No les basta con un curso o un taller. Y que el resultado de su esfuerzo se ve recompensado con habilidades que se automatizan y facilitan nuevas habilidades.

La neurociencia dice que **la repetición consolida en la memoria** aquello que queremos aprender y que, si se aprende con un contenido emocional adecuado, lo guardaremos en el cerebro para toda una vida y se convertirá en una herramienta de supervivencia física y emocional.

El conocimiento del **cerebro funcional**, al margen de su extensa neuroanatomía, nos ofrece actualmente evidencias de lo que estamos haciendo bien a nivel educativo y qué debemos cambiar o mejorar. Por este motivo la **base científica** de los entrenamientos emocionales la buscamos en la neurociencia.

En las formaciones de la **RIEEB**, con profesores como el **Dr. Rafael Bisquerra**, queda constancia de la importancia de los programas de educación emocional para dar respuesta a necesidades que no se solucionan con los programas de educación formal.

También **José Luis Bimbela**, en su libro, "**Gimnasia Emocional**", nos anima a entrenarnos cada día con una tabla de gimnasia emocional donde, a través de la consciencia de las emociones y los pensamientos que nos generan diversas situaciones que hemos sentido durante el día, y observando todos los errores cognitivos que él nos propone, podemos cambiar el pensamiento y así nuestro estado emocional.

Partimos, pues, de la innovación educativa que nos ofrece la **educación emocional**, del modelo de **competencias emocionales** (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra y Mateo, 2019) y de lo que la **neurociencia** aporta a nivel científico. Ante este contexto quisimos ir más allá. **¿Por qué no proponer a las personas encuentros semanales donde entrenar las emociones?**

El año 2010 se programa el primer gimnasio emocional en el pueblo de Sant Joan de Vilatorrada, con mujeres afectadas por la fibromialgia. El taller se tituló "Consciencia y Regulación Emocional para personas afectadas por la fibromialgia". Fueron 12 talleres de dos horas de duración cada uno. En el año 2011 se abrió a cualquier persona, con o sin fibromialgia. Ese mismo año se programó otro en la ciudad de Manresa. Los dos espacios, para el entrenamiento en educación emocional, siguen abiertos y a pleno funcionamiento.

Marco Teórico

El marco teórico de la gimnasia emocional se sustenta en el propio marco teórico de la educación emocional. Se fundamenta, por tanto, en el concepto de emoción, en las teorías de las emociones, la neurociencia, la psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el *fluir*, los movimientos de renovación pedagógica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el

bienestar subjetivo, la psicología positiva, etc. **Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales:** conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades de vida y bienestar. Entre los autores que dan fundamento a la gimnasia emocional están Bisquerra, Rojas Marcos, Redolar, Sapolsky, Gardner, Goleman, Csikszentmihalyi, Servan-Schreiber, Ginger, Cyrulnik, Hemmi, Djendli y muchos otros. A veces se trabaja con videografía que sustenta la teoría.

¿A quién va dirigida la gimnasia emocional?

Cualquier persona que quiera entrenar de forma consciente la gestión emocional.

Contenido de los talleres

En los talleres de gimnasia emocional se abordan temas como el conocimiento de las emociones, qué sentimos ante un determinado acontecimiento, cómo generamos los sentimientos y que procesos mentales usamos para ello; cómo guardamos en la memoria lo que nos ocurre, el impacto emocional que estos recuerdos tienen en nosotros y las repuestas bioquímicas y fisiológicas que se desencadenan, etc. Todo esto son ejemplos de temáticas que se tratan en los entrenamientos de gimnasia emocional.

Estructura de las sesiones

Las sesiones se estructuran de la siguiente forma: entrenamientos con una planificación de una vez a la semana, de 120 minutos de duración y 9 sesiones.

Uno de los objetivos es que las personas que se entrenan durante un circuito se acaben quedando todo el curso escolar, o sea los tres trimestres como mínimo.

En un gimnasio de actividad física, quien se apunta, va de forma constante, mínimo un día a la semana (mejor si son varios o cada día) y durante años o toda una vida. El entrenamiento físico no se suele limitar a una determinada duración de varios meses. Lo mismo debería suceder en la gimnasia emocional. Por eso planteamos programas de largo recorrido. A largo plazo, con el entrenamiento emocional, se va ayudando a la transformación de las personas, para que sean más conscientes, con más herramientas para afrontar las adversidades (resiliencia), con mayor autoestima, respeto por las emociones de los que les rodean, y sobre todo con una mayor percepción y consciencia de su bienestar personal.

En cada circuito hay un programa a seguir. Las competencias emocionales se trabajan de forma transversal, por lo que están presentes en todas las sesiones.

Metodología

Las sesiones son 80% prácticas y 20% teóricas. Se parte de la base de que la teoría se deberá repetir, las veces que sea necesario, entrenándola con dinámicas diversas, para que se consolide en la memoria de una forma óptima.

Del mismo modo que hay que invertir horas en ponerse en forma física, el desarrollo de las competencias emocionales, igual que el desarrollo muscular, requiere muchas horas de entrenamiento para estar en plena forma.

Las dinámicas con las que se entrena son: dinámicas, juegos, actividades artísticas, manuales, teatro, música, baile, role playing, meditación, relajación, visualizaciones, talleres de dinámica de la risa, escritura creativa, debates, lectura emocional, etc.

No se tiene más inteligencia emocional por estudiar mucha teoría, sino por el entrenamiento que cada persona hace de forma constante a lo largo del tiempo. Este es uno de los principios básicos de la gimnasia emocional. Las personas que practican la gimnasia emocional consiguen cambios espectaculares, principalmente en gestión de las emociones, autonomía emocional, mejora de las relaciones sociales y bienestar emocional.

Somo lo que hacemos; **¡Somos lo que entrenamos todos los días!**

Objetivo

Despertar la conciencia emocional para iniciar cambios que nos ayuden a regularnos mejor, a tener mejor autoestima, a relacionarnos de una forma óptima y en definitiva, que nos ayuden a aumentar la percepción de nuestro bienestar personal.

Programa y fechas

1r CIRCUITO DE GIMNASIA EMOCIONAL: Yo

1. 16/5/22 - Mi mundo interior.
2. 23/5/22 - La mochila emocional
3. 30/5/22 - Razón vs Emoción
4. 13/6/22 - Creencias i valores
5. 20/6/22 - Me escucho
6. 27/6/22 - Me acompaño
7. 4/7/22 - Me quiero
8. 11/7/22 - Me presento
9. 18/7/22 - Escáner del entrenamiento.

2º CIRCUITO DE GIMNASIA EMOCIONAL: Mi Yo social

1. 25/7/22 - Los vínculos
2. 1/8/22 - La Familia
3. 8/8/22 - La amistad
4. 22/8/22 - La pareja
5. 29/8/22 - La comunicación
6. 5/9/22 - Las habilidades sociales
7. 12/9/22 - Mis memorias
8. 19/9/22 - Resiliencia
9. 26/9/22 - Creatividad y fluir

3r CIRCUITO DE GIMNASIA EMOCIONAL: Yo y el mundo

1. 3/10/22 - Competencias para la vida y el bienestar
2. 17/10/22 - Los valores sociales
3. 24/10/22 - El eje de la coherencia
4. 31/10/22 - Un mundo plural
5. 7/11/22 - Ciudadanía activa
6. 14/11/22 - El miedo y la culpa
7. 21/11/22 - Las emociones estéticas
8. 28/11/22 - La ira
9. 5/12/22 - La alegría y el sentido del humor
10. 12/12/22 - Escáner del entrenamiento.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre bienestar. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). Universo de emociones. Valencia: PalauGea. Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó. Bisquerra, R. (2017). Política y emoción. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R., y Laymuns, G. (2016). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. Valencia: PalauGea..
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Dennison, P. (1997) *Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro*
Barcelona: Robin Book
- Rojas Marcos, L. (2012) Eres tu memoria. Ed Espasa Libros S. L.
- Redolar Ripoll, D. (2007) Neuroanatomía funcional y neuropsicología Cognitiva. ED. ISEP.
- Sapolsky, R. M. (2011) ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del Estrés. Ed. Alianza Editorial.
- Gardner, H. (1983) Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples Ed. Paidós.
- Gardner, H. (2010) La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Ed. Paidós.
- Gardner, H. (2015 3ª impresión) Inteligencias múltiples. Ed. Paidós.
- Goleman, D., Kaufman, P i Ray, Michael (2009) El espíritu creativo. Ed. Zeta
- Camacho, J. (2012) Inteligencia creativa. Ed. Edaf.
- Varis autors. (2013) La creación artística como terapia. Ed. Integral.
- Rodari, G. (1987) Gramática de la fantasía. Introducció a l'art d'inventar històries. E. Aliorna S.A.
- Gardner, H. (2010) Mentas creativas: Una anatomía de la creatividad
- Castellví, E. (2007). guía práctica para organizar un taller de risoterapia. Barcelona: Alba Editorial.
- Castellví, E. (2010) Taller práctico de risoterapia. Juegos y más juegos para provocar la risa. Barcelona: Alba Editorial.
- Rodríguez Martín, C. (2007) Risoterapia y calidad de vida. 69 ejercicios de risoterapia para vivir más y mejor. Zaragoza: Mira editores
- Tamblyn, D. (2007) Reír y aprender.95 técnicas para emplear el humor en la formación. Bilbao: Desclee de Brouwer
- Cascon, P. i Martín Beristain, C. (1995) *La alternativa del juego I i II* Madrid: Cyan
- Fernández i Portero, A. Tambali, Jocs per la solidaritat, la tolerancia i la diversitat. Ed. Escola Forca.
- Cabré, V. (2014) Escenoterapia. Aplicaciones clínicas y educativas. Ed. Herder

Nadeau, M. (2007) Juegos de relajación de 5 a 12 anys. Ed. Octaedro S. L.
Servan-Schreiber, D. (2011) Curación Emocional. Ed. Kairós.
Diversos autores. Colección Cuadernos de ejercicios para el crecimiento personal. Ed. Terapias Verdes
Cyrulnik, B. (2008) El amor que nos cura. Barcelona: Gedisa.
Hemmi, M (2013) Te atreves a soñar. Ed. Paidós.

Contacto

RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar)
Edifici Llevant, despatx 276. Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Universidad de Barcelona (Campus Mundet)
08035 Barcelona
riieb@riieb.com
www.riieb.com