



“La Caja para Sentir. Herramientas y estrategias de apoyo para fomentar la Inteligencia Emocional en las Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo, y/o con Dependencia”.

FUNDACIÓN PERSONAS
(Plena Inclusión Castilla y León)

“Caja para Sentir” es un proyecto que nació de pensar...de pensar en el MAR, en el tú, en el yo... y en nosotros, en compartir, en acercar...en transformar un Ola... en gotas de agua y sal... en vida para nuestras entidades. Nació de pensar en cómo las emociones tienen funciones relevantes para conocernos y conocerse, para SENTIRse y SENTIRnos...para hacer así del mundo un “lugar emocionalmente bueno”.



Enlace video https://www.youtube.com/watch?v=M7EVU_3EFBM&feature=youtu.be

“Caja para Sentir”, es un proyecto que surgió en el año 2015, cuando un equipo interdisciplinar formado por profesionales de diferentes sedes de Fundación Personas (Segovia, Valladolid y Zamora), decidimos inspirados por teorías e ideas de destacados autores como las de Goleman, Gardner, Elsa Punset, V. Frankl, Fernando Savater, J.A. Marina, Paulo Coehlo, Schalock y Verdugo, etc; junto a la misión de Plena Inclusión, el modelo de atención de Fundación Persona, **aunar experiencias** profesionales/personales junto con una visión clara de cómo las personas con discapacidad intelectual o del Desarrollo, y/o con Dependencia pueden mejorar su vida desde una mayor competencia emocional.

Las últimas investigaciones afirman, que el interruptor central del cerebro es nuestra parte emocional, lo que determina, en gran parte, nuestras decisiones y comportamientos frente a las diferentes situaciones. **Somos seres emocionales que aprendimos a pensar**, en vez de seres racionales con sentimientos. Nuestro **cerebro** sería entonces **cómo una cajonera**, lleno de cajones en los que queda guardado cada evento que nos sucedió en nuestra vida ,desde que nacemos, en nuestra “memoria inteligente”; y cuando nos enfrentamos a cosas que nunca hemos hecho o visto, los cajones comienzan a abrirse y cerrarse y los recuerdos se conectan. Por eso esta caja...está **PLENA** de cajitas ,con herramientas, recursos y materiales ...para SENTIR.

Basándonos en esta teoría creemos que es relevante favorecer y entrenar las emociones, incluyendo esta **propuesta didáctica** en los Planes Individuales de

Apoyo (PIAs), en los itinerarios formativos, en las Planificaciones de Centro, para que los programas y las actividades desarrollen las emociones, y en general las habilidades sociales; que apoyen que las personas se sientan bien con ellos mismas y sean protagonistas activos en su vida (empowerment)...Porque solo se recuerda lo que se siente y lo que se siente se convierte en experiencia.

Es una herramienta que ayuda a estas personas a enfrentarse, comprender y encauzar las vivencias emocionales básicas como el dolor, el amor,..., inherentes a las personas; para transformarlas en oportunidades de cambio positivo en su vida y de convivencia con los demás. Ello conlleva entrenar las diferentes habilidades emocionales, a través de la utilización de varias fichas de dinámicas (orientadas por distintas disciplinas como el arte, la danza, etc...) y una guía que recopila diversos recursos TIC y musicales, que siempre sugieren creatividad.

Es una Caja que guarda material nuevo, material reciclado hecho bello, así como material realizado en nuestros centros; pinceles adaptados para pintar sentimientos, aromas que evocan recuerdos, telas que buscan el viento para danzar, el gusto para serenar...con un formato atractivo, ordenado, flexible, polivalente y abierto a todas las posibilidades, a todos los entornos: para dinamizar en momentos de menos actividad prelaboral, en programas de apoyo más estructurados, itinerarios personalizados de apoyo...y por diferentes profesionales...y en diferentes entornos: aulas, sala snoezelen, salas de formación... “Una caja viajera”

Una caja que va fomentando una metodología funcional, interactiva, adaptada a las necesidades personales y del grupo. Convirtiendo así al personal de nuestros servicios en Coach, dinamizador de las actividades, para dar “la mejor versión de nosotros como facilitadores de cambios”.

¿Nos acompañas a descubrir esta Ola de Mar azul y plata?

Palabras clave:

Caja para sentir, habilidades emocionales, empowerment, coach, competencia emocional, método práctico, transformación, distintas disciplinas, motivación, creatividad, innovación, sostenibilidad, artesanía....

*Proyecto ganador en la 1ª Edición de los Premios Fundación Personas a la Innovación y Mejora en la Calidad de Atención (Valladolid, 14 octubre, 2015). Actualmente está en proceso de implantación en más de 20 centros y servicios pertenecientes en todas las sedes regionales de Fundación Personas (PLENA INCLUSIÓN Castilla y León)

<http://www.fundacionpersonas.org/noticia.php?noti=117>