



Un programa online para apoyar a los niños y adolescentes a desarrollar su **Inteligencia Emocional**

¿Has considerado el efecto de la Pandemia, en la salud emocional de tus hijos?

¡De la misma forma en que las medidas de aislamiento y cuarentena afectan a los adultos, los niños y adolescentes no están exentos de sus efectos!

Un reciente estudio, desarrollado por *Mireia Orgiles* y colaboradores (2020) de la cátedra de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández se propuso explorar el efecto psicológico de la cuarentena en niños y jóvenes de España e Italia, encontrando que más de 80% de los padres reportaron cambios en el estado emocional de los chicos, mencionando síntomas como dificultades de concentración, aburrimiento, irritabilidad, intranquilidad, sentimientos de soledad y preocupación. Espada (2020), en un artículo publicado en la revista *Clínica y Salud*, menciona que los niños en edad escolar enfrentan pérdidas de hábitos y rutinas y estrés psicosocial que tienen un efecto negativo en el bienestar físico y psicológico de niños y adolescentes que los hace 30% más propensos a desarrollar trastornos del comportamiento.

Los niños más pequeños, pueden extrañar a sus cuidadores habituales, compañeros de la escuela u otras actividades o familiares con los que comparten habitualmente, pueden desarrollar preocupación y fantasías negativas sobre su seguridad, su salud y la de sus cuidadores y por el futuro, en especial al observar cómo sus padres o cuidadores tienen esas preocupaciones lo que puede dar paso a sentimientos de ansiedad y miedo que pueden manifestarse de diferentes maneras: rebeldía, irritabilidad, agresividad, timidez, retroceso en algunas habilidades, apego, búsqueda excesiva de atención, trastornos en el sueño y/o alimentación, inquietud e incluso hiperactividad. Existen algunas evidencias que apuntan a que el desarrollo de relaciones positivas consigo mismo y con el entorno, apoyan a los chicos a enfrentar de mejor manera estos desafíos.

Ante este escenario, cobra mayor importancia ofrecerles apoyo para desarrollar su inteligencia emocional, su resiliencia, sus habilidades para enfrentar los distintos retos que pueden aparecer en sus vidas.

El Programa YO mi mejor amigo, ha sido desarrollado específicamente con esa intención: brindar a los chicos claves simples, de fácil aplicación, que pueden apoyarlos a conocerse mejor, desarrollar mayor autoestima y recibir herramientas que le permitan crear mejores relaciones consigo mismos y con su entorno, para manejar de mejor manera los retos que se les presentan. De igual manera, este programa ofrece a los padres y representantes algunas claves que pueden ser de apoyo en su rol como formadores y cuidadores.



¿En qué consiste el programa?

El programa consiste en 7 sesiones online altamente interactivas y en grupos reducidos (4 sesiones con los chicos, dos para los padres y una para trabajar en familia).

En cada sesión, se aborda un tema en particular y se presentan claves simples, invitando a los participantes a desarrollar actividades amenas entre las sesiones para reforzar los contenidos presentados.

Tomando en cuenta las características de los chicos, se han creado tres programas diferentes, tratando los mismos temas, pero con metodologías y recursos propias de cada intervalo de edad:

- **Niños:** 5 a 9 años de edad
- **Preadolescentes:** 10 a 13 años de edad
- **Jóvenes:** 14 a 17 años

¿Quién dicta estos talleres?

Este programa ha sido desarrollado por educadores especializados en el área del desarrollo personal y será dictado por facilitadores entrenados por Seminarios Insight, una organización internacional con más de 40 años de trayectoria ofreciendo seminarios educativos de crecimiento personal y profesional.

¿En qué consisten las sesiones?

- **Sesión 1.** Padres y Representantes

Reunión preliminar en la que se hará una presentación más detallada de los temas y metodología a seguir. Los padres tendrán la oportunidad de conocer al equipo (facilitadores y asistentes) que estarán trabajando con los niños y adolescentes.

- **Sesión 2.** Participantes del programa.

Tema: "Yo puedo ser mi mejor amigo"

Esta primera sesión, está diseñada para crear rapport en el grupo y comenzar el proceso de autoconocimiento: reconocer emociones y sentimientos presentes. Exploramos la idea de la amistad y la forma en la que tratamos a nuestros mejores amigos, invitando a tratarnos a nosotros mismos como el mejor amigo que puedes tener.

- **Sesión 3.** Participantes del programa.

Tema: "Mi poder está en mi corazón"

Presentaremos la idea de estar en nuestro corazón, en nuestra esencia, como ese lugar centrado dentro de nosotros, donde nuestros recursos internos están disponibles. Identificaremos las emociones y sentimientos que se generan cuando salimos de ese lugar y como volver a nuestro centro.

- **Sesión 4.** Participantes del programa.

Tema: "Herramientas para Ser Feliz"

Trabajaremos con algunas técnicas y herramientas que nos permitan crear mayor felicidad: Visualización, Afirmaciones, Tomar Riesgos Positivos, Aprender de los errores, Enfocarnos en lo Positivo y Reconocer nuestra Responsabilidad Personal.

- **Sesión 5.** Participantes del programa.

Tema: "Comunicación y Amabilidad"

Exploraremos habilidades de comunicación adaptadas a las necesidades de cada grupo, para aprender a que sean oportunas, respetuosas, abiertas y amorosas. De la misma manera trabajaremos con los conceptos de gratitud y amabilidad, como herramientas para crear mayor felicidad y bienestar.

- **Sesión 6.** Padres y Representantes

Esta sesión de trabajo está diseñada para compartir con los representantes las herramientas específicas trabajadas con los niños y ofrecerles algunas claves y sugerencias para apoyarlos en su rol de cuidadores y formadores de los chicos en estas etapas tan cambiantes.

- **Sesión 7.** Participantes del programa y sus padres o representantes.

Una reunión de cierre, en la que los participantes y sus representantes se unen en una sesión para aplicar lo aprendido y crear un plan de acción en conjunto, para fortalecer esos comportamientos y apoyarse mutuamente.



¿Qué recursos utilizan?

Las reuniones se realizarán a través de Zoom presentadas en vivo, tomando en consideración las recomendaciones de seguridad de la plataforma. Las sesiones serán cerradas para el grupo de participantes y el equipo de asistentes, cuidando la confidencialidad de los involucrados.

Las sesiones están diseñadas para que el participante pueda interactuar con su grupo sin la asistencia del padre o representante.

En el caso de los niños más pequeños puede ser necesario intervención de un adulto en el ingreso a la sesión y el manejo de la plataforma zoom, en algunos casos.

Idealmente cada participante debe tener acceso a una conexión sea usando su computador, tableta o teléfono inteligente.

En el caso de los niños se incluyen interacciones con títeres, en el caso de los preadolescentes y jóvenes se usarán algunos videos y programas de interacción como menti.com

Para cada grupo, se dispone de un material en PDF, que idealmente puede imprimirse en casa, sin embargo, también puede ser descargado digitalmente, realizando las actividades en un cuaderno, hojas blancas disponibles, etc.

Habrán tareas y actividades que los participantes serán invitados a realizar entre sesiones.



Fuentes

- https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3588552
- https://www.researchgate.net/profile/Jose_Espada/publication/340967589_Buenas_practicas_en_la_atencion_psicologica_infanto-juvenil_ante_el_COVID-19/links/5ea80d33a6fdcccf72690c17/Buenas-practicas-en-la-atencion-psicologica-infanto-juvenil-ante-el-COVID-19.pdf