

Información

Si quieres conocer nuestro proyecto o estás interesado en nuestras actividades extraescolares, ponte en contacto con nosotros:

¡ESCRÍBENOS!

extraescolares@uptoyoueducacion.com

Y ¡SÍGUENOS!



www.uptoyoueducacion.com



UPTOYOU

PROGRAMA DE
EDUCACIÓN
EMOCIONAL



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

¿QUIÉNES SOMOS?

La Fundación UpToYou Educación desarrolla un programa de educación emocional con dos pilares fundamentales: el autoconocimiento y la mejora de las relaciones personales en todas las etapas y ámbitos de la vida de la persona.

El punto novedoso de este proyecto está en que partimos de la experiencia emocional concreta y personal para que cada uno/a descubra por qué vive de determinada manera. A partir de este conocimiento de uno/a mismo/a, se le invita a descubrir cómo actuar. Para ello, en UpToYou nos centramos en la realidad que cada persona vive, única y compleja y evitamos recetarios, trucos a corto plazo o consejos generalistas. Buscamos una educación desde el interior de la persona más que meros comportamientos.



¿QUÉ BUSCAMOS?

En UpToYou creemos que hay dos pasos en el crecimiento personal: primero conocemos y después, decidimos. Conocemos la realidad, cómo estamos viviendo y por qué sentimos de un forma determinada y, cuando el niño/a o joven es consciente de su complejidad, entonces se la lanza a tomar una decisión. La proactividad se orienta desde el interior de la persona y hacia la mejora de sus relaciones personales.

“Ayudamos a que la persona conozca la profundidad de su vida y tome decisiones constructivas y creativas mejorando sus relaciones a través de lo que vive y siente”

Todo esto se traduce en un proceso personal y respetuoso de acogida y crecimiento tras el cual la persona será capaz de conocerse a sí misma, aceptarse a sí misma, sacar lo mejor de sí, aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, transformar el fracaso en oportunidad de mejora, mejorar sus relaciones, ser creativa, ser resiliente, etc.

¿CÓMO TRABAJAMOS EN LAS EXTRAESCOLARES?

En una reunión semanal y con un ambiente distinto al escolar, compartimos la semana vivida y trabajamos en aspectos concretos que los/as niños/as y jóvenes viven. Desde el conocimiento de la realidad, se toman decisiones concretas, reales y alcanzables para la próxima semana. Nos centramos en la persona y en su realidad concreta y lo hacemos desde lo más singular que tiene: sus emociones. En lugar de ver problemas que resolver, nos centramos en descubrir las oportunidades educativas con los/as niños/as y los/as jóvenes.

Éstas son las ideas de alguna de nuestras intervenciones:



Cartilla emocional: con ella el alumno evalúa su día y percibe su variación emocional a lo largo de los días.



Revisión del día: Sacar lo mejor de un día promueve el agradecimiento y la corrección, yendo siempre hacia delante.



Semáforo: Permite descubrir los tipos de deseos que se despiertan dentro de uno.



Cadena emocional: Nos ayuda a liberarnos de automatismos y nos permite descubrir la grandeza de las relaciones personales.



Timón: Esta herramienta servirá para hacer realidad sus buenos deseos.



Lupa: Sirve para examinar la lógica de los sentimientos.



Pensamientos: Para darle forma a nuestro interior.

“Vemos personas a las que atender, no problemas que resolver”

Esta educación emocional es necesaria en todas las edades haya o no problemas. Por eso, ofrecemos estos procesos desde los 6 a los 18 años en las actividades extraescolares. Nuestro acompañamiento de su proceso de crecimiento es respetuoso y en clave de acogida. No transmitimos valores o virtudes que eviten los problemas, a modo de recetas. Las personas se convierten en autoras de sus propias vidas y así surge una persona altamente preparada para la vida.

En este proceso tan personal tenemos en cuenta a las familias con sesiones especiales de presentación del programa e invitando a los niños, niñas y jóvenes a que compartan su experiencia en casa. Se van desarrollando diálogos sinceros y valiosos así como nuevas experiencias de relación.