

The logo consists of a blue hexagon tilted to the right, with a yellow circle partially overlapping its top-right corner. The text 'Maskreacción' is written in a bold, yellow, rounded font across the hexagon.

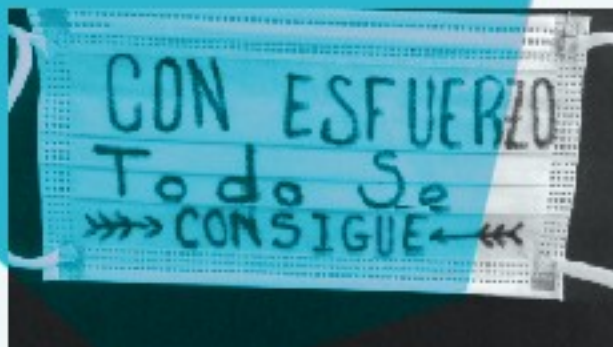
# Maskreacción

Talleres para la salud emocional  
en tiempos de crisis

para instituciones de  
educación secundaria

La **crisis del coronavirus** ha provocado y sigue provocando muchos cambios a nivel social e individual. Nos ha obligado a adaptarnos en muy poco tiempo a modificaciones enormes de nuestra vida cotidiana: confinamientos, distancia social, el uso de mascarillas, etc.

En el **sistema educativo** ha significado primero un curso escolar que se tuvo que finalizar de forma online repentinamente y una vuelta a **la actividad lectiva** con un ambiente escolar radicalmente cambiado: se ha vuelto obligatorio el uso de mascarilla y la minimización del contacto cercano, algunos institutos incluso han llegado a prohibir la entrega de tareas en papel, etc. Se han modificado todas las relaciones en el instituto, ante todo impidiendo cercanía y si son de diferentes clases, el contacto. Todos los espacios, las aulas, pasillos, el patio, han cambiado de ambiente. Donde antes muchas veces dominaba el ruido, el juego, incluso los conflictos, ahora hay un ambiente disciplinario y silencioso. Los ambientes en los institutos tienen poco que ver con cómo estaban hace un año y a la hora de trabajar se han sumado muchas dificultades nuevas.



También **fuera del instituto** el alumnado se tiene que enfrentar a dificultades nuevas que afectan su rendimiento académico. Desde secuelas que a algunos se les han quedado del confinamiento, a problemas aumentados en el ambiente familiar, sean psicológicos o económicos, hasta la presión y el rechazo que reciben de la sociedad por "ser irresponsables", hay muchos factores que dificultan su bienestar emocional.

A esto se suma que están en una **etapa de desarrollo psicológico** en la que el descubrimiento de la independencia y la exploración de las relaciones personales y sexuales son primarios, la imposibilitación y estigmatización de estos impulsos puede tener impactos psicológicos graves, y a su vez, estos pueden aumentar por el hecho de que, a menudo, los jóvenes carecen de herramientas y apoyos emocionales que les ayuden a sobrellevar esta situación.



Desde **maskReacción** trabajamos sobre los **impactos sociales y psicológicos** de la crisis del coronavirus, enfocándonos ante todo en el cuidado de las relaciones a todos los niveles: con uno mismo, con las personas que nos rodean y con la sociedad.

Desde Mayo del 2020 ofrecemos **talleres que ayudan** a los participantes a asimilar y afrontar mejor esta nueva realidad, tanto a través de grupos de trabajo estables como de encuentros puntuales.

Vemos que los adolescentes son uno de los colectivos que más sufren esta crisis a nivel psicológico y por ello queremos hacer nuestro trabajo accesible a ellos.

# Para las alumnas y los alumnos de los institutos

proponemos talleres breves que les permitan conectar con sus emociones, comprenderlas mejor y expresarlas.

## Objetivos

- Facilitar la exploración y expresión de las necesidades y sentimientos de cada participante, proponiendo preguntas que inviten a ello y promoviendo el respeto y la aceptación libre de juicios entre los integrantes del grupo.
- Fomentar la observación y aceptación por parte de los participantes de sus capacidades, sus limitaciones y su propia vulnerabilidad, a través de dinámicas que faciliten la toma de conciencia.

## Beneficios

- A través de nuestros talleres, los adolescentes aprenden a identificar y expresar sus propias emociones, además de reconocer la influencia que sus formas de comunicarse y estados de ánimo provocan tanto en sí mismos como en los demás.
- El trabajo grupal fomenta el entendimiento entre personas con puntos de vista opuestos y el acercamiento al ver que otros comparten sentimientos similares a los de uno mismo.
- Por último, nuestros talleres también ayudan a los participantes a conocerse mejor y a aceptar la realidad tal y como es en este momento.

## Metodología

- Se busca dotar a los participantes de herramientas para gestionar y expresar sus emociones, a través del uso de preguntas.
- Se proporciona un espacio seguro, libre de juicios y evaluaciones de lo expresado por los participantes, con el fin de facilitar su apertura emocional.
- Como base teórica usamos diferentes herramientas de la no violencia, concretamente, la comunicación no violenta de Marshal Rosenberg y el diálogo no violento de Jean Gosch.

# Talleres para el alumnado

## Taller Expresivo

El taller expresivo ofrece un espacio para observar, nombrar y **expresar nuestra vivencia de la crisis del coronavirus**.

Se propone un proceso estructurado en el que, partiendo de una vivencia personal, definimos qué impacto emocional tiene en nosotros y con qué ideas está relacionado. Finalmente compartimos estas observaciones con el grupo y elaboramos individualmente mensajes para compartir con nuestro entorno.

Formato: dinamización vía videollamada

Tamaño del grupo: clase entera (con apoyo del personal docente) o grupos de max. 6 alumnos

Duración: 90-180 min.

Requisitos: Si es con apoyo del personal docente es necesaria una reunión previa para acordar las pautas de apoyo de la sesión.

Material: mascarillas desechables y rotuladores permanentes de punta media

## Taller Empático

El taller empático ofrece un espacio para observar y tratar de **comprender a las demás personas**.

Se propone un proceso estructurado en el que se parte de la visualización de una persona cercana a la que nos cuesta comprender. Seguidamente, nos preguntamos ¿Qué señales nos da? ¿Qué emociones e ideas se esconden debajo de lo expresado? Concluimos la actividad escribiendo un mensaje para para la persona visualizada en el que intentamos acoger su estado emocional.

Formato: dinamización vía videollamada

Tamaño del grupo: clase entera (con apoyo del personal docente) o grupos de max. 6 alumnos

Duración: 90-180 min.

Requisitos: Haber hecho previamente el taller expresivo con el grupo.

Material: mascarillas y rotuladores

# Talleres para el personal docente

## Formación para dinamizar talleres de maSKreacción

La formación está dirigida a profesionales que quieran **aprender a dinamizar nuestros talleres**.

Consta de tres pasos: En el primero se experimenta el proceso como participantes, el segundo es una introducción a nuestro marco teórico y las herramientas con las que trabajamos y en el tercero observamos y evaluamos a las personas formadas cuando dinamizan sus primeras sesiones.

Formato: dinamización vía videollamada

Tamaño del grupo: a partir de 4 participantes

Duración: 4-8 horas, más acompañamiento y evaluación de sesiones dinamizadas por el personal formado

## Taller de escucha mutua

Las tensiones de la situación actual pueden haber afectado de manera negativa el ambiente en el equipo, sea por el aumento del estrés, por ideas distintas acerca de cómo manejar mejor esta situación, etc. En el taller de Escucha mutua se crea un espacio para compartir cómo estamos, para **mejorar la comprensión mutua y con ello el clima de trabajo**.

Propone un proceso de diálogo en varias fases. Empezamos con la auto-observación de cuerpo, mente y emociones. Como segundo paso, compartimos estas observaciones con el grupo. Finalmente buscamos qué podemos cambiar en nuestras actitudes y comportamientos para mejorar el ambiente laboral.

Formato: dinamización vía videollamada

Tamaño del grupo: negociable, para poder escucharse se recomiendan grupos de máximo 6 personas

Duración: 90-180 min.

# Nuestro equipo

## Kathy Otto

**Grado universitario** en arte y literatura, cultura y medios de comunicación con ciencias sociales como optativa (Universidad de Siegen, Alemania). Seis años de formación en la Sala Metáforas (Madrid), tanto en **El teatro de la Escucha** como en **Pedagogía teatral**. Una variedad de formaciones pedagógicas puntuales, entre otras con Pablo Tejada y Enrique Martínez Reguera.



Trabajó de 2008 a 2018 como **profesora de Inglés** en el sector no-formal, desarrollando entre otras cosas una metodología de enseñanza que parte de las sensibilidades artísticas de cada alumno. Del 2012 a 2018 parte del **equipo director de Escuela de Expresión Usera**, un proyecto pedagógico que trabaja en un barrio marginal de Madrid y se enfoca a impulsar el crecimiento integral de los participantes a base de diferentes actividades.

## Verónica Álvarez

Licenciada en **Psicología** por la Universidad de Granada, **Técnico Superior en Animación Sociocultural** por el Instituto Los Rosales (Móstoles) y actualmente cursando el **Máster en Psicología General Sanitaria** por la UNED. 4 años de formación como **arte-terapeuta** y **terapeuta gestalt** en el Centro de Terapias Humanistas (Madrid).



**Experiencia profesional** como psicoterapeuta, monitora de ocio y tiempo libre, monitora de juegos cooperativos y animadora sociocultural con niños y personas mayores.

**Trabajo voluntario** como monitora de actividades extraescolares en The Royal High School (Edimburgo), profesora de inglés en Academia Las Teclas (Móstoles) e ilustradora de cuentos infantiles en asociación Roshni (Edimburgo).

**Creación e implementación de distintos proyectos:** "Laboratorio de experimentación emocional" orientado a ayudar a españoles residentes en Edimburgo a reconocer y lidiar con sus emociones. "Aprendiendo juntas", dedicado a prevenir la violencia machista con mujeres en situación de riesgo (Trujillo, Perú) y "Educación sexual", dirigido a prevenir el abuso y la explotación sexual infantil (Tarapoto, Perú)

## Presupuesto

A partir de 40 € por sesión.

El precio final dependerá de diferentes factores, entre ellas el tamaño del grupo, la duración de las sesiones y la cantidad de sesiones contratadas.



## Más información

[www.maskreaccion.es](http://www.maskreaccion.es)

## Contacto

Teléfono: 635797725

Correo: [maskreaccion@gmail.com](mailto:maskreaccion@gmail.com)