



la gallina verde
ECO-CAMPAMENTO URBANO

psicologar
Psicología integral



¿Qué es PSICOLOGAR?

Psicologar: Centro de Psicología General Sanitaria con sede en Valencia y espíritu nómada itinerante

Formado por un equipo multidisciplinar de Psicólogos Profesionales Especializados que flexibilizan su trabajo adaptándolo a cualquier espacio, con el objetivo de convertir el conocimiento psicológico en algo cercano, accesible y útil en la vida diaria de las personas. Desmitificando ideas erróneas sobre la psicología.

Proyecto ECO- CAMPAMENTO URBANO LA GALLINA VERDE

En el marco privilegiado que nos brinda La Asociación Casa Maty. En un entorno de agricultura ecológica, animales libres y aire puro.

Queremos ofrecer un tiempo y un espacio donde los niños puedan conectar con el presente desarrollando, sin trabas, esa capacidad innata de **VIVIR DESPIERTOS** (de la que muchas veces de manera inconsciente les vamos separando los adultos)

Partimos del Mindfulness como impulsor de ese “despertar”. Una práctica utilizada como procedimiento terapéutico en Psicología pero que puede entenderse también como una filosofía de vida. El Mindfulness consiste en focalizar la atención en el presente, viviendo la experiencia con aceptación, curiosidad y con una mente abierta, sin juzgar. Lo cual nos permite calmar la mente para ver con claridad. Tomando conciencia plena de lo que nos rodea y de nosotros mismos desde el conocimiento, el respeto y la amabilidad. Aprendiendo hábitos que nos lleven a una mejor calidad de vida, en armonía con la naturaleza, con relaciones más sanas, pacíficas y constructivas.



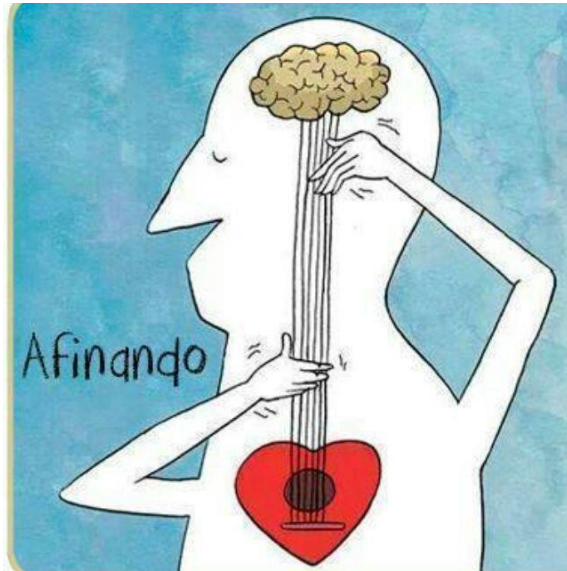
TOMAR CONCIENCIA DEL MEDIO QUE NOS RODEA

La naturaleza, como fuente inagotable de estímulos, se convierte en el marco ideal para llevar a cabo dinámicas de Estimulación cognitiva donde los más pequeños construyan los perceptos, las formas, los colores, el movimiento, la profundidad, con los que luego se tejerán los conceptos y los más mayores se acerquen a la Agroecología desde un aprendizaje experiencial y manipulativo. Permitamos al niño ser participante activo y descubrir el mundo con su mente de investigador. En la plena conciencia de las cosas se da el aprendizaje en sí mismo sin necesidad de forzar. Hablamos de un abordaje global y de poner en marcha un proceso creativo, a través del pensamiento productivo.

TOMAR CONCIENCIA DE UNO MISMO

Conocer nuestras emociones nos hace más libres. Las personas que no conocen sus emociones, tampoco pueden aceptarlas ni manejarlas de manera saludable por lo que acaban en lucha con ellas mismas. Con dolor y frustración.

El aprendizaje emocional desde la infancia nos hace LIBRES, favoreciendo que a lo largo de nuestro crecimiento podamos ir tomando decisiones que ajusten más lo que hacemos a lo que sentimos. Convirtiéndonos en adultos psicológicamente saludables, evitando muchos conflictos emocionales y haciéndonos sentir más seguros de nosotros mismos.



La infancia es el mejor momento para trabajar la educación emocional

Porque los niños son puros en esencia, muestran sus emociones sin limitaciones ni barreras. Apoyarles en lo que ya son, es la base de una buena educación emocional. No olvidemos que educar es ayudarles a crecer a su manera, a su ritmo, que es el que debe ser.

Durante el eco campamento brindaremos a los pequeños estrategias educativas, en forma de cuentos, juegos y actividades divertidas, que les ayuden a expresarse de manera que sean entendidos. De manera que expresar sus emociones no sea dañino ni para ellos ni para los demás, lo cual les hará más libres y felices.

EL PAPEL DE LOS DEMÁS

El papel de los papás y las mamás

Cuando somos pequeños las emociones fluyen como si fueran un torrente. Pero es también en esos momentos cuando se nos suele empezar a enseñar a que no hay que llorar (“No llores, si no es nada”), a que no hay que tener miedo (“no tengas miedo, los monstruos no existen”) a que no hay que enfadarse (“no te enfades, es una tontería”). En definitiva, a que las emociones no se deben mostrar.

Ocurre entonces que los adultos podemos sentirnos en conflicto porque queremos ayudar a nuestros pequeños a sentirse bien con ellos mismos, pero por otro lado nos apabulla ver tal caudal de emoción frente a nuestros ojos en una criatura tan pequeña, y si no disponemos de estrategias para acompañar en la emoción, ante algo que no sé cómo manejar el primer instinto puede ser querer que desaparezca: “no muestres como te sientes” “Tranquilo cariño, si no pasa nada”. Pero esto no suele surtir efecto, de hecho sólo complica las cosas y nos hace sentir peor a todos.

La crianza puede convertirse en una oportunidad para trabajar nuestras propias emociones y transmitir a nuestros hijos la importancia de aceptarse y quererse.

Por eso invitamos a los padres a participar y desarrollar la habilidad de acoger al niño tal y como se siente. Es decir, acompañarle, aceptarlo y abrazar sus emociones.

La filosofía Ubuntu de la que también se hace partícipe este proyecto nos dice "Yo soy lo que soy en función de lo que todos somos." Por ello no nos olvidamos de ninguna de las partes que conforman el TODO. Ni del TODO como entidad propia diferente de la mera suma de las partes y Proponemos también Actividades abiertas a que participen las familias centradas en la CRIANZA CONSCIENTE. Estas actividades se irán anunciando con tiempo suficiente para poder confirmar asistencia.

TOMAR CONCIENCIA DE LOS DEMÁS:

En línea con el concepto de UBUNTU planteado anteriormente, consideramos que la socialización natural ocurre cuando los niños interactúan en su día a día con gente de todas las edades.

Por ello en el eco- campamento funcionamos como un único grupo independientemente de las edades. Como profesionales nuestro papel será el de acompañar y respetar los ritmos del niño ajustándonos a los conocimientos que tenemos sobre las diferencias según las etapas del desarrollo, y a sus propias características individuales pero también entendemos que lo natural en una comunidad es que pasemos nuestro tiempo con gente más mayor, más joven, bebés... es decir, de diferentes edades, lo cuál nos enriquece enormemente. Relacionarnos sólo con un grupo de nuestra misma edad es totalmente artificial.

El grupo, la tribu permite al niño ver cómo él puede enseñar y ayudar a otros, al mismo tiempo que él es también ayudado y enseñado por gente más joven o mayor. La socialización natural ocurre cuando el niño interactúa en su día a día con gente de todas las edades.

CANALES UTILIZADOS EN EL ECO CAMPAMENTO

MUSICOTERAPIA: Contamos en nuestro equipo con profesionales especializados en esta área. Diversos estudios nos muestran que la música afecta al ser humano en su totalidad: biológica, física, neurológica, psicológica, social y espiritualmente. La musicoterapia se basa en ese principio, y es la utilización de la música y sus elementos con la finalidad de optimizar la calidad de vida, mejorar la salud física, social, comunicativa, emocional e intelectual y el bienestar. Además de ser un poderoso canal alternativo de comunicación y expresión.

EL CUENTO: El ritual del cuento como facilitador de la vinculación afectiva ayuda además al niño a comprender el mundo y cómo las personas se relacionan entre ellas. Beneficios: Fomenta la atención, relajación, adquisición de vocabulario, expresividad, creatividad, imaginación. Dotamos de emoción y sorpresa a todo contenido, información, conocimiento que queramos transmitir activando la memoria

EL JUEGO, EL RECICLAJE CREATIVO: Como canal para crear un espacio de libertad, respeto y libre de juicios donde puedan dar cabida a sus propias inquietudes y donde las posibles dificultades que vayan surgiendo puedan ser reelaboradas y resignificadas de manera creativa. Donde el propio imaginario del niño sea el protagonista y donde las propias simbolizaciones puedan funcionar como motor transformador.