

# El club de Nebai

## TALLER PARA EDUCADORES Y PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA

### Tema a desarrollar:

### Recursos y práctica para la gestión de emociones en los niños

La experiencia como geneaóloga (estudio del árbol transgeneracional) y coach de crecimiento personal y espiritual, me lleva a una estadística en la que se puede comprobar, que la mayoría (por no decir el 100%) de conflictos que viven los adultos, son efectos de crisis emocionales que se han vivido en la infancia y no se han resuelto.

La educación que hemos tenido los adultos no incluía la expresión de opiniones o sentimientos. Más bien se nos invitó muchas veces a “no llorar” o, si compartíamos un sentir, no nos creían o no sabían qué hacer con nuestro pesar.

### Los motivos de consulta actuales en adultos, se pueden generalizar en:

- Adicciones emocionales
- Falta de seguridad
- Vivir en incoherencia
- Miedo a la soledad – miedo al rechazo – miedo al abandono
- Adicciones a sustancias
- Se permite la violencia y falta de respeto
- Vivir aún con los padres
- Dependencias económicas
- Temas de salud

Todo esto se podría evitar o vivir con menor intensidad, si se tuvieran ya desde pequeños las herramientas para no ceder el poder al exterior y ser uno mismo responsable de su propia vida y decisiones.

Los educadores tenemos la oportunidad de influir en los niños para darles estos recursos emocionales como una asignatura más. Ya sabemos que después, pueden olvidarse o decidir no usarlas. Pero nosotros, hemos dejado plantada una semilla que habla de posibilidades de salir fácilmente del conflicto que se esté viviendo.

[www.clubnebai.com](http://www.clubnebai.com)

*Marta Salvat*

# El club de Nebai

## ¿QUÉ HAREMOS?

- Proceso para introducir la importancia de observar lo que sentimos y sus reacciones correspondientes
- Saber distinguir los pensamientos y sentimientos debilitantes (los que no nos hacen sentir bien) de los que nos inspiran o elevan
- Procesos de auto responsabilidad de decidir si queremos salir de los pensamientos y sentimientos debilitantes
- Aprendizaje de cómo pasar de un estado a otro
- Mejora de la creatividad
- Aprender a concentrarse
- Aprender a conectar con la intuición
- Pequeño taller para padres
- Cómo repartir estas herramientas en sesiones semanales y poniendo tareas para comprobar y practicar

**Puedes ofrecer este aprendizaje de manera grupal o individual en talleres extraescolares**

Marta Salvat

[www.clubnebai.com](http://www.clubnebai.com)

