

DOSSIER INFORMATIVO



MI UNIVERSO
EMOCIONAL

FORMATO

Duración de las sesiones: 1h 30 min.-2 h.
Encuentros quincenales
Horario: Tardes de 18:30-20:30
Coste: Pago único 350€ Dos pagos 180€ Tres pagos 120€
Modalidad: Online
Inicio Enero 2023
Duración de cada grupo: 6 meses

Dirigido por

Leyre Villelga Márquez

- Psicóloga colegiada M-32807
- Neuropsicóloga Clínica
- Terapeuta Psicoexpresiva
- Experta en Arteterapia con Mujeres
- Experta en Neuromarketing
- Experta en Duelo
- Psicóloga en Espacio Calenco



¿QUÉ ES “MI UNIVERSO EMOCIONAL”?

“Mi Universo Emocional” es un proyecto enfocado a la psicoeducación y gestión emocional en grupo a través de recursos arteterapéuticos.

Este proyecto está conformado por dos grupos terapéuticos: Galaxia Emocional Alfa y Galaxia Emocional Beta.

El total de sesiones que incluye cada grupo es de 12. Donde tendremos una sesión de introducción para conocernos entre todos un poco mejor y la de finalización en la que quedaremos y realizaremos alguna actividad en el exterior (visita a museo, por ejemplo)

Las otras 10 sesiones están conformadas por todas las emociones que veremos en cada galaxia. En la siguiente tabla puedes observar cuáles son.

Galaxia emocional alfa	Galaxia emocional beta
Alegría	Calma
Tristeza	Soledad
Asco	Nostalgia
Miedo	Frustración
Rabia	Incomprensión
Sorpresa	Rencor
Vergüenza	Culpa
Envidia	Placer
Amor	Angustia
Celos	Vacío

Objetivos que perseguimos

Nuestro objetivo principal es acercarte tu universo emocional de una manera lúdica y creativa, pero a la vez reflexiva. De esta manera desarrollarás tu inteligencia emocional sin darte cuenta.

Pero, también se potencian otros aspectos al trabajar en grupo:

- Autoconocimiento.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Seguridad y confianza en uno mismo.
- Estar en un espacio seguro y libre de juicios.
- Poder hablar desde el yo.
- Permitirse sentir y expresarse sin tabúes.
- Crear una red de apoyo.
- Desarrollar la creatividad y la imaginación.
- Aprender algo de Historia del Arte.

¿Cómo vamos a explorar cada emoción?

Lo haremos principalmente a través de:

- Recursos expresivos y arteterapéuticos.
- Ejercicios de visualización y relajación.
- Un poco de Psicoeducación que nunca viene mal.
- Y, algún que otro cuadro también caerá.

La **estructura general** de las sesiones será **presentar** la emoción con algún tipo de recurso que nos permita conectar con ella, reflexionar y pensar acerca de esta misma como nunca nos habíamos, tal vez, planteado hacer en nuestra vida. Para

posteriormente conectar con esta emoción, nuestro cuerpo y mente a través de la **visualización**. Finalmente realizaremos la **expresión artística** de esta emoción. Es más, utilizaremos diferentes recursos artísticos. De esta manera tendrás una infinidad de recursos y herramientas que te ayudarán en otras situaciones de tu vida para poder expresar lo que sientes y no sabes como hacerlo con palabras.

Por otro lado, las sesiones siempre terminan **compartiendo** con el resto la creación y cómo siente cada uno la emoción. En este momento si se desea no se comparte la creación, **sin presiones**, es un grupo seguro y libre de juicios. Además, es un momento muy interesante porque aquí vemos la esencia del grupo: **que al final cada persona siente y expresa sus emociones de una manera diferente y está bien. Por qué todo lo que sentimos importa.**

Materiales que vas a necesitar

Los materiales que usaremos en cada sesión serán muy variados pero de **fácil acceso y con un coste muy bajo**. Ya que siempre nos remitiremos a los que tengas a mano en casa. En caso de que se necesite un material en concreto, como puede ser la arcilla, se avisará con tiempo para poder adquirirlo.

Por otro lado, será necesario que cuentes con un ordenador, tablet o móvil con cámara y micro y una conexión a internet estable. Las sesiones se realizarán por **TEAMS**. Es un programa gratuito y puedes descargarlo sin problema.

Cosillas importantes

Remarcar, que se recomienda **conectarse siempre con tiempo de antelación** al inicio de la sesión por si existen dificultades del tipo: problemas con la imagen o el sonido, etc.

Si lo deseas, incluso, podemos tener una sesión de prueba previamente para comprobar que todo funciona bien e ir sin agobios al primer encuentro.

Pero, lo más importante es que **NO NECESITAS SABER PINTAR O DIBUJAR**. El fin último de la Arteterapia **es el desarrollo y la creación de uno mismo. Nunca se evalúa la calidad artística y estética de la obra**. Por eso, la Arteterapia es un lenguaje expresivo universal en el que todos podemos movernos.

También, al unirme **entrarás a un grupo de Whatsapp** por el que comunicaré:

- Cualquier tipo de información o los materiales que se necesiten para la siguiente sesión.
- Guía o ficha informativa de lo que hemos trabajado en esa sesión.
- Podrás compartir la obra/expresión si lo deseas por el grupo.
- Además, unos días antes te mandaré el enlace para entrar a la sesión por este mismo grupo.

Respecto al pago, se puede hacer este por **transferencia bancaria**.

Cualquier duda o consulta puedes escribirme a través del: 627962458 o al mail leyre.espaciocalenco@gmail.com