

ENERO 2019 - Nº 1

# LIVING E-MOTIONS

Educación emocional a través de la narrativa visual  
para personas con malestar psíquico



[www.living-emotions.org](http://www.living-emotions.org)

# CONTENIDOS



**02** Editorial



**03** Qué es "Living e-Motions"?

**04** Detrás de la iniciativa





## EDITORIAL

---

El pasado mes de enero, el equipo de Living e-Motions se reunió en Valladolid para comenzar a trabajar en esta emocionante aventura.

Durante los próximos dos años, organizaciones de cuatro países Europeos van a trabajar juntas para crear un plan de estudios y una metodología innovadora para ayudar a las personas con problemas de salud mental a reconocer y manejar sus emociones.

La educación emocional es esencial para desarrollar habilidades necesarias para lidiar con los desafíos que nos depara el día a día. En el caso de las personas con malestar psíquico, además puede ayudar a asumir el control de su recuperación y de su vida.

Te invitamos a que nos acompañes en esta emocionante aventura!

*Equipo del proyecto*





# ¿QUÉ ES LIVING E-MOTIONS?

Las emociones son esenciales en el día a día de todos y cada uno de nosotros.

Está comprobado que transmitir los sentimientos a través de las palabras tiene efectos terapéuticos. De hecho, contar historias es una herramienta poderosa de recuperación, especialmente en personas con problemas de salud mental. Sin embargo, LIVING e-MOTIONS va un paso más allá: no solo vamos a contar nuestras historias, sino que haremos que otros las SIENTAN.

LIVING e-MOTIONS es un programa formativo de educación emocional diseñado para personas con problemas de salud mental.

La metodología se basa en la NARRATIVA VISUAL, lo que significa que las personas compartirán sus reflexiones sobre sus propias emociones y experiencias de recuperación ante la cámara: mostrando su historia al resto del mundo. Son los protagonistas de su propia historia.

LIVING e-MOTIONS mejorará las competencias sociales y digitales, además de aumentar el bienestar y mejorar la calidad de vida.



Cuatro organizaciones están a cargo de hacer realidad la idea idea del proyecto:

**FUNDACIÓN INTRAS**, (España) trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental. Nuestra filosofía se basa en el enfoque de recuperación- acompañamos a las personas con malestar psíquico en el camino para recuperar el control de su vida. Living e-Motions nos ayudará a apoyarles también en el proceso de aceptación de la enfermedad y a enseñarles cómo reconocer y regular las emociones que, en la mayoría de los casos, les abruma.

INTRAS está a cargo de la coordinación del proyecto Living e-Motions. Para nosotros, esta iniciativa es una forma maravillosa de celebrar nuestro 25 aniversario, ya que queremos que las personas para las que trabajamos sean los héroes de esta historia.

## DETRÁS DE LA INICIATIVA

**ASTANGU KESKUS** es un centro líder en Estonia, cuyo objetivo es ayudar a las personas con necesidades especiales- incluidos los problemas de salud mental- en su proceso de rehabilitación. Astangu brinda oportunidades para que las personas con discapacidad desarrollen sus habilidades operativas y laborales, y las apoyan en su camino hacia el mercado laboral.

Ofrecemos a nuestros clientes rehabilitación socio-laboral, formación profesional, colocación, asesoramiento y seguimiento laboral.

El proyecto Living e-Motions nos permitirá ayudar a nuestros participantes a entender sus emociones y sentimientos, y ver sus experiencias problemáticas desde una perspectiva positiva y constructiva.

**SCOTTISH RECOVERY NETWORK** surgió en 2004 como una iniciativa diseñada para crear conciencia sobre el proceso de recuperación de los problemas de salud mental. Nuestra misión es poner el foco en la experiencia de recuperación, situándola en el centro de las políticas públicas y de la práctica socio-sanitaria. Nuestro trabajo incluye el desarrollo y la promoción de una gama de enfoques y herramientas centrados en la recuperación en áreas como el apoyo mutuo, la auto-gestión y las narrativas de recuperación. Este último punto nos ayudará a diseñar el curso de formación Living e-Motions. Hemos desarrollado una variedad de enfoques para ayudar a las personas a crear su propia historia, compartir historias de sus propias experiencias de recuperación y las de personas de su entorno, y usar esas historias para inspirar a otros e influir en sus actitudes. La narrativa desarrolla aún más nuestra comprensión sobre el papel que tienen las historias de recuperación para permitir que las personas asuman el control de su propia recuperación, inspirando a otros y cambiando sus actitudes y prácticas para crear una sociedad donde todos desempeñen un papel importante.

**UNIVERSIDAD DE MARIBOR** es una Universidad pública Eslovena con una amplia oferta de estudios. El equipo de investigadores del departamento de psicología analizamos las emociones que aparecen con mayor frecuencia durante la recuperación de una enfermedad mental y las describimos con la mayor claridad posible para ayudar a las personas a reconocerlas, aceptarlas y regularlas. Vamos a colaborar muy de cerca con Scottish Recovery Network para crear el plan de estudios y la metodología Living e-Motions que se testeara durante la experiencia piloto en España y Estonia. Esta será una gran oportunidad para seguir aprendiendo un poco más sobre las personas y los sentimientos.

FUNDACIÓN  
**Intras**



# SUSCRÍBETE A NUESTRO BOLETÍN

ENVÍANOS UN EMAIL A:  
[DSM@INTRAS.ES](mailto:DSM@INTRAS.ES)

[WWW.LIVINGE-MOTIONS.ORG](http://WWW.LIVINGE-MOTIONS.ORG)

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.