

NOVIEMBRE 2020 - NÚMERO 5

# LIVING E-MOTIONS

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



# CONTENIDOS



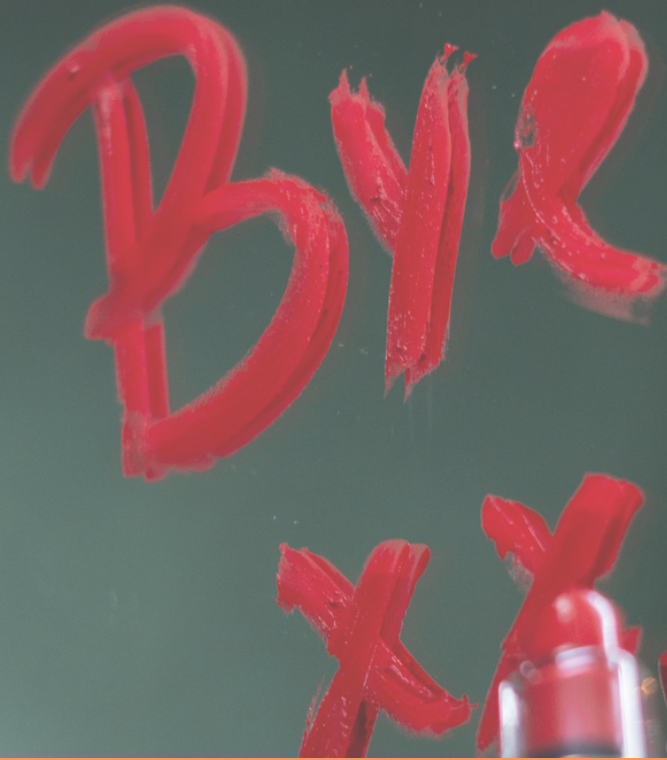
## 02 Editorial



## 03 Algunas de nuestras historias visuales



## 05 La plataforma de aprendizaje Living e-motions: ¡todo lo que necesitas está ahí!



## EDITORIAL

---


Este es el último número de nuestro boletín informativo. Esperamos que hayáis disfrutado de la lectura tanto como nosotros hemos disfrutado al compartir este bonito proyecto con vosotros.

Hemos conseguido crear un curso útil especialmente diseñado para satisfacer las necesidades de aprendizaje emocional de las personas con problemas de salud mental.

Te invitamos a echar un vistazo al curso en nuestra [plataforma de eLearning](#), así como a visitar algunos de los [vídeos](#) realizados por los participantes en los primeros cursos piloto realizados en Estonia y España.

Gracias por estar con nosotros durante todos estos meses y por seguir dando a las emociones el lugar que se merecen.

*El equipo Living e-Motions*



Stories matter

## ALGUNAS DE NUESTRAS HISTORIAS VISUALES

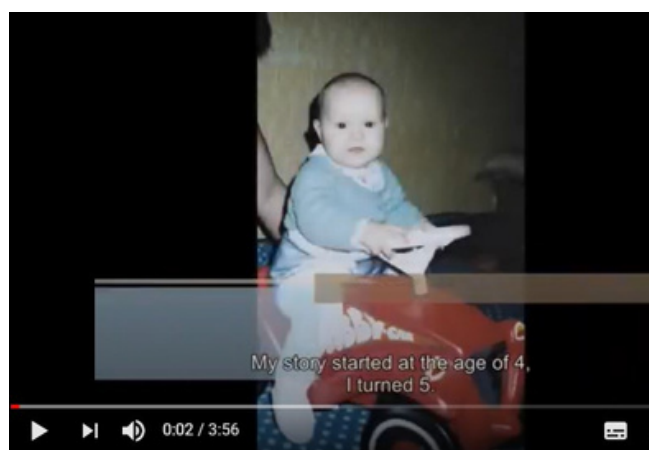
Hablar frente a una cámara puede ser difícil para algunos de nosotros: te muestras tal y como eres, nada más, nada menos. Pero si te pones frente a una cámara para hablar de tus emociones, para hablar sobre una historia de vida especialmente complicada, es aún más difícil y tenemos que ser conscientes del gran valor que tiene el hecho en sí.

Al final del curso piloto Living e-Motions en Estonia y España, los participantes fueron filmados contándonos su historia de recuperación. Videos cortos llenos de emotividad y verdad. Todos ellos fueron muy valientes al explicar sus desafíos a personas que no conocían, a personas que ni siquiera veían. Algunos de ellos, prefirieron no publicar esos videos por razones obvias y sólo los compartieron con el resto de sus compañeros.

En Estonia, conseguimos crear una gran colección de historias. En palabras de uno de los facilitadores: "La mayor sorpresa positiva para mí fue la finalización de los videos. Fue un gran desafío algo intimidante para los participantes al principio, pero finalmente todos decidieron grabar su historia. También me gustó que no hubiera restricciones específicas para contar la historia, así cada vídeo se convirtió en algo realmente único. Creo que esta fue la clave del éxito, todos pudieron compartir exactamente lo poco o lo mucho que creían necesario en ese preciso momento".

La grabación de las historias en España ha sido un poco más difícil, nos dimos cuenta del gran estigma que aún persiste cuando se habla de salud mental. Los participantes se sentían reacios a explicar públicamente las dificultades que sufrían a causa de su enfermedad y temían la opinión y el juicio de los demás. Por eso estamos tan orgullosos de nuestros participantes y de los videos que, finalmente, lograron crear.

Puedes ver los videos de Living e-Motions [AQUÍ](#). ¡Mira, empatiza, siente, disfruta!



# LA PLATAFORMA DE APRENDIZAJE LIVING E-MOTIONS: ¡TODO LO QUE NECESITAS ESTÁ AHÍ!

Ahora que el proyecto termina, os invitamos a echar un vistazo a la plataforma Living e-Motions, donde hemos subido todos los materiales didácticos y contenidos relacionados con esta iniciativa. La plataforma está disponible en cuatro idiomas y es muy fácil de usar. No necesitas ningún nombre de usuario ni contraseña, sólo tienes que hacer clic en este enlace [PLATAFORMA LIVING e-MOTIONS](#) y todo estará disponible de forma gratuita.

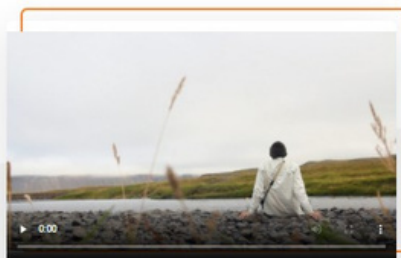
En la plataforma puedes encontrar algunas explicaciones sobre la importancia de la educación emocional para una salud mental positiva, así como el por qué hemos trabajado con historias y vídeos. También se incluye una presentación de cada uno de los cuatro socios que lo han hecho posible: Fundación INTRAS, la Red Escocesa de Recuperación, el Centro de Rehabilitación Profesional ASTANGU y la Universidad de Maribor.

LANGUAGE HOME THE PROJECT WHO WE ARE PORTFOLIO THE COURSE BLOG  
NEWSLETTER CONTACT

## Emotional education through visual storyliving

Living e-Motions is a training course particularly designed to meet the emotional learning needs of people living with mental health issues. The methodology is based on visual storyliving where learners share their reflections on their own emotions and recovery experiences on camera; opening their story to the rest of the world. They are the protagonist of their own story.

TRAINING MATERIALS



### 40+ e-Motions movies



Recovery stories told in the first person that help us to better understand our feelings and the journeys that people living with mental health challenges undertake to retake control of their lives.

### Tell it out! Portfolio



A portfolio of great recovery stories from people completing the Living e-Motions course.

Also a personal portfolio for everyone completing the LIVING e-Motions training course where they can record

### Conveying emotions



This initiative has been an example for other European organizations. We are giving the emotions the place they deserve!

El plan formativo, compuesto por ocho intensas sesiones, está disponible en esta plataforma de eLearning, de modo que cualquier profesional puede utilizarlo con las personas con las que trabaja. Como hemos demostrado durante la etapa de tutorización, en la que los socios hemos formado a otras organizaciones que trabajan con diferentes grupos (no necesariamente personas con problemas de salud mental), este curso sobre emociones es útil para cualquiera que desee mejorar su bienestar y la forma en que comprendemos y gestionamos nuestros sentimientos.



En el portafolio TELL IT OUT! (¡CUENTALO!) encontrarás algunos casos de éxito que hemos identificado durante los cursos piloto en Estonia y España. Otra herramienta útil para los formadores pueden ser las guías incluidas en este documento para evaluar la mejora de las habilidades sociales de los participantes una vez que terminan el curso.

La sección blog, recoge información directa de los participantes y de los formadores/facilitadores del curso, lo que permite tener una visión más cercana del trabajo realizado a nivel de base.

Además, los cinco números del boletín Living e-Motions están disponibles en la plataforma.

Por último, permítenos **agradecerte estar con nosotros** durante los últimos dos años, ha sido un viaje maravilloso para nosotros, las emociones son, sin duda, ¡mucho más de lo que esperábamos!



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