

“DINS”

*Programa de suport psicològic als centres
educatius pel COVID-19*



Qui som?

- ✓ Psicòloga i psicoterapeuta amb extensa trajectòria professional en el món de l'educació i l'empresa. Experta en transformació i canvi en entorns en constant evolució. Consultora d'organismes i particulars i formadora en diferents institucions públiques i privades.
- ✓ Més informació: www.mariajesusgimenez.com



Programa “Dins”

✓ Programa de suport adaptat a la **necessitat específica** del centres per a:

Personal docent

Alumnat

Famílies

Objectiu:

Acabar el curs assolint els coneixements, les competències i els aprenentatges de la millor manera, optimitzant els recursos i garantint la bona salut física i emocional de tota la comunitat educativa.



M^a Jesús
Giménez Caimari
Psicòloga



Què és “Dins”

- ✓ El confinament és un període viu en el qual les necessitats de les persones aniran canviant, així com els seus estats d'ànim.
- ✓ És una situació nova i desconeguda en què hem d'anar avançant junts des del moment actual fins arribar al post confinament.

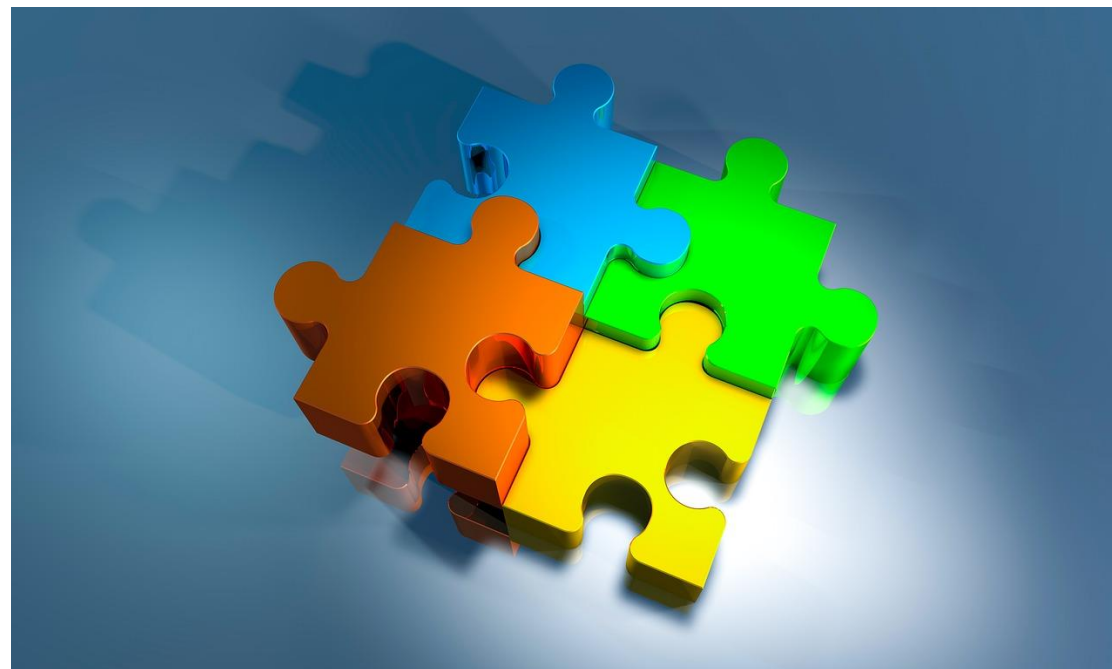


Què farem?

- ✓ **Suport psicològic al personal docent i a les famílies** durant tot el període de confinament i post confinament atenent a la seva evolució i les necessitats específiques de cada etapa.

Com ho farem?

- ✓ Anirem vivint aquesta nova **experiència setmana a setmana**.
- ✓ Cada dilluns rebreu un correu amb **pautes i recomanacions setmanals** per fer front a la setmana a través de material escrit i de contingut audiovisual adreçat a tota la comunitat educativa.
- ✓ Disposareu d'un correu per fer-me arribar les **vostres propostes** per tal d'adaptar els recursos a les necessitats reals.
- ✓ Fer d'aquesta nova etapa que ens ha tocat viure un **moment per aprendre i avançar tots junts**, perquè en situacions com aquesta junts sempre és més fàcil.



La situació

- ✓ De sobte **el món exterior s'ha aturat**. Ningú ens ha preparat per a aquesta situació. Canvia el significat del temps, la nostra pròpia consciència de la vida i el ritme conegut.
- ✓ Ens hem d'ajustar a un **nou ritme** sense instruccions ni full de ruta. La incertesa de no saber quan acabarà aquest nou present fa imprescindible situar-nos al més aviat possible en la nova realitat.

Ajustar el nou ritme a les noves expectatives per acabar el curs amb bona salut física i emocional.



La salut psicològica

- ✓ Les mesures que s'han pres amb l'objectiu de frenar la pandèmia tenen algunes conseqüències col·laterals que també necessiten atenció.
- ✓ Entre les més importants hi ha **els efectes psicològics del confinament**, una situació sense precedents per a les generacions actuals. Per aquest motiu, és necessari atendre l'impacte psicològic de la quarantena i intentar reduir-lo.

Ser conscients que aquest període de confinament físic implica cuidar la nostra salut psicològica i establir noves maneres d'ensenyar i d'aprendre.



Els protagonistes i el nou escenari

✓ El primer pas és situar els **protagonistes**:

- L'alumnat.
- Els pares i mares i tot l'entorn on es troben confinats els alumnes.
- El centre i tot el seu personal docent i no docent.

Enquadrar tots els protagonistes en el nou escenari ajudarà a prendre consciència de les noves causes d'estrès i saber que hem d'ajustar el temps, l'espai i el ritme. Perquè no sols han canviat les condicions físiques, també les noves demandes de capacitats cognitives, emocionals i conductuals, formen el nou món en què viuran els nostres pensaments, emocions i comportaments.



M^a Jesús 
Giménez Caimari
Psicòloga

En marxa

- ✓ La **capacitat organitzativa** dels centres per gestionar-se a distància i per poder estar en contacte amb el seu alumnat de manera àgil i coordinada ens fa entendre que s'ha d'ajustar el ritme de vida i de treball al nou context.
- ✓ La **por** que l'alumnat perdi tot el que ha aconseguit, saber manejar la **motivació** i la tolerància a la **frustració** en el nou entorn és un dels objectius d'aquest moment.

Mantenir un bon nivell d'activitat amb flexibilitat i tota l'ajuda per organitzar-se com a centre, com a família i com alumnes farà possible seguir el curs escolar amb la major normalitat que sigui possible amb responsabilitat, esforç i tot el suport que sigui necessari.

El **programa “Dins”** és una eina que ens ajudarà a acabar el curs de la millor manera possible.



Contacte:

info@mariajesusgimenez.com

Tel: 687569394

www.mariajesusgimenez.com

