



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio universitario



UR emotion

• Centro Rosarista de Educación Emocional •

¿Qué es UR emotion



Es un centro especializado en educación emocional, donde se puede adquirir conocimientos sobre inteligencia emocional y desarrollar habilidades socioemocionales para la vida en el marco del bienestar personal y social. Se sustenta en los modelos teóricos:



*La educación emocional es un proceso educativo, **continuo y permanente**, que pretende potenciar el desarrollo de competencias socioemocionales.*

Bisquerra (2000)



*Modelo de Inteligencia Emocional que propone cuatro habilidades emocionales (**identificación, comprensión, facilitación y regulación emocional**) que pueden ser desarrolladas a través del entrenamiento.*

Mayer y Salovey (1997)





¿Para qué sirve educar las emociones?



Tener una mejor adaptación y afrontamiento frente a los desafíos de la vida.



Tener comportamientos de autocuidado y lograr por sí mismos el bienestar personal.



Ayudar a otros a comprender sus emociones.



Saber establecer relaciones interpersonales sanas.



Prevenir trastornos de la salud mental y la aparición de conductas de riesgo (consumo de SPA, autolesiones, suicidio, entre otros).



¿Cómo está organizado URemotion?



Cuenta con **cuatro espacios** dedicados al manejo emocional, con propósitos distintos, y en cada uno se usan diferentes metodologías como:



Psicoeducación



Artes



Recreación



Actividad física

Conocerte:

Lugar dedicado al autoconocimiento a través del acompañamiento individual y grupal donde se pueden abordar situaciones personales, familiares, relacionales o académicas que afectan su equilibrio y la salud integral.

ASESORÍAS

- Psicología y orientación profesional.
- Habilidades para el aprendizaje.
- Psicopedagogía para docentes.

SESIONES

“Para y piensa en...”:

A través de la aplicación de cuestionarios autoaplicables.

CAMPAÑAS

Educación sobre autocuidado y salud integral.

PROGRAMA

UR Love&Sense:

Talleres sobre vida con propósito y proyectos de vida con sentido.

Recrearte:

Es un lugar de encuentro donde el juego y la actividad física promueven el bienestar emocional y ayudan a potenciar en los estudiantes el desarrollo de habilidades cognitivas para el aprendizaje y su interacción social.



JUEGOS DE MESA

Juega y reta tu mente:

Guiado por una profesional de fonoaudiología en el que se entrenan habilidades cognitivas.

TALLERES Y CLASES

Habilidades para el aprendizaje:

- Manejo del tiempo, hábitos de estudio.
- Manejo emocional a través de yoga, teatro y danza.

CreArte:

Espacio donde la psicología y el arte convergen para ofrecer momentos creativos y artísticos como medios para conectarse con las emociones.

SESIONES

Arteterapia.

TALLERES

Expresión emocional a través de:

Bordado, tejido, origami, collage, entre otros.

Emocionarte:

Aquí se viven experiencias de aprendizaje autónomos y dirigidos, donde el propósito principal es la educación de las emociones y el entrenamiento de habilidades socioemocionales.



SESIONES Y TALLERES

- Entrenamiento emocional.
- Manejo de la ansiedad, el estrés, la frustración, entre otros.

GRUPOS DE CONVERSACIÓN

Relaciones de pareja y vínculos familiares sanos.

PROGRAMA

Aulas Emocionalmente Seguras:

Reflexión y aprendizaje sobre la psicopedagogía de las emociones, dirigido a docentes y estudiantes.

TRAYECTORIA

Aprendizaje sobre Inteligencia Emocional:

Aprendiz, Emprendedor, Facilitador y Gestor/Facilitador



• Centro Rosarista de Educación Emocional •

CANALES DE CONTACTO



Whatsapp

310 302 4375

Correo electrónico

uremotion.dmu@urosario.edu.co



@midecanatura