



MANUAL DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL PROGRAMA ARTÍSTICO DE LA FUNDACIÓN PAIZ

ELABORADO POR PAX DETTONI SERRANO

Junio 2014

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **Presentación**
 - El Arte educa emociones
 - La educación emocional para la prevención de la violencia
 - ¿Cómo usar este Manual?

- **Conceptos básicos de educación emocional**
 - Conocerse a uno mismo
 - Las Emociones
 - La Inteligencia Emocional
 - La responsabilidad sobre tu bienestar es sólo tuya
 - La inteligencia del Corazón

- **Recomendaciones prácticas para incluir la educación emocional en el programa artístico**
 - ¿Cómo incluir la educación emocional en la clase de Arte?
 - ¿Qué tener en cuenta para el desarrollo de una clase emocionalmente inteligente?
 - ¿Cuáles son las ideas básicas que enseñar de educación emocional?
 - ¿En cuánto tiempo?

- **Ejercicios inspiradores**
 - 1. Es importante reconocer las emociones, para ello debo:
 - Poner nombre a lo que siento (vocabulario emocional)
 - Sentir las emociones en el cuerpo
 - Aceptación de lo que siento (no hay emociones buenas ni malas – no juzgar lo que sentimos)
 - 2. Puedo manejar mis emociones y para ello lo primero que tengo que aprender es a calmarme / relajarme con:
 - Respiración consciente
 - Relajación corporal
 - Visualizaciones
 - 3. Las emociones son diferentes a las conductas. Lo que siento no es malo, lo que puede ser bueno o malo es mi conducta. Cuando siento

una emoción tengo diferentes estrategias de acción, de mí depende cuál ejecuto.

- 4. Las emociones son señales que me proporcionan información sobre mí mismo. Tengo que aprender a escucharlas sin sucumbir a su energía.
- 5. Las emociones las provocan mis pensamientos. Puedo sentirme diferente según lo que piense.
- 6. Yo puedo ser dueño de mis pensamientos. Puedo decidir pensar en lo que me ayude a estar mejor, de mí depende.
- 7. Mi regla de oro es: “Trato a los demás como me gustaría que trataran a mí” para eso me pongo en su piel.
- 8. Tengo derecho a ser lo que soy, y lo demás también. Tengo derecho a hacer respetar mis derechos y a respetar los derechos de los otros. Puedo ser asertivo.

- **Bibliografía**



PRESENTACIÓN

EL ARTE EDUCA EMOCIONES

En cualquier programa artístico que estemos llevando a cabo con jóvenes podremos incluir con facilidad ejercicios para el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos. El Arte es por sí mismo un canalizador de energía emocional. Por tanto, como maestros/as de disciplinas artísticas encontraremos en la educación emocional un complemento a nuestras clases.

Además en cualquier proceso creativo artístico encontramos la aceptación personal. Es decir, cuando creamos estamos aceptando nuestras ideas, estamos aceptando aquello que sentimos que nos lleva a manifestarlo. Estamos aceptando lo que somos. Por tanto, el proceso creativo que se puede dar en cualquier disciplina artística será de por sí sólo un elemento clave que reforzará la autoestima de los jóvenes. Un elemento que les servirá para entrenarse en el arte de aceptarse y amarse tal y como son.

Veremos que el primer paso en la educación emocional es reconocer y aceptar (sin juicio) todo lo que sentimos, y este primer paso ya se da automáticamente cuando creamos. Por ello será muy importante con los alumnos/as no sólo enseñar las técnicas, sino dar espacios para que creen.

En el caso de los programas artísticos de la Fundación Paiz, el objetivo de la educación artística reside también en dotar a los jóvenes de una educación para su desarrollo integral humano, además de la meramente artística, por eso las clases se complementarán también con ejercicios dirigidos a desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos.

La educación emocional ha demostrado ser un elemento clave para el bienestar interior de las personas, por ello cuanto antes sea aprendido, mayor beneficio. Los jóvenes de los programas artísticos sentirán en los aprendizajes que hagan sobre su manejo emocional una ayuda para poder enfrentar situaciones propias de la adolescencia y del contexto en el que viven. Del programa, además de los resultados propios de cada disciplina artística, esperaremos estos beneficios en los alumnos:

- Mejorar el reconocimiento y designación de las propias emociones
- Aumentar la comprensión en la causa de las emociones
- Aumentar la capacidad para expresar adecuadamente las emociones

- Aumentar la tolerancia ante la frustración y el control del enfado
- Disminuir el comportamiento agresivo
- Aumentar los sentimientos positivos sobre sí mismos (autoestima)
- Mejorar el manejo del estrés y disminuir la ansiedad
- Mayor responsabilidad sobre un mismo y con el entorno
- Mayor capacidad de atención y concentración
- Aumentar la comprensión del punto de vista de otra persona y respetarlo
- Mejorar la empatía y la sensibilidad para percibir los sentimientos de las otras personas
- Mejorar la capacidad de escuchar
- Aumentar la habilidad para analizar y comprender las relaciones
- Mejorar la resolución de conflictos y la negociación en los desacuerdos
- Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación
- Mayor tolerancia en el trato con otras personas
- Mayor actitud cooperativa, de ayuda y de compartir
- Mayor capacidad para manejar el conflicto en las aulas
- Mayor libertad interior y propiedad sobre sí mismo
- Mayor capacidad de ser solidario de una forma natural y espontánea
- Mayor comprensión del sentido último de la existencia
- Mayor capacidad de Amar sin esperar nada a cambio

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Los programas artísticos de la Fundación Paiz también tienen como objetivo educar en la Paz. Por tanto, incluiremos en las sesiones de formación espacios para dotar a los jóvenes en:

1. Dar prioridad a la libertad
2. Potenciar la responsabilidad y la solidaridad
3. Descartar todo acto violento
4. Potenciar la autoestima individual y colectiva
5. Establecer procesos de cooperación
6. Educar en el respeto a la diferencia (tolerancia)
7. Promover el factor socio-afectivo en sus relaciones

Para lograr estos objetivos en los programas de cada una de nuestras disciplinas artísticas necesitaremos incluir ejercicios que permitan:

1. Ayudar a los jóvenes a aprender a calmarse

2. Contribuir a aumentar la conciencia de los estados emocionales de las demás personas
3. Ayudar a los jóvenes a hablar de los sentimientos para resolver los problemas interpersonales
4. Desarrollar la capacidad de planificar anticipadamente el modo de evitar situaciones difíciles
5. Desarrollar la capacidad de tener en cuenta los efectos de nuestra conducta en los demás (empatía y relación interpersonal)

Estos ejercicios que formarán parte de nuestra programación serán ejercicios propios de educación emocional, pues es esta la que nos permitirá que los jóvenes aprendan estas capacidades.

Estamos habituados a interpretar la violencia en términos sociales, económicos y políticos. Sin embargo vamos a darle un nuevo prisma. También podemos interpretar la violencia en términos de un analfabetismo emocional.

La violencia, la agresividad son comportamientos. Como veremos en el siguiente apartado, los comportamientos tienen antes que nada el origen en nuestro interior. Son las emociones que nos llevan a la acción. Nosotros somos los que debemos aprender a manejarlas para que las acciones que cometamos sean acorde a lo que queremos. Cuando somos violentos o agresivos las emociones que pueden estar en la raíz de nuestros comportamientos son la rabia, el odio, la ira, el miedo, la frustración, la decepción... Todas ellas muestran que nos sentimos delante de una injusticia o una situación que nos atrapa, y su energía sin manejar, nos conducirá al ataque, es decir a la agresividad y a la violencia (de cualquier tipo).

No podemos abordar el cambio de comportamiento violento sin abordar el origen, es decir sin abordar primero la emoción que ha conducido a ello, y después el sistema de creencias sobre el que se levanta dicha emoción. Sólo tratando la violencia desde su primera raíz podremos erradicarla.

En los programas artísticos con educación emocional trabajaremos para que los jóvenes aprendan primero a reconocer, aceptar y manejar sus emociones (sobre todo las que les llevan a la agresividad y la violencia) para después modificar sus pensamientos con la finalidad de que sean capaces de generarse a sí mismos confianza, amor, motivación y bienestar.

Además, debemos tener en cuenta que la violencia y la agresividad se dan en personas que no han desarrollado en ellas la empatía. Si pudiesen ponerse en la piel de las otras personas, difícilmente actuarían haciéndoles daño. Así, que otra de las finalidades importantes que tendrá la educación emocional que enseñaremos a los jóvenes será que desarrollen la capacidad de reconocer la emociones de las otras personas, así como la capacidad de sentir lo que sienten otros y respetarlo y tolerarlo a la hora de tomar decisiones propias.

El alfabetismo emocional es la clave para educar en el bienestar personal y social. La violencia que se ejerce contra otros, es una violencia que primero se está ejerciendo contra uno mismo. Educar en la paz, implica primero educar en la paz interna de cada persona individualmente.

¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?

Este manual está pensado para que sirva como una guía que dé autonomía a los maestros/as de los programas artísticos que implementa la Fundación Paiz. Por ello, se compone de dos partes, la primera teórica y la segunda práctica.

La mayoría de los maestros/as han recibido una formación presencial con la misma autora de este manual, y por ello se espera que ya tengan los conocimientos básicos para incluir ejercicios de educación emocional en sus programas artísticos. Sin embargo, para aquéllos que no asistieron, se les facilitará aquí.

Por tanto, después de esta presentación, encontrarán un apartado específico dónde se concentra la parte teórica de este manual. Allí están sintetizados los conceptos básicos de inteligencia emocional. Estos conceptos son los que están en la base de los ejercicios que se deberán realizar, así como las explicaciones racionales que en algunos casos sí será conveniente que acompañen dichos ejercicios.

Esta parte teórica pretende ser una guía que los maestros/as pueden consultar cuando preparen los ejercicios propios de educación emocional que incluirán en sus clases.

Seguidamente en el manual llega la parte práctica que incluye dos apartados, el primero que son las recomendaciones prácticas. Allí encontrarán “tips” que les pueden servir a la hora de preparar sus ejercicios.

Los programas artísticos de la Fundación son varios y diferentes entre sí, por ello este manual es un punto de partida común para todos los maestros/as. A partir de aquí cada maestro/a debe adaptar estos conceptos y ejercicios a su disciplina y a sus alumnos en particular.

Se incluye también un apartado de “ejercicios inspiradores” para que puedan tener modelos para crear sus propios ejercicios o adaptarlos a sus clases de arte. Estos ejercicios inspiradores están divididos en función de las ideas básicas de educación emocional que los jóvenes deben aprender y practicar para lograr el objetivo de educar en la paz propio de este programa.

Para acabar, se incluye una bibliografía que pueden consultar. Los ejercicios inspiradores han sido extraídos de varios libros que se incluyen en este apartado, y además allí encontrarán otros para que puedan profundizar más en todas las temáticas abordadas. También en navegando por internet encontrarán muchos recursos de utilidad.

Es muy importante recordar que este manual tiene una función orientativa y de soporte básico, sin embargo el buen resultado de sus clases en el aprendizaje de educación emocional de sus jóvenes alumnos depende sobre todo de SU EJEMPLO.



SÉ EL CAMBIO QUE
QUIERES VER EN EL
MUNDO

- Gandhi



CONCEPTOS BÁSICOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONOCERSE A UNO MISMO

Las enseñanzas de este apartado son **ORIENTATIVAS** para mostrar cuán profundo se puede “navegar” en el proceso de conocerse a sí mismo. Puede ser que algunos lectores quieran profundizar más sobre ellas, se recomienda las lecturas de Annie Marquier “El poder de Elegir” y “El Maestro del Corazón”. El primer paso para llegar a conocernos a nosotros mismo puede empezar con el conocimiento de las emociones y eso es lo que realmente nos ocupará; aunque es importante tener en cuenta que la educación emocional puede ser un primer camino necesario para un posterior conocimiento personal y desarrollo de la inteligencia espiritual o inteligencia del corazón.

- El conocimiento de uno mismo hoy está de “moda” porque **entre las personas cada vez hay mayor malestar interno. Acumular objetos, dinero, casas, coches no parece que sea un camino para alcanzar la felicidad.** Hemos creído durante mucho tiempo que las causas que nos producen bienestar y armonía para poder vivir felizmente están fuera de nosotros, sin embargo estamos descubriendo que no es así. **Ahora hemos empezado a dirigir la mirada hacia nuestro interior, y** muy posiblemente allí encontraremos la llave de la felicidad.

Cuenta una leyenda hindú, que en los inicios de los tiempos cuando Brahma (uno de sus Dioses) creaba la Tierra y al hombre, quiso esconder la llave de entrada al Paraíso para que los humanos se esforzaran en encontrarla y así la valoraran. Primero pensó en esconderla en el cielo, pero enseguida se percató de que no era un buen lugar porque con su capacidad intelectual rápido encontrarían la manera de volar y llegar al cielo; luego consideró la opción de dejarla entre los mares y el subsuelo, sin embargo también la descartó porque sería fácil para ellos conquistar esos mundos. Finalmente se le ocurrió un lugar dónde los humanos tendrían dificultad para mirar y allí la escondió: dentro de ellos mismos.

- **Uno de los primeros en invitarnos a conocernos a nosotros mismo fue Sócrates y** Grecia tomó la invitación como un pilar de su civilización; tanto que estaba inscrito en las paredes del Templo de Delfos. Sólo si nos conocemos a nosotros mismos podremos alcanzar las virtudes que nos conducirán a la ansiada Felicidad. Si no hay conocimiento interior, no hay tampoco capacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos y esto nos deja a merced de los mismos. **Sólo si conocemos nuestras**

emociones (o sentimientos) podremos cambiarlas. Para este conocimiento interior y sobre todo para lograr el cambio se requiere de VOLUNTAD DE QUERER HACERLO.

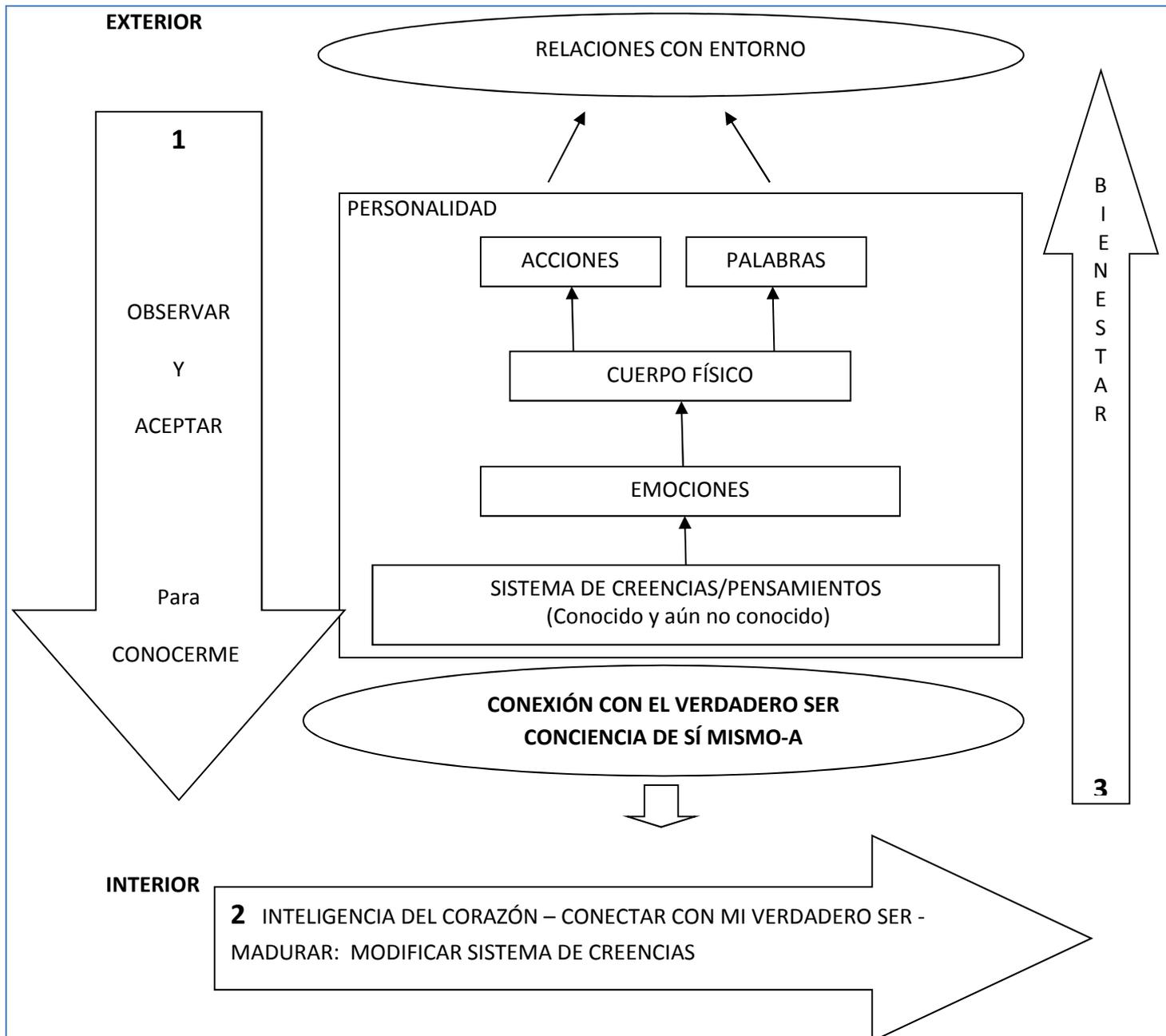
- **Ya Aristóteles decía que las emociones derivan de lo que creemos.** Nuestros pensamientos forman nuestro sistema de creencias, y sobre éste se levanta nuestra personalidad (y es en su mayor parte desconocido para nosotros). Son las emociones las que nos pueden ayudar a reconocerlo, ya que ellas se dispararán en función de sus contenidos. Por ejemplo, el miedo a hablar en público, nos dará información acerca de nuestra creencia de que no contamos con los recursos necesarios para hacerlo bien; así pues estará en nuestras manos aceptar ese miedo y encontrar ese pensamiento que nos des-ayuda; así podremos cambiarlo por otro que nos dé confianza para hablar en público. **Nuestro sistema de creencias puede ser modificado** (sobre todo cuando nuestras creencias son dañinas para el desarrollo satisfactorio de nuestro SER).

El **Sistema de Creencias**, es la forma por la cual nosotros damos significado y coherencia a nuestro propio modelo del mundo; este sistema de creencias es diferente para cada persona, porque se instala de forma distinta en cada individuo según factores como la cultura, el tipo de familia, los medios de comunicación, experiencias vividas y pensamientos.

- **Nuestros pensamientos generan nuestras emociones, ellas se manifiestan en el cuerpo físico y mediante la acción o/y las palabras las expresamos.** No todas las emociones llegan a expresarse, algunas no las aceptamos y las reprimimos en el cuerpo físico - como veremos más adelante-. Tampoco no todo nuestro sistema de creencias es conocido por nosotros, de hecho la mayoría es desconocido, de ahí la necesidad de conocernos interiormente. **Si observamos y aceptamos lo que sentimos (nuestras emociones) podremos conocer cómo pensamos; así entonces tenemos la posibilidad de cambiarlo, ya que en última instancia nuestro VERDADERO SER no es nuestro pensamiento, nuestro verdadero SER usa la inteligencia del corazón.**

***Curiosidad:** en el teatro de la antigua Grecia el vocablo “persona” servía al inicio para referirse a la máscara de los actores, sin embargo luego evolucionó para referirse a cualquier individuo. ¿Será que nuestra personalidad es solo una máscara y que nuestro VERDADERO SER es realmente el actor/actriz?*

- **Para conectar/acceder a nuestro VERDADERO SER, primero hemos de conocer nuestra personalidad** y lo hacemos observando y aceptando todo aquello que sentimos (emociones) para descubrir cuál es nuestro sistema de creencias; cuáles son los pensamientos acerca de nosotros mismos y del entorno que nos hacen percibir la realidad. Como hemos visto, estos pensamientos/creencias no son todos conscientes, por ello la observación y aceptación de todas nuestras emociones nos permitirá llegar a conocer también aquéllos más escondidos en nuestro inconsciente. Habrá emociones más difíciles de reconocer, en estos casos para identificarlas podremos fijarnos en lo que sentimos en el cuerpo físico, o en las palabras que usamos o en las acciones que emprendemos. Las emociones se manifiestan en nuestro cuerpo y se expresan al exterior mediante acciones o palabras; menos cuando las reprimimos que entonces quedan bloqueadas como energía no manifestada en nuestro cuerpo físico. En el esquema que sigue vemos como **al observar y aceptar todo lo que ocurre en nosotros del exterior al interior podemos conocer el sistema de creencias/pensamientos sobre el que se levanta nuestra personalidad. Si este sistema de creencias no nos produce bienestar (ya que nos provoca constantemente emociones de sufrimiento) probablemente nuestra personalidad no está al servicio de nuestro VERDADERO SER. Cuando la personalidad está alineada a nuestro VERDADERO SER se produce bienestar en nuestras vidas.** El sistema de creencias que rige nuestra personalidad cuando hemos conectado con nuestro VERDADERO SER se basa en la INTELIGENCIA DEL CORAZÓN. Si usamos esta inteligencia para generar nuestros pensamientos, las emociones que de éstos derivaran nos producirán bienestar, por tanto no bloqueamos nuestro cuerpo físico y se manifestaran armónicamente en las relaciones con nuestro entorno mediante nuestras acciones y palabras. Nosotros podemos ser dueños de nuestros pensamientos y emociones (de nuestra personalidad). **Si reconocemos y conectamos con nuestro VERDADERO SER tomamos las riendas de nuestra vida y aprendemos a usar la INTELIGENCIA DEL CORAZÓN.**



- En cierto modo podríamos decir que **el camino de conocerse a sí mismo es un camino de DES – IDENTIFICACIÓN**. A medida que observamos lo que hacemos y decimos, lo que sentimos en nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y nuestros pensamientos veremos que **NO SOMOS** nuestros actos, ni nuestras palabras, ni nuestro cuerpo, ni nuestras emociones, ni nuestros pensamientos. Lo que somos va más allá de nuestra personalidad. Entonces, *¿Quién es el que observa y el que modifica? ¿quién es entonces nuestro VERDADERO SER? ¿quiénes somos realmente?*

LAS EMOCIONES

- **Todos los seres humanos tenemos emociones.**
- **Las emociones se producen en el cerebro mamífero o límbico.** Nuestros cerebros se componen de un cerebro reptil central, un cerebro mamífero o emocional inferior y un cerebro humano o neocórtex superior. Cada uno de estos tres cerebros o regiones cerebrales se conecta con los demás a través de una red de nervios, a la vez que ejerce sus propias funciones específicas. A veces los tres cerebros operan juntos de forma coordinada y potencian lo mejor del ser humano.

El **cerebro reptil** es la parte más profunda y antigua del cerebro humano. Los humanos compartimos esta parte con todos los demás vertebrados. El cerebro reptil activa comportamientos instintivos relacionados con la supervivencia y controla funciones corporales esenciales para la vida (hambre, digestión, respiración, circulación, temperatura corporal, movimiento, instintos territoriales, instinto de huida o lucha...)

El **cerebro mamífero**, también conocido por **cerebro emocional, inferior o sistema límbico**, tiene la misma estructura que las demás especies de animales mamíferos. Desencadena emociones fuertes y aquí nace el comportamiento social. Por tanto, esta parte del cerebro activará por ejemplo, la ira, el miedo, la angustia de la separación, el cuidado y la crianza, las relaciones sociales, el juego, el impulso explorador...

El **cerebro superior, racional o neocórtex** equivale al 85% de la masa cerebral total y envuelve a las otras dos partes. Sus funciones y capacidades incluyen: la creatividad y la imaginación, la capacidad de resolver problemas, el razonamiento y la reflexión, la conciencia de sí mismo, la bondad, la empatía y la compasión. Esta parte del cerebro es la que ha producido los mayores logros de la especie humana, pero si se ve aislada de los sistemas de emotividad social del cerebro emocional, puede ser responsable de atrocidades.

- La palabra **emoción viene del latín movere (mover)** por tanto, la tendencia a actuar estará en cada una de las emociones. **Las emociones son estados complejos del organismo que por una excitación o perturbación predisponen a una respuesta organizada.** Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Berta en la escena 1 las define como “la gasolina que nos mueve”, es decir las emociones nos llevan a la acción.

- Aunque no haya todavía un acuerdo entre los investigadores de cuáles son las **emociones primarias**, la mayoría coincide en que son:
 - **la rabia, la tristeza, el miedo, el placer, el amor, la sorpresa, el disgusto, la alegría y la vergüenza.**
 - Aunque la lista podría ampliarse con otras como: **la ansiedad, la culpa, la envidia, los celos, la repugnancia, el orgullo, la felicidad, la esperanza, la compasión, el alivio, la aversión y el humor.**

Lazarus, un autor que ha investigado sobre las emociones, propone la siguiente tabla para resumir los temas centrales de algunas emociones:

| Emoción | Temas centrales de las emociones |
|-------------|--|
| Ira | Una ofensa contra mí o lo mío que me disminuye. |
| Miedo | Un peligro real e inminente, concreto y arrollador. |
| Ansiedad | Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial. |
| Tristeza | Experimentar una pérdida irreparable. |
| Vergüenza | Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal. |
| Culpa | Transgredir un imperativo moral. |
| Repugnancia | Estar demasiado cerca de algo (objeto, idea) "indigesto". |
| Celos | Resentimiento frente a una tercera parte por la amenaza o pérdida del afecto de otra persona. |
| Envidia | Querer lo que otro tiene. |
| Amor | Desear o participar en afecto, habitualmente pero no necesariamente recíproco. |
| Felicidad | Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo. |
| Orgullo | Mejorar la identidad personal mediante el rendimiento, un honor, un mérito o algo deseado, logrado por sí mismo o por alguien del grupo con el cual uno se identifica. |
| Alivio | Una condición dolorosa incongruente con los objetivos personales que cambia o que cesa. |
| Esperanza | Temer lo peor pero ansiar lo mejor. |

| | |
|-----------|---|
| Compasión | Sentirse afectado por el sufrimiento de otro y desear ayudar. |
|-----------|---|

- **Las emociones tienen una respuesta fisiológica en nuestro cuerpo cuando se están produciendo, y eso nos puede ayudar a identificarlas.** Si observamos nuestro cuerpo cuando sentimos una emoción podemos reconocerla según lo que nos ocurra en los músculos, en el corazón, en la cara, en las manos...

A modo de ejemplo

Rabia: la sangre fluye a las manos, el ritmo cardíaco se eleva y hay un aumento de hormonas como la adrenalina que generan un ritmo de energía lo suficiente fuerte para atacar. Por eso, esta emoción es la que nos lleva a las peleas.

Miedo: la sangre va a los músculos grandes, como los de las piernas (que nos facilitaría huir), y deja de circular por el rostro dejándolo pálido. El cuerpo se congela, y hay una secreción de hormonas que nos ponen en alerta para vigilar la amenaza y el peligro y poder dar una respuesta. Esta emoción era muy útil cuando los humanos vivíamos entre animales salvajes que podían acabar con nuestra vida de un mordisco.

Tristeza: se produce una caída de la energía y del entusiasmo por la vida. El metabolismo se hace más lento. Este aislamiento crea oportunidad para llorar la pérdida o esperanza frustrada, para comprender los efectos que tendrá ello en la vida y se planifica un nuevo comienzo.

Disgusto: se genera una expresión facial cuando hay un olor o gusto repugnante que lleva el labio superior a torcerse hacia un lado y a fruncir la nariz, de esta forma se bloquean las fosas nasales para evitar el mal olor o para escupir un alimento con mal sabor.

Sorpresa: levantamos las cejas permitiendo que llegue mayor alcance visual y llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre lo que está ocurriendo y facilita tomar decisiones más rápidas.

Felicidad: hay un aumento en el centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible. Genera tranquilidad en el cuerpo, descanso que se traduce en buena predisposición y entusiasmo para próximas labores y conseguir nuevos objetivos.

Amor: se despiertan los mecanismos parasimpáticos del cuerpo (lo contrario a lo que ocurre con la rabia) y eso es una respuesta de relajación que genera un estado general de calma y satisfacción que facilita la cooperación.

- **Todas las emociones están allí porque forman parte de nosotros, pero NO SOMOS NOSOTROS.** Por tanto, **no habrá emociones buenas o malas, ni positivas ni negativas. Sólo emociones que aparecen para darnos información sobre qué nos ocurre.** Aunque sí es cierto que algunas nos provocarán mayor bienestar que otras. Probablemente, con el tiempo queramos sólo experimentar aquéllas que nos hacen sentir bien, pero antes tendremos que conocerlas todas, saber por qué están allí, controlar su primer impulso y dialogar con ellas para poder manejarlas y gestionarlas a nuestra voluntad. Esto es lo que le propone en la escena 1 Berta al Señor Antonio para que empiece a conocerse a sí mismo.

Diferencias entre emoción y sentimiento:

La emoción incluye, en el momento que se vive y delante del estímulo, cambios fisiológicos y tendencia a la acción. Es espontánea y dura entre algunos segundos a horas.

El sentimiento es una actitud originada a partir de una emoción, pero perdura más que el mismo estímulo originador. Un sentimiento es una emoción filtrada por la razón y que se prolonga en el tiempo (generalmente la voluntad participa en el proceso y define su duración). Los pensamientos que “alimentan” la emoción hacen que esta se convierta en sentimiento, ya que sobrepasará su duración natural.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **La inteligencia emocional es una de las inteligencias de las que estamos dotados los seres humanos para manejar nuestras emociones y sentimientos; y que nos permitirá utilizar correctamente otras habilidades que poseemos** (incluida la inteligencia intelectual). Los primeros en usar este término fueron los autores Salovey y Mayer en 1990; y quién lo hizo de “uso popular” fue Daniel Goleman con su best seller *Inteligencia Emocional* (1995).
- Según **Goleman la inteligencia emocional cuenta con cinco competencias** a desarrollar por el individuo. Será por tanto, **mediante la educación emocional que se desarrollará esta inteligencia.**

Las cinco competencias de la Inteligencia Emocional:

- 1. Conocer las propias emociones**
- 2. Manejar las emociones**
- 3. Motivarse a sí mismo**
- 4. Reconocer las emociones de los demás**
- 5. Establecer relaciones**

1. CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

- **Conocerse a uno mismo empieza por conocer las propias emociones y para ello necesitamos vocabulario; “dar nombre a lo que se siente”.** Aunque hay que SENTIR primero las emociones. Será necesario darse el tiempo y sobretodo tener una actitud de **AUTO OBSERVACIÓN** constante cuando las emociones aparecen. En definitiva, “*Tomar consciencia*” de lo que nos ocurre cuando sentimos emociones para poder reconocerlas.
- **Podemos reconocer una emoción observando lo que nos ocurre en nuestro cuerpo cuando la sentimos (la respuesta muscular y fisiológica que ella nos produce); también observando cómo actuamos, cómo hablamos y lo que decimos.** Para algunas personas reconocer lo que sucede en su cuerpo será labor fácil; sin embargo, para otras será más costoso; por eso pueden observar sus acciones o palabras, y mediante ellas reconocer qué emoción están sintiendo. A medida que empezamos a

observar nuestro cuerpo, nuestras acciones y/o palabras, más fácil será identificar nuestras emociones, reconocerlas y luego gestionarlas.

Alexitimia es el nombre que recibe la **anomalía que padecen las personas que no pueden sentir las emociones**, las que han desconectado de su cuerpo emocional. Sin embargo, si se lo proponen y buscan en su interior lograrán volver a conectarse con sus sentimientos.

Relacionado también con la desconexión emocional, podemos encontrar personas que no son capaces de distinguir entre estar asustadas, enojadas, o hambrientas y acaban agrupando todos estos sentimientos a un único gran significado que es el hambre, lo que les lleva a ingerir demasiada comida y caer en problemas de sobrepeso u obesidad. También puede ocurrir el caso contrario, que al querer evitar el malestar que sienten y no poder identificar de qué se trata lo engloben en la sensación de hambre y dejen de comer con la ilusión de que así lo controlan; esto les sucede a las personas con anorexia.

Variedad de estudios demuestran la relación directa que hay entre los desórdenes alimenticios (sobre todo en jóvenes) y los malestares emocionales sin tratar.

- **Una vez que hemos sentido nuestras emociones, las hemos identificado y les hemos puesto nombre será muy importante VALIDARLAS y ACEPTARLAS TODAS, SIN JUZGARLAS** (recordemos que no hay buenas o malas emociones, todas tienen una función y están allí porque son parte de nosotros), no REPRIMIREMOS ninguna. **No hay ninguna emoción injustificada, por tanto todas ellas (aunque sean muy dolorosas) necesitan ser escuchadas, y nos indican aspectos de nosotros** que quizás aún no conocemos (y gracias a ellos podremos identificar los pensamientos subconscientes que nos las provocan – y si lo consideramos tenemos la oportunidad de modificarlos-).

N. Levy en su libro *“Sabiduría de las emociones”* compara las emociones con la lucecita que se enciende en el coche para indicar que no hay gasolina; cuando vemos esa lucecita en el coche no sentimos que el problema sea la lucecita, sino que gracias a la lucecita nos damos cuenta de que nos falta gasolina. Propone pues seguir el mismo procedimiento para con nuestras emociones; ninguna emoción será por sí misma un problema, sino que nos estarán indicando cada una de ellas que hay algo en nuestro interior que necesita de atención, y así gracias a ellas podemos conocer las causas y poner remedio (siempre, por supuesto con aceptación y diálogo interno con esos aspectos nuestros que necesitan ser integrados).

- **Existe la tendencia, por la educación que hemos recibido, a no aceptar ni validar todas las emociones que sentimos, algunas no nos gustan porque nos hacen sufrir, otras porque nos han enseñado que son “malas” y que las “personas buenas” no pueden sentirlas**, como son la envidia o los celos. Los seres humanos deseamos gustar y ser aceptados por nuestro entorno (y sobre todo por los padres cuando somos pequeñ@s) por ello tendemos a reprimir todo aquello que cultural, social o familiarmente no se considera apto. Sin embargo, **todo lo que sentimos forma parte de nosotros y debemos integrarlo**, sólo desde la escucha activa - (estando atento de lo que sucede en nuestro interior sin juicio)- de todo lo que sentimos podremos entender la raíz que nos lo provoca y entonces MODIFICARLO (pero nunca a la fuerza y con imposición).

No existen personas perfectas, todos tenemos virtudes y defectos. Todos cometemos errores. La autoexigencia para “hacerlo todo bien” tendrá como resultado (además de un gran estrés) la represión de muchas emociones que no nos permitiremos sentir y la sensación de CULPA constante. Debemos aceptarnos a nosotros mismos y al resto como personas con limitaciones inmersos en un proceso de aprendizaje constante (que es la vida misma) y que gracias a las equivocaciones (nuestras y de los otros) tenemos oportunidades de crecimiento y de practicar el PERDÓN. **EL MAYOR ERROR ES NO COMETER ERRORES.**

- **La represión empieza siempre con una actitud de rechazo o desaprobación a lo que se siente.** Así que la primera represión vendrá de un pensamiento (generalmente inconsciente) que dice algo como “no quiero sentir esta emoción porque no me gusta/porque me han enseñado que no puedo sentirla/...”. Cada vez que sentimos algo e intentamos inconscientemente controlar el sentimiento, dominarlo o ahogarlo **nuestro cuerpo se contrae de manera instintiva.** Así que cuando se da la represión existirá algún grado de tensión física, y **la respiración también se involucrará viéndose modificado su ritmo.** De hecho, **cuando reprimimos una emoción, la energía de esa emoción que debería haberse expresado no desaparece sino que queda obstruida en el cuerpo físico.** Cada vez más estudios científicos muestran que **la energía emocional forma materia**, por tanto podremos esperar que la represión emocional tenga efectos como:

- Inflija heridas específicas en nuestro cuerpo físico (la represión de las emociones tiene efectos nocivos para la salud a corto y sobre todo a largo plazo)
- Deforme muscularmente el cuerpo
- Provoque fatiga en todo el sistema (por el exceso de tensión muscular)
- Nos volverá menos capaces y responsables (porque no estamos aceptando una parte nuestra)

C.G. Jung (Suiza, 1875) denominó **“sombra”** a todos aquellos aspectos del ser humano que quedaban reprimidos en el inconsciente. Esa **“sombra”** que no está integrada a nivel consciente se suele proyectar en nuestro entorno (mediante personas o acontecimientos que nos suceden) para que logremos verla y así enfrentarnos a ella. Es decir, la **“sombra”** aparece para que conscientemente podamos darnos cuenta de los aspectos que tenemos reprimidos (no aceptados sobre nosotros mismos), y sólo así podamos validarlos e integrarlos a nivel consciente. Es decir, la sombra nos da la oportunidad de conocernos más a nosotros mismos. Cada vez que en nuestro entorno nos encontramos con algo o alguien desagradable o admirable tenemos la oportunidad de preguntarnos **¿Qué hay de nosotros mismos en esa situación y/o persona?** y después podemos proceder a aceptarlo e integrarlo.

- Este proceso de atención hacia nuestro interior de forma consciente se ha denominado en inglés **MINDFULNESS** (consciencia plena). El propósito es que **la persona se centre en el presente**, en lo que percibe y siente, sin hacer una labor de juicio, o valoración; **la única finalidad es aceptar y respetar lo que sucede en nuestro interior, sin pretender evitarlo o controlarlo en ese preciso instante**. Esta atención al presente necesita de una aceptación incondicional (incluso amor) hacia uno mismo y de renuncia al control (dejar fluir la energía que trae consigo esa emoción; renunciar al control no quiere decir descontrolar).
- Las **actividades de relajación y respiración consciente** pueden ayudar a este proceso, al igual que la práctica activa de algún tipo de meditación. **Respirar profundamente y de forma consciente** nos ayudará a conectar con lo que sentimos y con el momento presente (también ayudará a relajar la musculatura).

2. MANEJAR LAS EMOCIONES

- **Una vez aprendemos a identificar y reconocer nuestras emociones, podemos empezar a manejarlas/gestionarlas.** Como hemos visto, en una primera etapa reconoceremos la emoción, la aceptaremos, la sentiremos y mediante la respiración la dejaremos ir (sin juicio).

- Reconocer las emociones (*Observación de cuerpo, acción y/o palabra y presencia*)
- Permitirlas (*Aceptación: sin juicio, sin “etiquetas”*)
- Sentirlas (*Situirlas en el cuerpo, y permitirlo con la respiración consciente*)
- Dejarlas ir (*fluir y Atención en el siguiente momento presente*)

- **Nuestros estado de ánimo (nuestras emociones) pueden ser modificables y ello depende de nosotros.** Por tanto, **cuando sentimos una emoción determinada está en nuestras manos decidir qué vamos a hacer con ella.** Por ejemplo, si sentimos rabia depende de nosotros llevarla a la agresividad contra alguien o algo, o por el contrario no hacerlo. Para ello, debemos primero saber que tenemos rabia y después gestionarla decidiendo cómo vamos a actuar. Hay recursos que nos sirven en general para cambiar los estados de ánimos (los veremos en un apartado más adelante), aunque cada persona descubrirá de qué modo puede gestionar mejor la energía que le provoca cada emoción.

¿Cómo regulo la rabia cuando la siento?

- Tomando distancia temporal y física del acontecimiento o persona que siento que la ha provocado
- Aceptando mi responsabilidad en el conflicto
- Actitud positiva: usando el sentido del humor para relativizar la situación
- Reestructuración cognitiva: pruebo de cambiar mi modo de pensar para valorar esa situación
- Haciendo ejercicio físico para canalizar la agresividad
- Re encuadrando la situación y buscando una solución al problema
- Respirando y relajándome

¿Cómo regulo la tristeza cuando la siento?

Acepto que la tristeza es consecuencia de un duelo necesario y espero con paciencia que lleguen sus cuatro fases:

1. Conmoción por la pérdida
2. Rabia y agresividad (resistencia a aceptar que hay una pérdida)
3. Desesperanza (dolor por la pérdida)
4. Reorganización (aceptación del cambio)

- El **sistema de creencias que nos genera las emociones es modificable; de hecho hemos de modificarlo para permitir nuestra MADURACIÓN PERSONAL.** Sentir y aceptar las emociones es un paso fundamental para llegar a conocer nuestro sistema de creencias, por ello **debemos escuchar lo que nos quiere decir cada una de ellas e integrarlas.** Es decir, las reconoceremos, aceptaremos, sentiremos y las dejaremos ir, para luego reflexionar sobre su mensaje; qué nos dicen sobre nosotros mismos y cómo podemos modificar aquello que no nos acomoda o no nos facilita el camino para nuestro bienestar.
- **Después de una primera fase de reconocimiento de las emociones,** en la que hemos observado tomando distancia de lo que sentíamos, podemos analizar el estado de ánimo. En este análisis descubrimos el origen de los propios sentimientos, emociones, sensaciones y procesos de pensamiento. De esta forma podemos llegar a un estado sereno que permita tomar una decisión consciente sobre la actitud personal que tomaremos ante los hechos. Es decir, nos ponemos en disposición de elegir la forma en la que queremos sentirnos y actuar. Así desarrollamos la capacidad de autoconocimiento que nos permite diferenciarnos de los acontecimientos. En este

proceso empieza la “des-identificación” de la que se hablaba en el apartado anterior: no somos nuestras emociones; por tanto podemos observarlas y modificarlas; tampoco somos nuestros pensamientos; por ello podemos también observarlos y cambiarlos – si así lo deseamos-; para ello se requiere de VOLUNTAD. La práctica de la meditación nos puede ayudar en este proceso.

A modo de síntesis, el proceso completo para que la emoción esté al servicio de nuestro conocimiento interior se da en dos fases:

FASE 1 en CALIENTE: Cuando sentimos la emoción (Momento presente)

- 1. Tomar conciencia de la emoción:** reconocerla, aceptarla cuando la estamos viviendo.
- 2. Sentir su energía sin dejarnos llevar por ella:** sentirla en el cuerpo y dejarlas ir – canalizarlas con la respiración o expresarlas de forma saludable para nosotros y para el resto.

FASE 2 en FRÍO: Cuando la emoción ha sido canalizada (Cuando la emoción ya ha pasado)

- 3. Racionalizarlas:** preguntarnos qué pensamiento sobre nosotros mismos o sobre nuestro entorno las ha activado
- 4. Integrarlas:** aceptar que forman parte de nosotros y tomar las medidas para modificar las creencias que nos las han provocado (cuando hayan sido emociones que nos han alejado de nuestro bienestar).

- **Conocerse a sí mismo implica un cierto “desdoblamiento” interior: uno que conoce y otro que es conocido.** Lo mismo ocurre cuando aceptamos y validamos lo que sentimos, así como, aunque de forma inconsciente, cuando reprimimos (ya que hay una parte que decide no sentir y anestesia lo que sentimos). Por tanto, **dentro nuestro podemos dialogar.** El **DIÁLOGO INTERNO** se convertirá en una gran herramienta, - una vez ya hemos conocido e identificado nuestras emociones-, para lograr manejarlas (controlar el impulso que algunas de ellas puedan provocar - como por ejemplo la rabia de querer pegar a alguien-). **Si no tenemos un diálogo interno consciente con nuestras emociones difícilmente seremos dueños de nuestras decisiones y acciones,** ya que éstas serán sólo la reacción a nuestra emoción o estado de ánimo del momento.

El **diálogo interno** es muy importante para poder racionalizar las emociones y decidir de qué forma las canalizamos y las equilibramos, dando una explicación consciente a la situación y no una expresión emocional sin sentido.

3. MOTIVARSE A SÍ MISMO

- **Las emociones pueden ser un factor de motivación, pueden ayudarnos a seguir adelante cuando nos encontramos frente a dificultades, fracasos o frustraciones.** Manejar o gestionar nuestras emociones no significa sólo canalizarlas cuando ellas nos abordan inesperadamente, sino también **saber provocárnoslas para recibir la energía motivadora** que ellas nos facilitan. En este sentido **nos estaremos motivando a nosotros mismos cuando somos capaces de generarnos emociones que nos producen bienestar** y nos permiten seguir caminando hacia nuestros objetivos a pesar de las contrariedades.
- El **diálogo interno** es un factor fundamental en el proceso de automotivación. Este diálogo interno nos llevará a la madurez personal y emocional cuando **nos motive para diferir recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo pero de orden superior** en nuestras prioridades vitales. También cuando **nos conduzca a actitudes optimistas y esperanzadoras**, pues esto refleja que hay expectativa de que el futuro es positivo para nosotros (de hecho, sólo por pensarlo ya contribuimos a que así pueda ser).

La "miopía hacia el futuro" se caracteriza por **elegir opciones con recompensas inmediatas elevadas pero con altos costes a largo plazo** (consumo de drogas, comportamientos de riesgo, vandalismo, delincuencia, violencia). Y esto se hace en detrimento de una estrategia ventajosa de recompensas inmediatas menores (estilo de vida saludable, escuchar música, cine, baile, deporte, etc.) pero sin costes a largo plazo, o cuyos costes son más reducidos. Esta conducta es propia de adolescentes y puede ser prevenida con educación emocional.

- **La capacidad que tendremos de automotivarnos dependerá de nuestro grado de autoestima.** Sabemos ya que las emociones las provocan los sistemas de creencias; si los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos son negativos y destructivos difícilmente encontraremos argumentos para que nuestro diálogo interior sea positivo, esperanzador y sobretodo motivador para hacer frente a las situaciones (no siempre deseadas) de nuestro exterior. Construir una sólida autoestima será necesario para alcanzar bienestar; **Aprender a aceptarnos, respetarnos y amarnos tal y como somos será el objetivo de cualquier trabajo interior que hagamos.**

No es posible adquirir nuestra valía personal por medio de lo que hacemos o lo que tenemos. La autovaloración fundamentada en los resultados obtenidos es una “pseudoestima”.

Tampoco el amor, la aprobación, la amistad o la capacidad que tengamos de mantener relaciones humanas íntimas, afectivas, puede determinar nuestro valor.

El verdadero origen de la autoestima está en nuestro interior. Dependerá sólo de las propias ideas sobre nosotros mismos, nuestra capacidad para conocernos, escucharnos, descubrirnos, aceptarnos y respetarnos por lo que SOMOS.

4. RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

- Una de las claves fundamentales no sólo de la inteligencia emocional, sino de la sana convivencia en sociedad es la **empatía**. Sin duda, la empatía se construye sobre el conocimiento de uno mismo; **cuánto más abiertos estamos a sentir nuestras emociones y poderlas identificar, más hábiles seremos para interpretar lo que otros están sintiendo**. Si me he convertido en un buen amigo para mi persona, fácilmente podré convertirme en un buen amigo para el otro. Si aprendemos a validar y aceptar nuestras emociones, podremos hacer lo mismo con las emociones de los otros y no juzgarles, sino entender y reconocer lo que están sintiendo. Sin embargo, debemos tener en cuenta que todos estamos siempre inmersos en un proceso de aprendizaje (que está en la vida misma) y sentir hoy de una determinada forma no quiere decir que mañana no podamos sentir de forma diferente. La posibilidad del cambio (y el cambio en sí mismo) está siempre presente en nosotros y en los demás.

La canción “**Cambia todo cambia**” de **Mercedes Sosa** nos recuerda que no hay nada eterno ni estático en esta vida. Absolutamente todo y todos estamos a merced del cambio constante.

- La empatía va más allá de “ponerse en el lugar de los otros”, ya que también incluye el respeto y la tolerancia. Por tanto, nos insta a **practicar el autocontrol emocional ante los otros**. Así diremos que la empatía es la habilidad, la sensibilidad, para tener presentes las emociones, los sentimientos, y las necesidades de los demás; también a la hora de manifestar/expresar nuestras propias emociones.

Respeto es el reconocimiento del valor de una persona en todo su SER; sus características físicas y mentales, sus opiniones, sus decisiones, sus intereses, sus sentimientos...

Tolerar implica admitir, aceptar. Es la disposición a admitir en los otros una manera de ser, de pensar, y de obrar diferente a la nuestra. Debemos tolerar las características diferenciales de otras personas.

- Una palabra clave en el aprendizaje de la empatía es la **compasión entendida como sentimiento de acercamiento y valoración del sufrimiento ajeno y el deseo de aliviarlo. La empatía está en los orígenes de la SOLIDARIDAD.**

La palabra **solidaridad** proviene del sustantivo latín *soliditas*, que expresa la realidad homogénea de algo físicamente entero, unido, compacto, cuyas partes integrantes son de igual naturaleza.

La **teología cristiana** adoptó por primera vez el término *solidaritas*, aplicado a la comunidad de todos los hombres, iguales por ser hijos de Dios, y vinculados estrechamente en sociedad. El concepto de solidaridad, para la teología, está estrechamente vinculado con el de fraternidad de todos los hombres; una fraternidad que les impulsa a buscar el bien de todas las personas.

La solidaridad es una relación entre seres humanos, derivada de la justicia, fundamentada en la igualdad, en la cual uno de ellos toma por propias las cargas del otro y se responsabiliza junto con éste de dichas cargas.

- **La solidaridad es unión, en cambio el egoísmo se traduce en aislamiento.** Y por ello, la solidaridad favorecerá al desarrollo conjunto de seres humanos, mientras que el egoísmo nos conducirá a situaciones de pobreza, de marginación y de injusticia. Bajo este paradigma de confianza y solidaridad entre individuos podemos decir que los bienes materiales pueden ser aprovechados, distribuidos, compartidos y multiplicados.

La expresión *Homo Homini Lupus* (el hombre es un lobo par el hombre) propia de las sociedades que hemos desarrollado, basadas en la desconfianza de unos con otros y en el egoísmo y la ambición, podría ser substituida por la expresión *Homo Homini Frater* (el hombre es un hermano para el hombre). Sólo depende de nuestra actitud con las personas que nos rodean en cada situación de nuestra vida.

- La televisión, los diarios, las revistas... nos bombardean de imágenes que muestran la realidad de escasos recursos (pobreza) que viven muchas personas en estos momentos en el planeta Tierra. Probablemente nos hemos acostumbrado a ver estas imágenes por doquier y de alguna forma nos hemos “anestesiado” ante el dolor que reflejan. De hecho, podríamos estar comiendo con la TV encendida y ver estas imágenes sin que nos provoquen ninguna emoción en particular, hemos asumido que es parte de la realidad y ante ello pensamos que no hay nada que se pueda hacer, o muy poco. Sin embargo, no es cierto. **Todos somos responsables de las situaciones que otros seres humanos viven, ya que no olvidemos que nuestras acciones individuales suman y generan cambios sociales.**

El escritor budista Jack Kornfield escribe:

“En una sociedad que nos exige que vivamos de manera acelerada, la rapidez y las demás dependencias nos adormecen al punto de hacernos insensibles a nuestros propios sentimientos. En estas condiciones, nos resulta prácticamente imposible habitar nuestro cuerpo o permanecer ligados a nuestro corazón, y con más razón ligarnos al prójimo y a la tierra”.

La prisa con la que vivimos y la rapidez con la que todo ocurre han sido representadas en la presentación de la obra de teatro *Qui sò jo?* mediante el continuo uso del sonido del “tic-tac” de fondo mientras que los espectadores sentados en sus butacas observaban las imágenes de pobreza en el escenario. Sin embargo, al finalizar la obra ese sonido es sustituido por el sonido de un latido de corazón, pues aún hay esperanza para el ser humano.

- Hoy en día la expresión solidaridad es cada vez más usada y se relaciona sobre todo con fechas especiales (como la Navidad) y con la ayuda a personas que viven en los llamados “países pobres”. Además cuando hablamos de solidaridad rápidamente pensaremos en ayuda material o monetaria. Y en este sentido cabe destacar que **la solidaridad no es sólo la ayuda material, sino que debe traducirse en la ayuda verdadera a todos los problemas que puedan padecer todos los hombres en tanto que dignos e iguales.** No habrá sólo una época del año, o un tipo de personas, o una única manera de ser solidarios; sino que **la solidaridad es un comportamiento, es un valor que debe estar presente en nosotros siempre y para todos los seres humanos.** Podemos ayudar a otros sin necesidad de darles nada, a veces sólo con la escucha o incluso con nuestro trabajo voluntario.

Los grandes cambios se producen de “dentro a fuera”, somos nosotros mismos quienes debemos empezar por nosotros mismos y con nuestro entorno más inmediato el proceso de ser SOLIDARIOS.

5. ESTABLECER RELACIONES

- **Establecer relaciones que sean positivas para nosotros y para los demás será fuente de bienestar.** Por ello la forma de expresar nuestras propias emociones pasa a ser una competencia social que es importante tener en cuenta y aprender. Rara vez expresamos nuestras emociones o sentimientos adecuadamente, tenemos tendencia a minimizarlos (hacer ver que no ocurre nada); o a exagerarlos (dramatizar como los niños); o a sustituirlos (por otras que creemos que son más adecuadas). Un factor de inteligencia emocional es aprender a poder expresar lo que sentimos con respeto a nosotros mismos y hacia las otras personas.
- **La asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada, sabiendo defender los propios derechos y sin negar o desconsiderar los derechos de los demás.** En la práctica, esto presupone el desarrollo de la capacidad para:
 1. Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de forma eficaz y sin negar o desconsiderar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza
 2. Discriminar entre la aserción, la agresión y la pasividad
 3. Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada
 4. Defenderse sin agresión o pasividad, ante la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los otros
 5. La aserción no implica ni pasividad, ni agresividad. La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios:
 - Incrementa el auto respeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza y la seguridad en uno mismo

- Mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se reconoce la capacidad de uno mismo para reafirmar sus derechos personales

COMPORTAMIENTO ASERTIVO

Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a “ganar”, sino a “llegar a un acuerdo”.

Pensamientos

- Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás
- Sus convicciones son en su mayoría “maduras”, no irracionales (las han cambiado)

Emociones

Buena autoestima/ no se sienten inferiores ni superiores a los demás/ satisfacción en las relaciones/ respeto por uno mismo. Sensación de control emocional. (Frenarán a la persona que les ataque/ aclaran equívocos/ los demás se sienten respetados y valorados/ la persona asertiva suele ser considerada “buena” pero no “tonta”

Comportamiento

- Habla fluida, segura, sin bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo, pero no desafiante, relajación corporal, comodidad postural
- Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, defensa de la agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses, capacidad de discrepar abiertamente, capacidad de pedir aclaraciones, decir “no”
- Saber aceptar errores

LA PERSONA ASERTIVA

1. Sabe decir “no” o mostrar su postura hacia algo

- Manifiesta su propia postura ante un tema, petición o demanda
- Expresa un razonamiento para explicar/justificar su postura, sentimiento, petición
- Expresa comprensión hacia posturas/ sentimientos/ demandas del otro

2. Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque

- Expresa la presencia de un problema que le parece que debe ser modificado
- Sabe pedir cuando es necesario
- Pide aclaraciones si hay algo que no tiene claro

3. Sabe expresar sus sentimientos

- Expresa gratitud, afecto, admiración
- Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto

COMPORTAMIENTO AGRESIVO

Las personas agresivas defienden en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás: a veces, no los tienen realmente en cuenta, otras, carecen de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

Patrones de pensamiento

- “Ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa”
- Piensan que si no se comportan de esa forma, son excesivamente vulnerables
- Lo sitúan todo en términos de ganar-perder
- Creencias como: “Hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría”

Emociones

Ansiedad creciente. Soledad/ sensación de incompreensión/culpa/ frustración. Baja autoestima (si no, no se defenderían tanto). Sensación falta de control. Enfado cada vez más constante y que se extiende a cada vez más personas y situaciones. Honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”

Comportamiento

- Volumen de voz elevado, habla tajante, interrupciones, amenazas y/o insultos
- Contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro
- Tendencia al contraataque

COMPORTAMIENTO PASIVO

La persona sumisa no defiende sus derechos e intereses personales. Respeto a los demás pero no a sí mismo.

Patrones de pensamiento

- Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas “sacrificadas”
- “Lo que yo sienta, piense o desee, no importa. Importa lo que tú sientas, pienses o desees”
- Su creencia principal es: “ Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”
- Constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

Emociones

Impotencia, mucha energía mental, sentimientos de culpa, baja autoestima, deshonestidad emocional (pueden sentir rabia, agresividad que no manifiestan), ansiedad, frustración.

Comportamiento

- Volumen de voz bajo, habla poco fluido, bloqueos, tartamudeos, silencios...
- Huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados, manos nerviosas..
- Inseguridad para saber qué hacer y qué decir
- Frecuentes quejas de terceros (“X No me comprende” es “un egoísta y se aprovecha de mí”...)

* **La asertividad es un comportamiento que puede enseñarse**, practicarse y generalizarse a muchas situaciones. Una comunicación asertiva contendrá estos elementos:

1. **Expresar: qué es lo que se desea, lo que se necesita**, y cuáles son los sentimientos respecto a esa situación en concreto
2. **Señalar el momento**: es decir, elegir el **momento adecuado** para discutir el problema
3. **Caracterizar la situación**: describir el problema de la forma más detallada posible
4. **Adaptar**: la definición de sus sentimientos a los **mensajes en primera persona**, a través de los cuales expresamos sentimientos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás
5. **Limitar**: lo que significa **ser claro y preciso** en lo que deseamos comunicar (no caer en generalizaciones)
6. **Acentuar**: si **contamos con la cooperación de los demás**, conseguiremos que se den las circunstancias necesarias para mejorar. En aquellos casos que sea necesario, podemos expresar las consecuencias negativas que implica la falta de cooperación y mejora.

ASERTIVIDAD SIMPLIFICADA

Asegúrate que en el mensaje asertivo siempre están estos elementos:

1. Di el nombre de la persona a la que te diriges
2. Explica brevemente lo que ha pasado (no generalices)
3. Di lo que sientes
4. Di lo que piensas
5. Di lo que querrías
6. Di lo que estás dispuesto a cambiar también tú (si se da la posibilidad)

El autor **F. Salmurri** en su libro *“Libertad emocional”* lista los derechos que todos los individuos debemos asumir que tenemos y que también las otras personas tienen, si los respetamos podemos facilitar la comunicación asertiva en nuestras relaciones:

DEFENSA Y RESPETO DE LOS DERECHOS PERSONALES

- Derecho a tener y cambiar de opinión y de ideas
- Derecho a tomar tus propias decisiones
- Derecho a cometer errores y por tanto, a decidir aunque te equivoques
- Derecho a ser tratado con respeto
- Derecho a quejarte de cualquier crítica o trato con el que te sientas mal
- Derecho a decir que no y no por eso sentirte culpable
- Derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer (sin forzar)
- Derecho a interrumpir para que te aclaren las cosas
- Derecho a tomarte tiempo para tranquilizarte y pensar
- Derecho a negociar para cambiar
- Derecho a no tener que justificarte ante otras personas
- Derecho a tener y expresar tus sentimientos
- Derecho a pedir información
- Derecho a sentirte bien contigo mismo
- Derecho a poder reclamar tus derechos
- DERECHO A SER COMO ERES

En este sentido también nos pueden servir **“Los 4 acuerdos”** de la sabiduría Tolteca de Centro América que nos recuerda **Miguel Ruiz**, ya que pueden ayudarnos a vivir con mayor paz personalmente y con los demás:

- Se impecable con tus palabras
- No te tomes nada a lo personal
- No hagas suposiciones
- Haz siempre tu máximo esfuerzo

LA RESPONSABILIDAD SOBRE TU BIENESTAR ES SÓLO TUYA

- La primera y última de las **libertades humanas consiste en elegir una actitud personal ante la vida**. Nunca podremos controlar las condiciones a las que nos tendremos que enfrentar, sin embargo siempre podremos controlar las propias respuestas que tenemos hacia ellas. Ya hemos aprendido que podemos ser dueños de nuestra vida si nos conocemos y manejamos nuestras emociones según nuestra VOLUNTAD (y no viceversa, como cuando no hay autoconocimiento). Podemos escoger una **actitud optimista** y que **albergue esperanzas** y nos situaremos delante de la vida con las expectativas de que las cosas saldrán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones (además esta actitud favorecerá sin duda a que así sea). Hablamos de autoeficiencia, cuando existe la creencia de que uno mismo tiene dominio sobre los acontecimientos de su vida y puede aceptar los desafíos tal y como se presentan, de esta forma no es posible caer en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad.

Epicteto, filósofo Griego escribió:

“El hombre no está disturbado por las cosas sino por la visión que tiene de las cosas”

“Ningún hombre es libre si no es dueño de sí mismo”

“Usted no puede cambiar los acontecimientos de su vida, pero si escoger la forma de cómo vivirlos”

- Muchas personas podemos caer en actitudes fatalistas delante de la vida, y así ver todo lo que nos ocurre como algo negativo que nos hace daño y nos impide ser felices. Es como si llevásemos puestas unas gafas que filtran los acontecimientos que suceden y los convierten en ataques contra nuestra persona o nuestra felicidad. Normalmente, suele ocurrir cuando las situaciones no son como querríamos que fuesen, o cuando las personas de nuestro entorno no se comportan de la manera que nos gustaría. Por tanto, si las cosas no son como queremos, “todo” es un desastre y no podemos ser felices. Una actitud de este tipo no concede ningún tipo de propiedad sobre la vida de uno mismo, ya que siempre dependemos de que lo que nos suceda en el exterior (con situaciones o personas) sea de nuestro gusto para estar bien.

- **Cuando tomamos una actitud de víctimas, tendemos a culpabilizar al resto de nuestro malestar.** Al culpar a otros de lo que nos ocurre a nosotros, nos situamos en un lugar muy cómodo ya que **nada está en nuestras manos para cambiar algo, por tanto sólo nos queda la queja.** Creemos que quejándonos lograremos que el resto cambie para satisfacerlos (y quizás algunas veces funcione, pero es probable que si ese cambio se ha hecho sólo para satisfacerlos no dure mucho y vuelva a causarnos el mismo dolor cuando regrese a la situación original). **La queja nos hace perder energía y no nos lleva a estar mejor.**

En nuestras sociedades quejarse es una actitud muy instalada en las personas. Existe una tendencia general a trasladar la responsabilidad de lo que nos ocurre al exterior. Siempre hay alguien o algo a quién echarle las culpas de que el mundo vaya como va. Algunos se sienten mejor cuando creen que no hay nada que se pueda hacer, porque eso los exime de la responsabilidad y de la acción; entonces sólo queda quejarse y esperar que otros hagan algo para cambiar. Por ejemplo, nos podemos quejar del desastre ecológico en el planeta y echar todas las culpas a los políticos corruptos, o las grandes multinacionales ambiciosas, pero mientras tanto nosotros seguimos sin reciclar nuestros desechos y consumiendo, sólo porque nos gustan, los productos que se elaboran a base de petróleo. Nuestra actitud se fundamenta en un *“total, de mí no depende que el planeta se esté consumiendo”*. Cuando actuamos así no nos damos cuenta de que **las actitudes responsables de todos sí suman para lograr los cambios**, y no serán los políticos o las empresas los que solos resolverán este problema planetario.

Un pensamiento budista nos hace reflexionar sobre este hecho:

“No tomes a la ligera los más pequeños actos de bien. Las gotas de agua, al juntarse, llenan una inmensa jarra.”

- **Si nos observamos en nuestras quejas, veremos dónde colocamos la responsabilidad del mal que nos ocurre, y podremos valorar por nosotros mismos si nuestra actitud hacia la vida es activa o pasiva.** Si echamos fuera la culpa de lo que nos ocurre (actitud pasiva) o empezamos mirando dentro de nosotros para encontrar nuestra responsabilidad (actitud activa). Cada vez que volvamos nuestro ojo a nuestro interior nos empoderamos, ya que **reconocemos en nosotros la posibilidad de cambiar aquello que nos impide nuestro bienestar.** Aceptar que estamos teniendo una actitud no responsable hacia nuestra vida, o de víctimas, no es labor fácil. **Antes que vernos como víctimas, preferimos vernos como personas “fuertes”,** ya que a pesar de todas

las contrariedades de las que nos quejamos seguimos vivas; **y/o “buenas”** porque queremos a aquellas personas que nos hacen tan desdichadas con sus acciones.

- **No hay nada ni nadie fuera de nosotros mismos que pueda hacernos felices. La llave de la felicidad está en nuestro interior.**

En la película **“La vida es bella”** de **Roberto Benigni** podemos ver cómo incluso ante las situaciones más injustas y crueles que la vida te puede poner delante, como lo fue el Holocausto nazi para los judíos, siempre cabe la posibilidad de vivirlo con otra mirada. La película nos cuenta la historia de un padre que a través de su actitud e imaginación convierte el campo de concentración en un lugar de juego para su hijo, sin que este note entonces el peligro ni la situación demencial que están viviendo. Un acto de mucho amor del padre hacia el hijo por un lado, y por el otro un gran capacidad del padre para filtrar los acontecimientos (imposibles de cambiar externamente) que les están ocurriendo de la forma menos dañina para su interior (que sí tiene posibilidad de cambiar).

- **El proceso de hacernos dueños de nuestra vida, implica no culpar a las otras personas, no juzgar sus acciones y aceptarlas como son.** Es este el primer paso hacia la verdadera **tolerancia y respeto**. No todo el mundo actuará, ni pensará, ni sentirá lo mismo que nosotros, y están en su derecho de no hacerlo. **Somos todos diferentes**, y debemos **respetar** nuestra diversidad. La primera tolerancia que debemos poner en práctica es con nosotros mismos, cuando nos disponemos a aceptar todas las emociones que hay en nosotros, incluso aquellas que no nos gustan; porque sólo desde allí podremos cambiar. Aprendemos que somos humanos que cometemos errores, y tenemos limitaciones, pero a pesar de ello nos aceptamos y amamos. Después podemos hacer lo mismo con las otras personas, aceptarlas con sus virtudes y defectos, sin juzgarlas y sabiendo que está siempre presente la posibilidad de cambio porque sus vidas son procesos de aprendizaje (al igual que las nuestras). En este sentido sería conveniente **evitar criticar a otras personas**, ya que fomentamos la intolerancia y pasamos por alto que **cada persona está haciendo en ese momento lo mejor que sabe/puede** (aunque a nuestro juicio no sea lo correcto).

A. LA CRISI COMO OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO PERSONAL

- A lo largo de nuestras **vidas nos encontramos con muchas situaciones de crisis**. Generalmente tendemos a vivirlas de forma dramática, sin embargo si **aprendemos a**

dar sentido positivo al sufrimiento que éstas nos provocan podemos tratar de aprender de la situación para crecer personalmente.

La lengua China usa el mismo ideograma para referirse a “crisis” que para “oportunidad”:

危機 (Crisis)

機會 (Oportunidad)

Si nos fijamos el último ideograma de “crisis” es el primero para “oportunidad”. En cada crisis hay una oportunidad, sólo depende de cómo escogemos vivirla.

- **Las crisis exteriores pueden acercarnos más a nuestro interior y por tanto a conocernos mejor.** Tal y como nos cuenta Berta, cuando le presta el libro del Tao te Ching al Señor Antonio, acerca de que su marido se quedó sin trabajo y aprovechó para conocerse más a sí mismo. Generalmente, tendemos a huir del dolor y no lo transformamos en conocimiento. Le tememos y queremos que no esté en nuestras vidas, sin embargo **decidir cómo queremos vivir el sufrimiento es un gran camino de aprendizaje y sabiduría.** De hecho, las últimas frases del verso que nos lee el Señor Antonio al acabar la escena 1 nos invitan a esta reflexión (*una reflexión que debe ir acompañada de un cierto sentido último de la existencia, por supuesto*):

***“Conocer a los otros es inteligencia
Conocerse a uno mismo es sabiduría
Ser maestro de otros es fuerza
Ser maestro de uno mismo es verdadero poder
Si comprendes que tienes suficiente
Eres auténticamente rico
Si permaneces en el centro
Y abrazas la muerte de todo corazón
Perdurarás siempre.”***

El **Tao te Ching** es un texto que se atribuye haber sido escrito por Lao Tse en el siglo VI ac. Se trata de un texto fundamental para el taoísmo pero también ha influenciado otras religiones Chinas y asiáticas; contiene los preceptos de la sabiduría oriental.

- **Las crisis son grandes posibilidades de crecimiento.** Rosa, la protagonista de la Escena 3, gracias a la crisis de pareja que debe enfrentar empezará un proceso que la llevará a conectar con su interior, por tanto a conocerse a sí misma.

Según **Victor Frankl** (Austria, 1905) y su línea de pensamiento que conocemos como la Logoterapia, *vivir es sufrir*. **El sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, igual que la muerte. Sobrevivir es hallar sentido al sufrimiento.** A veces una situación externa excepcionalmente difícil es lo que le da al ser humano la posibilidad de crecer más allá de sí mismo. En última instancia el individuo debe aceptar conscientemente la responsabilidad sobre sí mismo, y deberá encontrar el sentido de su propia existencia y por tanto de su propio sufrimiento. En esta escuela psicológica la dimensión espiritual de la persona es la que albergará las respuestas relacionadas con las incógnitas de su existencia.

- **Las emociones que producen dolor pueden ser motivadoras para nuestro cambio personal, sin embargo tendemos a huir de ellas.** Vivimos en sociedades que nos facilitan y promueven el placer (sobre todo a corto plazo), así que delante de situaciones dolorosas rápidamente queremos escapar de ellas, aunque en esa huída estemos desperdiciando una posibilidad de cambio necesario en nuestras vidas. Cuando nos alejamos de aquéllas emociones que nos producen dolor, nos estamos alejando de una parte de nosotros mismos; no olvidemos que las emociones son parte de nosotros y tienen una funcionalidad en nuestro sistema. En ese alejamiento, existe represión y también alienación. Nuestras vidas están cargadas de muchas actividades y de mucha urgencia, prisa en todo lo que hacemos; de tal modo que la alienación se da con facilidad.

B. NUESTROS RECURSOS INTERNOS

- **Ser dueño de uno mismo es aprender a poner al servicio de nuestro SER nuestros pensamientos y nuestras emociones (nuestra personalidad); por tanto nuestras decisiones, acciones y palabras.** En este proceso usaremos la inteligencia del corazón. Para empezar este proceso, que no es fácil, necesitaremos antes que nada **VOLUNTAD Y un COMPROMISO con nosotros mismos para conseguirlo.** Dejarse llevar por los pensamientos (sobre todo los negativos) y las emociones (sobre todo las dolorosas) es muy fácil, ya que estamos acostumbrados y aún no hemos aprendido que de nosotros depende que así no sea. A continuación se listan recursos con los que podemos contar en este proceso de conocerse a sí mismo para que pensamientos y emociones estén al servicio de nuestro VERDADERO SER; al servicio de nuestro propio bienestar y al de nuestro entorno. Son recursos que tenemos en nuestro interior, y cada uno descubrirá en su “viaje” otros muchos que ni están aquí listados, y quizás ahora ni imagina que posee.

- **Observar/se:** tomar distancia del pensamiento, de la emoción o de la situación sin juzgar. (Meditar ayuda a “entrenarse” para estar presente en cada momento).
- **Concentrarse en sentir el cuerpo y usar los cinco sentidos para conocer situaciones nuevas.**
- **Respirar conscientemente:** la respiración es una gran aliada, y nos ayuda a tomar contacto con el momento presente.
- **Diálogo interno:** dialogar en nuestro interior para entender lo que nos ocurre y poder automotivarnos.
- **Humor :** relativizar las situaciones. Aprender a tomar la suficiente distancia como para reírnos de nosotros mismos.
- **Sonreír:** regalar sonrisas a nuestro entorno.
- **Gratitud:** todo lo que nos ocurre es una oportunidad de crecimiento en el camino de alcanzar nuestra libertad y bienestar. Usar la palabra “Gracias” con frecuencia en nuestro vocabulario.
- **Actitud responsable:** siempre podemos decidir sobre cómo vivimos lo que nos ocurre, nada depende de las situaciones exteriores.
- **Silencio:** tomar tiempo para estar a solas y en silencio con nosotros mismos.
- **Paciencia:** adoptar una actitud sin prisas para darnos el tiempo de crecer con cada acontecimiento que nos ocurre.
- **Humildad:** aceptar que no somos perfectos, que nuestros límites y errores nos hacen vulnerables (y es nuestra condición como seres humanos).
- **Honestidad:** no sucumbir a las tentaciones del autoengaño
- **Aceptación:** podemos aprender a amarnos incondicionalmente por lo que somos
- **Música:** usarla para acceder a otros estados de ánimo (sobre todo la música clásica)
- **Vocabulario positivo:** usar palabras en nuestro vocabulario cotidiano que tengan una connotación positiva hacia nosotros mismos, las situaciones que nos ocurren y personas que nos rodean.
- **Ejercicio físico:** nos permite canalizar mucha de la energía que producimos en nuestro cuerpo emocional y que no siempre dejamos ir conscientemente
- **Alimentación sana:** “somos lo que comemos”. Existen ya estudios que muestran que los alimentos que ingerimos pueden afectar nuestros

pensamientos y emociones. Una alimentación sana nos ayudará en nuestro bienestar.

- **Contacto con la naturaleza:** pasear por un bosque, una playa o cualquier espacio nos calmará y nos acercará a la inteligencia de nuestro corazón. Incluso acercarnos para abrazar algún árbol será una experiencia de calma, o caminar descalzos por la tierra, la arena o el agua.
- **Practicar alguna forma de arte:** dibujar, pintar, hacer cerámica, interpretar teatro, recitar, cantar, bailar, poesía... (cualquier forma de autoexpresión artística que nos conecte con nuestra imaginación).
- **Escribir lo que sentimos y nuestros sueños:** sin pretensión novelística (o sí para quién lo desee) escribir todo lo que sentimos y también lo que soñamos – nos puede ayudar a entender mejor nuestro momento actual-. Shakespeare decía *“pon letra a tu dolor o tu cuerpo se resentirá”*.
- **Jugar:** con otros adultos, y/o con niños y/o animales domésticos (o solos también solos)

LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN (INTELIGENCIA ESPIRITUAL)

- **La inteligencia del corazón no es inteligencia intelectual, ni inteligencia emocional; sino que es la inteligencia de nuestro VERDADERO SER** (que va más allá de lo que pensamos, sentimos o físicamente aparentamos). Últimamente también se hace referencia a esta inteligencia como “inteligencia espiritual”.
- **Sólo se puede acceder a la Inteligencia del Corazón cuando los circuitos de pensamientos** (sistema de creencias) **y emociones están “desactivados”**; es decir cuando los pensamientos o las emociones no logran “poseernos” y llevarnos a sucumbir ante su energía. Cuando podemos ser dueños de lo que pensamos y sentimos; observando, aceptando y dejando fluir todo lo que nos ocurre y no nos interesa que nos lleve a la acción porque nos aleja de nuestro bienestar. A la inteligencia del corazón no se accede sólo por el raciocinio.
- **La toma de conciencia de uno mismo (conexión con nuestro VERDADERO SER) hace que se pueda estar por encima de las emociones**; podemos observarlas, interpretarlas, integrarlas, usarlas para conocer nuestro sistema de creencias /pensamientos pero no sucumbimos a su energía, estamos por encima (papel de observador).
- **La inteligencia del corazón tiene un lenguaje y éste es la INTUICIÓN**. Se desarrolla a medida que aprendemos a des-identificarnos de nuestros pensamientos/sistemas de creencias y emociones. Cuando más presentes (consciencia plena) estamos en la vida (es decir con atención a lo que ocurre en el momento presente – ayudándonos de los 5 sentidos-) y menos atención a nuestros pensamientos (cabeza).
- **Cuando aprendemos que NO SOMOS nuestra personalidad** (ni nuestro cuerpo físico, ni nuestros pensamientos, ni nuestras emociones) descubrimos que si **confiamos en nuestro VERDADERO SER** las situaciones en nuestro exterior se desarrollarán de la forma más favorable para nuestro aprendizaje. **Aprendemos también a dejar ir la ilusión de controlar nuestras vidas y aprendemos a FLUIR con la vida y con el cambio constante**. El resultado pierde importancia en detrimento del proceso.

Fluir es la aceptación activa, es decir cuando no invertimos nuestra energía en resistir, negar o luchar contra el desarrollo de los acontecimientos. Aceptamos la vida como ocurre. Incluso mientras aceptamos nuestra experiencia inmediata podemos desear y trabajar para cambiar las cosas. Un autor que ha desarrollado ampliamente este concepto es **M. Csikszentmihalyi**.

- **La inteligencia del corazón tiene un motor y éste es el AMOR.** Por tanto, el AMOR no es una emoción, sino una forma de vida; un estado de conciencia y de relación con uno mismo y con el entorno. El Amor está por encima de todo.
- Si observamos y aceptamos nuestras emociones, podemos conocer nuestro sistema de creencias y adueñarnos de nuestra personalidad, para estar al servicio de nuestro VERDADERO SER y así usaremos **nuestra inteligencia del corazón que nos llevará a un bienestar en nuestra propia vida y en las relaciones con nuestro entorno.** Este cambio de sistema de creencias significa madurar (pues nos adueñamos de pensamientos y emociones – y no a la inversa) y nos permite **pasar de un paradigma basado en el miedo como motor principal a otro basado en el Amor.** Este cuadro sintetiza la diferencia entre estos dos paradigmas:

| Paradigma de la esclavitud a pensamientos y emociones | Paradigma de libertad del corazón y los mandados de su inteligencia: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Miedo ▪ Agresividad ▪ Carencia ▪ Penuria ▪ Sufrimiento ▪ Desgracia ▪ Separación ▪ Egoísmo ▪ Orgullo ▪ Abuso de poder ▪ Control | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Amor ▪ Cooperación ▪ Solidaridad ▪ Respeto ▪ Fraternidad ▪ Paz ▪ Compasión ▪ Bondad ▪ Abundancia ▪ Igualdad ▪ Servicio a los demás |

- **Recientes estudios científicos empiezan a demostrar que el corazón es también un cerebro** (con redes neuronales) y que contiene informaciones que son transportadas al cerebro de la cabeza a través de la médula. (Para ampliar información sobre este tema se recomienda altamente el libro **EL MAESTRO DEL CORAZÓN** de Annie Marquier).



**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
PARA INCLUIR
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL
PROGRAMA ARTÍSTICO**

¿CÓMO INCLUIR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA CLASE DE ARTE?

Los ejercicios propios de educación emocional deben intercalarse entre los ejercicios particulares de su disciplina artística; aunque lo ideal sería que lograra adaptar dinámicas propias de su clase de arte para que sean a la vez dinámicas para desarrollar la educación emocional de los jóvenes. A medida que se familiarice con la educación emocional (también en su propia vida) le será más fácil trenzar su enseñanza artística con la emocional, pues como hemos visto, el arte de por sí es un canalizador emocional: el vínculo entre estos dos conceptos es muy estrecho.

Por ejemplo en una clase de teatro podremos vincular un ejercicio de improvisación con uno de resolución pacífica de conflictos con facilidad; o en una clase de audiovisual podremos vincular un ejercicio de pintura con uno de reconocer las emociones mediante la expresión en pintura de una de ellas; o en una clase de música podremos vincular un ejercicio de tocar o cantar una canción con la gestión de una emoción a la hora de manifestarla de una forma que no haga daño a nadie (ni a nosotros mismos).

Además, tal y como ya hemos explicado, el proceso de creación artística por sí solo es un elemento clave para potenciar la autoestima de los jóvenes. Cuando creamos, nos aceptamos con nuestros sentimientos y nuestras ideas, tanto que les damos forma artística. Por ello, será altamente recomendable en todas las clases dar espacio para la creación. Enseñarles las técnicas propias de nuestra disciplina será importante, pero lo será aún más permitir espacios creativos en los que ellos creen sus propias obras.

Una de las raíces de la violencia es la rabia, como también hemos visto, y en muchos casos esta rabia es contra ellos mismos. Educarles en el amor propio, en la auto aceptación y en el derecho a Ser va a ser una de las tareas, por tanto será recomendable incluir todo aquello que nos conduzca a ese objetivo. El vocabulario y la forma que tengamos de relacionarnos con ellos, sin duda van a dar la pauta de estos aprendizajes, por tanto será muy recomendable incluir este objetivo en todos los quehaceres y manifestaciones verbales (además de no verbales) como maestro/a.

Es de esperar que la naturalidad con la que entrelace sus clases con la educación emocional será progresiva con el paso del tiempo y de la práctica continuada. Además, y como veremos después, la educación emocional también le servirá para el manejo humano del

funcionamiento de la clase. Recordando aquí que su ejemplo a la hora de resolver conflictos o comunicarse con los alumnos será el elemento didáctico de mayor importancia.

Para empezar se recomienda que sus clases tengan esta estructura (aunque el punto 2 y 3 pueden intercambiarse y con el tiempo se espera que estos dos puntos se convertirán en uno solo):

1. **Apertura:** Es recomendable que empiece la clase con una dinámica de grupo para llevar la atención de los jóvenes a la clase y los aleje de dónde vienen. Para ello, pueden ponerles en círculo pedirles que despierte en cuerpo dándose palmadas por todo el cuerpo. Después se les pide que respiren profundamente y se les invita a cerrar los ojos y a prestar atención a su respiración. El maestro/a debe guiar con la voz para que los jóvenes vayan llevando su atención a las diferentes partes del cuerpo, imaginando que llegan allí con su respiración. Empezaremos por los pies, seguiremos por piernas, cadera, columna vertebral, hombros, abdomen, plexo solar, pecho, hombros por delante, brazos, muñecas, manos, dedos, cuello, cuero cabelludo y cara. Después imaginarán que el aire pasa por todo el cuerpo sin impedimentos, de la coronilla a la punta de los pies. Luego llevarán su concentración al sonido de su corazón por unos segundos (si no lo oyen podrán buscarlo en el pulso de sus muñecas o detrás de la oreja o poniéndose la mano encima del corazón). Al acabar la concentración pueden hacer una dinámica de juego, o si no llevarles directamente a la actividad artística o a la de educación emocional (según su propia planificación).
2. **Desarrollo de la clase artística:** Con los jóvenes ya concentrados les será más fácil trabajar con ellos lo que tengan planificado propio de su currículum artístico.
3. **Desarrollo de una actividad de educación emocional:** Antes o después (mientras no lo hagan entrelazado) deberán dedicar unos minutos a la realización de una de las actividades específicas de desarrollo de su inteligencia emocional. Para ello deberán prepararlas a ser posible siguiendo el orden propuesto en el siguiente apartado (pues ese orden respeta la adquisición paulatina de las diferentes competencias). Pueden usar los ejercicios tal como se proponen o pueden usarlos para inspirarse y crear otros nuevos. Es recomendable que durante esta actividad acompañen la dinámica con

algunas explicaciones teóricas y con ejemplos. También será de mucha importancia que los jóvenes puedan participar activamente compartiendo sus reflexiones, sus sentires y sus experiencias con el resto del grupo. Para ello el maestro/a deberá de propiciar un ambiente de seguridad (más abajo aparecen algunas sugerencias para ello).

4. **Cierre:** Será de gran importancia dedicar un tiempo al final de cada sesión para realizar estas dinámicas de cierre. Se sugiere que se hagan cada día que haya clase y en este orden. Se recuerda que el aprendizaje de auto calmarse es fundamental en el objetivo de prevención de la violencia.

- a. **RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y VISUALIZACIONES**

Al acabar las sesiones se recomienda dedicar un tiempo para que los jóvenes aprendan a calmarse y relajarse.

Se le pide que se tumben sobre el suelo con los ojos cerrados. Se puede usar música de fondo y bajar la luz.

El maestro/a les va guiando en la relajación. Primero les pide que cierren los ojos y dirijan su atención a la respiración. Se pide que sea una respiración abdominal, se harán varias respiraciones profundas. Después el maestro va guiando para que el joven lleve la atención a todas partes de su cuerpo, y cuando se llega a ellas las relaja, sintiendo que pesan mucho y que liberan tensión. Después les guía para que lleguen con la imaginación a un lugar dónde se encuentren seguros, aceptados, amados y llenos de cariño. Allí se quedan para descansar. Al cabo de unos minutos el maestro vuelve a guiarles para que imagines que en ese lugar dónde están encuentran una caja, y allí meten la confianza, el amor, la aceptación y el cariño que han sentido. Cada uno de ellos tiene un color diferente. Cierran la caja y se la llevan al corazón, allí la abren y dejan que los colores salgan y el corazón con la sangre lleve a cada célula de su cuerpo afecto, cariño, aceptación, amor y confianza. Luego, se les pide que regresen la atención a su respiración y que poco a poco vuelvan a mover los pies, los brazos y vayan volviendo a la clase. Por último abrirán los ojos.

Es importante que los jóvenes aprendan a relajarse solos, para ello pueden usar la respiración consciente y la visualización. Además de esta relajación guiada, los maestros/as pueden inventar otras. Aquí damos otras posibles visualizaciones que ayudarán a la relajación:

- Los colores: del arco iris, del mar, de un campo de primavera

- Imágenes auditivas: canto de pájaros, olas del mar, campanas de iglesia, viento..
- Imágenes táctiles: acariciar a un animal, acariciar un peluche, abrazos y caricias a personas queridas y de personas queridas.
- Imágenes olfativas: olor de las tortillas recién hechas, de chocolate caliente, el mar.
- Imágenes gustativas: caramelo, un bombón, una fruta madura, un helado
- Escenas: paseando por la playa desierta, o por el campo, acompañados de una persona querida, o de un animal querido. Bañándose en el mar o en el río. Viajando por el cielo en una nube.

b. CÍRCULO DE LA AMISTAD

Todas las personas del grupo, incluido el moderador, se unen cogidos de las manos en un círculo. Se pide que se miren a los ojos unos a otros y que compartan en voz alta lo que deseen a cerca de la sesión o a cerca de alguno de los miembros. Una vez todos han compartido lo que querían el moderador contará hasta tres, y después todos desharán el círculo a la vez que levantan las manos hacia el techo y se regalan un grito de la alegría.

También es recomendable que en el espacio en el que se trabaje con los jóvenes se dedique un lugar para crear un **“rincón de las emociones”** en el que los jóvenes puedan acudir cada vez que lo necesiten con el fin de tranquilizarse haciendo uso de diferentes recursos como música, hojas de pintar, un lugar para relajarse y meditar. Se trata de que el joven aprenda a que cuando esté nervioso o enfadado debe aprender a calmarse y volver a un estado de equilibrio emocional que le permita pensar. En este espacio podemos trabajar la identificación de emociones, la **expresión de los sentimientos** y el autocontrol emocional.



¿QUÉ TENER EN CUENTA PARA EL DESARROLLO DE UNA CLASE EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

Con adolescentes será conveniente tener en cuenta que éstos necesitan especialmente recibir respeto, afecto, atención, aceptación, seguridad, reconocimiento y comprensión por parte de los adultos. También recordar que cuando éstos se encuentran emocionalmente alterados presentan dificultades para pensar correctamente y la perturbación constante puede crear carencias en sus capacidades intelectuales.

Efecto Pigmalión: El efecto Pigmalión es el proceso mediante el cual las creencias y expectativas de una persona respecto a otra afectan de tal manera en su conducta que la segunda tiende a confirmarlas. Del mismo modo que el miedo tiende a provocar que se produzca lo que se teme, la confianza en uno mismo, ni que sea contagiada por un tercero, puede "darnos alas".

Para el desarrollo del trabajo en grupo de nuestras clases será conveniente tener en cuenta estos aspectos:

- **Los miembros del grupo pueden sentarse en círculo o en forma de U.** Esta disposición permite que se vean los unos a los otros y facilitará la integración, así como la participación de todos los miembros del grupo.
- **La música es una muy buena conductora a estados de ánimo,** se sugiere tenerlo en cuenta y usar este recurso cuando se considere necesario.
- Se debería también ser consciente de la **energía de las palabras**, por ello se recomienda usar **palabras positivas** (respeto, afecto, tolerancia, empatía, belleza, armonía, simpatía, gracias...). Del mismo modo, **la sonrisa y la actitud receptiva** serán buenos aliados para la labor de moderación.
- **Atraer la atención al momento presente de los miembros** del grupo será una labor de las primeras dinámicas que se realicen al inicio de la sesión, sin embargo durante el desarrollo de la clase será necesario volver a atraerla. Para ello, se les puede pedir que **estén sentados**

con ambos pies en el suelo y la espalda recta (esta posición invita a estar presentes en el “aquí y ahora”).

- En las reflexiones colectivas que se dan en muchos de los ejercicios propios de educación emocional **se deberá invitar a todos los miembros a aportar su punto de vista o su experiencia**, sin embargo respetando el **carácter voluntario de la participación**. **El arte de preguntar** del maestro/a será un factor clave para lograr que todos los miembros participen. Por eso es recomendable que **el maestro/a también cuente algunas de sus experiencias personales en relación a la temática abordada**, de esta forma se integrará como un participante más en la actividad y generará mayor participación del grupo. Puede hacer comentarios después de algunas de las intervenciones para recalcar sobre los aprendizajes de educación emocional hechos o para que otros miembros den su opinión sobre eso mismo. En este sentido es importante recordar que **será necesario elogiar antes de criticar** (constructivamente por supuesto).

- Es posible que durante el desarrollo de las sesiones se perciba a **los miembros del grupo alterados o nerviosos**. En esos casos se recomiendan la realización de alguno de los siguientes ejercicios:

- **Risas:** Se pedirá al grupo que se ría y se contagie la risa. Por ejemplo, se puede iniciar con una simple sonrisa y seguir con una risa entre dientes y así incrementar hasta llegar a la carcajada. Este ejercicio servirá para liberar muchas tensiones en el grupo y generar un ambiente muy distendido.

- **El grito de la alegría:** El maestro/a pedirá que todos los miembros del grupo chillen al unísono y con mucha intensidad (toda la que puedan) una palabra que hayan decidido que es un “grito de la alegría” (puede ser “ya” como cualquier otra que el grupo considere, aunque es aconsejable una monosílaba). También este juego servirá para que el grupo libere tensión. Se puede pedir que chillen la palabra tantas veces como el moderador crea necesario.

- **Ejercicio de Relajación:** Se pedirá a los participantes que se sienten cómodos en sus sillas con ambos pies en el suelo, la columna recta y que cierren sus ojos. El moderador guiará esta relajación con voz suave y lenta, les pedirá que se concentren en su respiración primero, y a partir de allí les indicará que fijen su atención en las

diferentes partes del cuerpo (manos, brazos, pecho, cuello, cabeza, abdomen, piernas y pies) y si encuentran tensión que usen la respiración para relajar esa zona. Después les pedirá que poco a poco (y cada uno a su ritmo) abran los ojos y se estiren. Si se cuenta con un espacio que permite que los miembros puedan estirarse en el suelo, este ejercicio podría realizarse mejor. *(En este ejercicio se puede contar con música relajante de fondo si se considera oportuno).*

- **Escribir o dibujar lo que sentimos:** Se pedirá a los participantes que durante 5 – 10 minutos escriban o dibujen sin pensar mucho lo que sienten o lo que han sentido últimamente (aunque la redacción no tenga una estructura coherente). Lo que han escrito será para ellos, en principio no se escribe para compartir con el resto, sino que es un ejercicio individual. La escritura o pintura de las emociones tiene efectos positivos en la toma de consciencia, en la comprensión de uno mismo y en la gestión de las emociones, por ello es recomendable la realización de este ejercicio de forma frecuente (incluso para que los miembros del grupo realicen en sus casas de forma individual).

Es muy probable que en el transcurso del curso nos encontremos con conflictos que resolver, puede ser que sean entre jóvenes y tengamos que moderar, o sea de jóvenes con el mismo maestro/a. Por ello se presentan aquí los factores que nos ayudarán a la satisfactoria resolución de conflictos y lo que deberíamos evitar.

Factores facilitadores de la comunicación en la resolución de conflicto

1. Reconocer al interlocutor como un igual, evitando la prepotencia
2. Escoger un lugar adecuado. Un lugar tranquilo que no provoque tensión a ninguna de las partes.
3. Escoger el momento adecuado. Adecuado emocionalmente para las partes.
4. Preguntar. ¿Podrías decirme qué ha pasado?
5. Escuchar activamente sin dar nada por supuesto. Mirar a los ojos a la persona. No interrumpir. Asentir con la cabeza.
6. Empatizar. (“Entiendo que te enfades”, “ Supongo que no es fácil..”)
7. Pedir opinión. (“ ¿Qué te parece si...”, “¿Tu qué opinas?”)

8. Manifestar sentimientos o deseos haciendo uso de mensajes en primera persona del singular: YO (“Me sabe mal...”, “Me gustaría que...”, “Me siento...”)
9. Aceptar o estar parcialmente de acuerdo con los argumentos del otro. (“Esto sí que lo veo claro”)
10. Manifestar que se reconocen los aspectos positivos.
11. Coherencia entre el mensaje no verbal y el verbal.
12. Acomodar el contenido de la comunicación a las posibilidades o características de la otra persona.

Factores que obstaculizan la comunicación en la resolución de conflictos

1. Tener objetivos contradictorios.
2. No escuchar con la debida atención. Estar pensando en la respuesta en lugar de escuchar atentamente.
3. Incongruencia entre el mensaje verbal y el no verbal.
4. Fijarse más en los detalles en lugar de captar la información principal.
5. Escoger un lugar inadecuado. Lugar de paso, lleno de interferencias, con testimonios que generen incomodidad.
6. Escoger un momento inadecuado. Cuando hay un estado emocional alterado que hará difícil escuchar y comprender.
7. Acusaciones.
8. Amenazas.
9. Preguntas con reproches. (¿Es que no lo sabias que eso no se hace?)
10. Utilizar el sarcasmo y la ironía.
11. Usar frases como “ Lo que tienes que hacer es...”
12. Cortar cuando la otra persona habla, no dejar acabar.
13. Menospreciar los mensajes del otro.
14. No escuchar.
15. Hablar con un lenguaje no respetuoso.
16. Generalizaciones del tipo “siempre” y “nunca”
17. Enfatizar los aspectos negativos de la otra persona.

¿CUÁLES SON LAS IDEAS BÁSICAS QUE ENSEÑAR DE EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Educarnos emocionalmente es una tarea que nos puede llevar toda la vida. Para los jóvenes del programa, muy probablemente estas enseñanzas sean las primeras que les llegan, por ello no debemos tener prisa.

Las enseñanzas que vayan adquiriendo van a depender también de nuestro propio avance en el desarrollo de nuestra individual inteligencia emocional. Por ello, para empezar se sugieren ocho ideas básicas que los jóvenes debieran integrar (estas son las mismas ocho ideas sobre las que encontrarán los ejercicios para desarrollar o inspirarse para crear otros nuevos):

- 1.** Es importante reconocer las emociones, para ello debo:
 - a. Poner nombre a lo que siento (vocabulario emocional)
 - b. Sentir las emociones en el cuerpo
 - c. Aceptación de lo que siento (no hay emociones buenas ni malas – no juzgar lo que sentimos)

- 2.** Puedo manejar mis emociones y para ello lo primero que tengo que aprender es a calmarme / relajarme con:
 - a. Respiración consciente
 - b. Relajación corporal
 - c. Visualizaciones

- 3.** Las emociones son diferentes a las conductas. Lo que siento no es malo, lo que puede ser bueno o malo es mi conducta. Cuando siento una emoción tengo diferentes estrategias de acción, de mí depende cuál ejecuto.

- 4.** Las emociones son señales que me proporcionan información sobre mí mismo. Tengo que aprender a escucharlas sin sucumbir a su energía.

- 5.** Las emociones las provocan mis pensamientos. Puedo sentirme diferente según lo que piense.

- 6.** Yo puedo ser dueño de mis pensamientos. Puedo decidir pensar en lo que me ayude a estar mejor, de mí depende.

- 7.** Mi regla de oro es: “Trato a los demás como me gustaría que trataran a mí” para eso me pongo en su piel.

- 8.** Tengo derecho a ser lo que soy, y lo demás también. Tengo derecho a hacer respetar mis derechos y a respetar los derechos de los otros. Puedo ser asertivo.



¿EN CUÁNTO TIEMPO?

Estos ocho aprendizajes se irán proponiendo con los ejercicios, con las charlas y con el compartir de su experiencia a lo largo de todo el tiempo que los jóvenes están en el programa. Si cada día, tal y como se recomienda en el apartado anterior, se dedica un espacio de tiempo a la respiración consciente y a la relajación con visualización al acabar las sesiones, así como si se les pregunta con frecuencia ¿qué sientes? Estamos trabajando sobre los puntos 1 y 2 naturalmente. Estos dos puntos son de gran importancia, por ello se deberán trabajar constantemente.

Los otros puntos se irán añadiendo a medida que se vayan sintiendo cómodos con los precedentes. Sin embargo, una vez una temática tratada y aprendida no se dejará, sino que se integrará ya a los conocimientos. Por tanto, es conveniente repetir los conceptos y los ejercicios aunque ya demos por aprendidos los puntos.

Nos deberemos asegurar que al finalizar hemos tratado los ocho puntos y los jóvenes los han integrado. Por ello, no podemos sólo depender en los ejercicios, sino que necesitaremos incluirlos en nuestras sesiones con dinámicas constantes, en nuestro ejemplo y en nuestro vocabulario.

Este manual es orientativo y está pensado para darle autonomía al maestro/a. Se sugieren estos ocho puntos y un orden de implementación, sin embargo cada maestro/a deberá ajustar los contenidos a las necesidades de su propio grupo y a lo que vaya surgiendo como propia dinámica. Es decir, si por ejemplo se encuentra con un grupo en el que se instaura el bullying o los conflictos, los ejercicios de los puntos 8 y 9 se deberán usar antes de lo previsto. Lo mismo ocurrirá con los ejercicios dedicados a la autoestima que están en el punto 6, si se siente que el grupo necesita trabajar esos conceptos con urgencia, se realizarán antes o incluso podemos decidir intercalarlos a lo largo de todo el curso.

Cada maestro/a hará pues su propia temporalización, sin embargo a continuación mostramos un plan modelo que también servirá a la coordinadora del programa para poder hacer un seguimiento en los aprendizajes asumidos por los jóvenes.

Se espera que en los seis primeros meses del curso se hayan tratado ya los ocho puntos, pues los otros seis meses servirán para afianzar y que los jóvenes integren esos contenidos a su cotidianidad, también fuera de las clases.

Como se ha dicho, es probable que los contenidos de los ocho puntos se vayan intercalando a lo largo de los meses, por eso se insiste en la potestad del maestro/a para hacer su propia planificación en función de las necesidades de su grupo. Sin embargo, es casi obligatorio incluir los puntos 1 y 2 en todas las clases y durante todo el curso.

PROGRAMACIÓN PROPUESTA

| | | MES | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Es importante reconocer las emociones (Poner nombre, sentirla en el cuerpo, aceptarlas sin juzgarlas) | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Puedo manejar mis emociones y para ello lo primero que tengo que aprender es a calmarme / relajarme con respiración consciente, relajación corporal, visualización | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Las emociones son diferentes a las conductas. Lo que siento no es malo, lo que puede ser bueno o malo es mi conducta. Cuando siento una emoción tengo diferentes estrategias de acción, de mí depende cuál ejecuto. | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Las emociones son señales que me proporcionan información sobre mí mismo. Tengo que aprender a escucharlas sin sucumbir a su energía. | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Las emociones las provocan mis pensamientos. Puedo sentirme diferente según lo que piense. | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Yo puedo ser dueño de mis pensamientos. Puedo decidir pensar en lo que me ayude a estar mejor, de mí depende. | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Mi regla de oro es: "Trato a los demás como me gustaría que trataran a mí" para eso me pongo en su piel. | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Tengo derecho a ser lo que soy, y lo demás también. Tengo derecho a hacer respetar mis derechos y a respetar los derechos de los otros. Puedo ser asertivo. | | | | | | | | | | | | |

Se recomienda, hacer alguna sesión de información a los padres/madres sobre educación emocional para que reciban apoyo en la casa, y en las mismas familias puedan reflexionar sobre la no conveniencia para el bienestar de los miembros el uso de la violencia y la agresividad.

En este caso, se recomienda tanto para con los alumnos, como para con sus familiares usar la herramienta pedagógica "Jugar/trabajar con la obra de teatro de conciencia ¿Quién Soy Yo?" para introducir la temática, y para mostrar como las emociones se pueden adueñar de nosotros y conducirnos a la violencia.

Un programa para la prevención de la violencia es necesario que sea holístico, es decir debe involucrar a todos los actores. No puede sólo ir dirigido hacia los jóvenes, debe integrar también a los maestros/as, a los familiares y a los miembros de la comunidad. Cuando más integral sea el programa, y sobre todo en objetivo de alfabetizar emocionalmente, más posibilidad de que se convierta en un programa exitoso de construcción de una cultura de Paz.



EJERCICIOS INSPIRADORES

1

Es importante reconocer las emociones, para ello debo:

- a. Poner nombre a lo que siento (vocabulario emocional)**
- b. Sentir las emociones en el cuerpo**
- c. Aceptación de lo que siento (no hay emociones buenas ni malas – no juzgar lo que sentimos)**
- d.**

LA PELOTA DE LAS EMOCIONES

Objetivo

- Promover el vocabulario entre los jóvenes
- Dar a conocer el nombre de emociones para que aprendan

Procedimiento

Los jóvenes se ponen en un círculo y se pasan la pelota diciendo el nombre de una emoción. Cuando se quedan sin vocabulario o repiten una emoción que ya se ha dicho quedan descalificados. Así hasta que queda un ganador.

Se sugiere que durante todas las clases del curso el maestro/a pregunte con mucha frecuencia a los jóvenes cómo se sienten y que sugiera vocabulario cuando ellos responden sólo “bien” o “mal”.

Tipología de emociones según Goleman

Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, tensión, irritabilidad, hostilidad, enojos, celos, envidia, impotencia.

Tristeza: depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, melancolía.

Ansiedad: Angustia, desesperación, inquietud, estrés, nerviosismo.

Miedo: temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

Alegría: felicidad, entusiasmo, euforia, gozo, contento, satisfacción, placer, euforia.

Afecto: amor, cariño, ternura, simpatía, aceptación, cordialidad, confianza, afinidad, respeto, devoción, veneración, enamoramiento, gratitud, compasión.

Vergüenza: culpa, remordimiento, timidez, humillación, arrepentimiento.

¿QUÉ DICE TU CUERPO?

Objetivo

- Desarrollar la habilidad para percibir y expresar las emociones.
- Aprender a identificar las emociones y a sentirlas en el cuerpo.

Procedimiento

Se dividen a los jóvenes en grupos. Cada grupo recibe un sobre que contiene tarjetas con emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa). Cada miembro del grupo debe coger una tarjeta y representar la emoción que le haya tocado. Sólo podrán interpretar la emoción a través del cuerpo, sin emitir ningún sonido. Los demás componentes del grupo deben averiguar de qué emoción se trata. Para ello, tendrán una hoja de registro donde cada participante irá anotando las respuestas. Una vez terminada la ronda se procede a la comprobación entre los miembros del grupo.

Después se hace la puesta en común del grupo, dónde conjuntamente se reflexiona sobre:

- ¿Qué emociones os han resultado más difíciles de expresar? ¿Y de percibir?
- ¿Crees que eres hábil en tu vida cotidiana para darte cuenta de lo que los demás están expresando? ¿Y tú, eres hábil expresando tus emociones?
- ¿Consideras que es importante saber leer bien las emociones que expresan los demás? ¿Por qué?
- ¿Recuerdas alguna situación en la que no hayas interpretado bien la emoción de otra persona y eso te haya supuesto un problema?

Observaciones

Para aumentar el nivel de complejidad del ejercicio, podemos...

- Una vez que hemos realizado al menos una vez la actividad, podemos ir incluyendo la expresión de emociones más complejas como por ejemplo el orgullo, los celos o la culpa.
- Pedirle a los participantes que interpreten la emoción sólo con algunas partes del cuerpo. Por ejemplo, en algunos casos podemos pedirles que la interpreten sólo con la cara, y en otros casos taparles la cara con un pañuelo de modo que los participantes sólo puedan interpretar la emoción del cuerpo.

- Cambiar las tarjetas con las emociones por situaciones emocionales. En este caso las emociones no están directamente descritas, sino que el participante debe interpretar la emoción que se deriva de la situación que se le plantea. Una vez que el participante ha interpretado y expresado la emoción se puede invitar a los demás a que averigüen cuál ha sido la situación dada. Por ejemplo:
 - El sábado por la noche ves una película en tu casa. Escuchas ruidos en el pasillo de la entrada. Te asomas y ves un extraño entrando por la ventana. ¿Cómo te sentirás?
 - Acabas de llegar a clase y te enteras que ese día tienes un examen sorpresa de matemáticas para el que no has estudiado casi nada. ¿Qué sentirías?
 - Cuando llegas a clase un amigo te dice que tiene dos entradas para ir al concierto de tu cantante favorito y que había pensado en regalarte una. ¿Qué sentirías?



BUSCA TU PAR EMOCIONAL

Objetivo

- Aprender a reconocer y expresar diferentes emociones con el cuerpo

Procedimiento

El maestro/a reparte a todos los participantes una tarjeta con una emoción (por ejemplo: satisfacción, enojo, abatimiento, alegría...). A continuación se ponen en pie, y dando vueltas por la sala irán expresando la emoción que les ha tocado. Cada uno debe encontrar a otro participante que esté expresando la emoción que les ha tocado. Cada uno debe encontrar a otro participante expresando la misma emoción. Una vez encontrado al compañero/a, tienen que contarse una experiencia de su vida cotidiana, o de alguna persona cercana a ellos, en la que hayan experimentado esa emoción.

Al terminar la actividad, es importante que se trabaje con los participantes las siguientes cuestiones:

- ¿En qué te has fijado para encontrar al compañero que estaba expresando tu misma emoción? ¿Te ha resultado difícil encontrarlo?
- De las emociones que te ha tocado expresar, ¿cuál es la que te ha resultado más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo te has sentido al comunicarle a tu compañero/a tu experiencia emocional

Observaciones

Sería interesante realizar el ejercicio varias veces, para que los participantes tengan oportunidad de expresar varias emociones.

Es importante que se adapten las emociones que vamos a trabajar a su edad.



EL MUSEO DE CERA

Objetivo

- Identificar y expresar emociones.

Procedimiento

El maestro/a asigna una emoción compleja (por ejemplo, vergüenza, celos, culpa...) a cada grupo, y dentro de cada grupo se elige a un escultor. Cada escultor debe modelar el cuerpo del resto de personas de su grupo en función de la emoción que les ha tocado. Una vez que todos los grupos han finalizado su escultura se irán exponiendo una a una. El resto de grupo intentará adivinar la emoción, y luego el escultor explicará el significado de su obra y por qué lo ha hecho así.



UN ARTISTA EMOCIONAL

Objetivo

- Comunicar emociones a través de la expresión artística.

Procedimiento

Se les explica a los participantes que, al igual que los artistas expresan emociones a través de sus cuadros, en la sesión de hoy se expresarán las emociones a través de la pintura. Cada grupo elegirá una emoción y tendrá que expresar en un papel continuo a través de distintos colores, formas y dibujos.

Una vez finalizada la actividad, es importante trabajar con los participantes las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido mientras realizabas las emociones?
- ¿Sueles expresar tus emociones? ¿Con quién sueles hacerlo?
- ¿Consideras qué es importante expresar las emociones? ¿Por qué?
- ¿Crees que hay emociones buenas y malas?
- ¿Debemos aceptar todas las emociones?
- ¿Podemos cambiar nuestras emociones?



PINTANDO LA TRISTEZA

Objetivos

- Conectar con la emoción de la tristeza y la emoción de la alegría o la euforia
- Observar qué nos hace sentir la tristeza y que nos hace sentir la alegría
- Poner palabras a ambas experiencias emocionales

Procedimiento

Se harán grupos de cuatro personas, cada grupo buscará para la próxima sesión una canción relacionada con la tristeza y una canción relacionada con la alegría. El día de la audición, se escucharán primero las canciones tristes; mientras escuchan las canciones tristes, se cuelga el mural en la pared o en el suelo para que todos los alumnos pinten la tristeza con los colores y escriban la palabras que quieran. Después se comenta cómo se han sentido, en qué parte del cuerpo la han sentido, qué se sentían impulsados a hacer mientras la sentían...

Posteriormente se pasa a escuchar las canciones sobre la alegría, y se da la indicación a los alumnos de observar su alegría o euforia. Una vez escuchadas las canciones, se cuelga el mural en otra pared o se deja en el suelo para que pinten la alegría y escriban palabras que quieran. Después se comenta cómo se han sentido, en qué parte del cuerpo sienten la alegría, que hubieran necesitado hacer... Se promueve que saquen diferencias entre las dos emociones.



2

Puedo manejar mis emociones y para ello lo primero que tengo que aprender es a calmarme / relajarme con:

- a. Respiración consciente**
- b. Relajación corporal**
- c. Visualizaciones**

LA TORTUGA

Objetivos

- Trabajar las emociones para que aprendan a reconocer lo que sienten en cada momento
- Reducir la impulsividad, orientar hacia comportamientos reflexivos
- Automatizar una respuesta motora inhibitoria de acciones impulsivas
- Romper el círculo de conducta disruptiva/aumento de la conflictividad

Procedimiento

Se les explica en cuento de la tortuga. Después se puede crear un espacio que sea “lugar de las emociones” dónde lo usarán como su caparazón y dónde seguirán los siguientes pasos:

1. STOP
2. Respiro hondo
3. ¿Cómo me siento?
4. ¿Qué problema tengo? ¿Cómo lo soluciono?



Cuento de la Tortuga

Érase una vez una pequeña tortuga que no le gustaba ir al colegio. La tortuga pensaba que era demasiado difícil escribir, leer libros o hacer cálculos matemáticos. Le gustaba molestar a sus compañeros, quitar los lápices, hablar... No le gustaba compartir, ni escuchar a sus maestros/as. También encontraba demasiado difícil seguir las normas y no enfadarse. Los demás no querían jugar con ella y se empezó a sentir sola. Un día se encontró a la tortuga más vieja de la colonia.

La tortuga pequeña le dijo: Tengo un gran problema. Siempre que estoy enfadada no me puedo controlar. La vieja tortuga le dijo: te diré un secreto: la solución de tus problemas la tienes tú. Es tu caparazón... es por ello que tú tienes tu caparazón. Siempre que estés enfadada, preocupada, lo que debes hacer es estar dentro de ti.

Tienes que seguir tres pasos: primero debes decirte a ti misma Stop. Segundo, respira fondo. Tercero, di el problema que tiene y cómo te sientes. Después descansa hasta que tus sentimientos no sean tan fuertes y te sientas calmada. La vieja tortuga le dijo a la joven tortuga que cada vez que estuviera enfadada debía seguir estos pasos y así lo hizo. La primera vez se quedó sorprendida al ver que su maestra estaba sonriendo a su lado y le dijo que estaba muy orgullosa de ella.

A partir de ese día, cada vez que la tortuga pequeña se enfadaba recordaba las palabras de la sabia tortuga y las otras tortugas empezaron a jugar con ella. Pronto empezó a tener muchas amigas. Ir a la escuela cada vez le pareció más divertido. La tortuguita se sentía feliz y nunca más pensó que era mala.

EL SEMÁFORO

Objetivos

- Adquirir una estrategia para regular las emociones que provocan malestar

Procedimiento

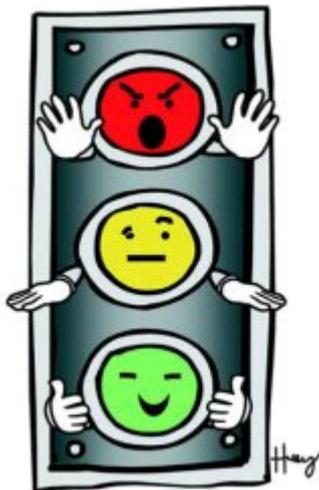
Se dibuja un semáforo y se les hace observarlo (también pueden dibujar el suyo). La explicación que acompaña al dibujo es:

Cada vez que te enfrentes a una situación que te irrite, te haga enfadar mucho o que te sobrepase, mira el semáforo, transfórmate mentalmente en él e identifícate con cada una de sus fases.

1. **ROJO:** STOP. Párate. No grites, no insultes, ni patees. Tómate unos segundos para reflexionar.
2. **AMARILLO:** RESPIRA HONDO. Respira y cálmate hasta que puedas respirar con claridad. Cuando lo hayas logrado, puedes pasar a la luz verde.
3. **VERDE:** DI EL PROBLEMA Y COMO TE SIENTES Y ACTÚA. Dices a los demás cómo te sientes y tratas de encontrar una solución.

Caso de ejemplo

El hermano de Maritza ha tomado la radio de ésta prestada y a ella no le gusta que le toquen las cosas sin su permiso. Se enfada muchísimo y está a punto de pegarle y de insultarle. Pero antes de hacer nada se acuerda del semáforo. Lo imagina y se para como indica la luz roja. Luego respira profundamente varias veces como dice la luz amarilla. Por último piensa en la luz verde y cuando está calmada le dice a su hermano que por favor cuando quiera tomar algo prestado que antes le pida su permiso. Se lo dice con voz normal, sin gritar y tranquila. Su hermano al ver que es algo importante para ella, le hace caso y a partir de entonces ya no coge las cosas sin su permiso.



RESPIRACIÓN PROFUNDA

Objetivos

- Aprender a controlar las reacciones fisiológicas ante situaciones emocionales intensas.

Procedimiento

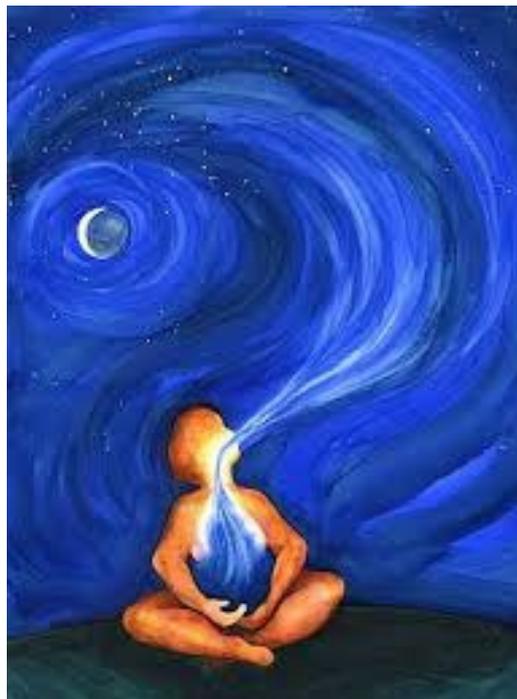
Se les pide lo siguiente:

- Inspirar profundamente mientras cuentan mentalmente hasta 4.
- Mantener la respiración mientras cuentan mentalmente hasta 4.
- Soltar el aire mientras cuentan mentalmente hasta 4

Orientaciones

Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que se hace la respiración correctamente se puede poner una mano en el pecho y la otra en el abdomen. La respiración se está haciendo correctamente cuando sólo se mueva la mano del abdomen al respirar, es decir se hace la respiración abdominal.

Pueden hacerlo en pie, o tumbados en una colchoneta.



3

Las emociones son diferentes a las conductas. Lo que siento no es malo, lo que puede ser bueno o malo es mi conducta. Cuando siento una emoción tengo diferentes estrategias de acción, de mí depende cuál ejecuto.

YO ESTOY ENTRE MI EMOCIÓN Y MI ACCIÓN

Objetivos

- Tomar conciencia que la emoción puede ser manejada y llevar a la acción que mejor nos convenga. Controlar el impulso.
- Des identificarse de las emociones para poder manejarlas y escoger cómo queremos manifestarlas.

Procedimiento

Se les pedirá a los jóvenes que dibujen en una hoja de papel su emoción y cómo generalmente actúan cuando sienten esa emoción. En otra hoja de papel dibujarán esa emoción y cómo quieren actuar cuando la sienten, y en esta ocasión entre la emoción y la acción se dibujarán a ellos mismos, pues son ellos los que deciden qué hacer con la emoción.

Por ejemplo:

Juan dibuja en la primera hoja la rabia y la acción es pegar a sus compañeros. Y en la siguiente hoja dibuja la rabia y la acción es correr, en medio se dibuja él. Es decir decide hacer deporte para manifestar esa emoción en lugar de pegar. La emoción es la misma pero la acción es diferente.



DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y CONDUCTAS

Objetivos

- Distinguir entre emociones y conductas.
- Dominar los impulsos de las emociones.
- Las emociones no son ni buenas ni malas, pero los comportamientos que de ellas se derivan sí pueden ser correctos o incorrectos.
- Facilitar la práctica de pensar antes de actuar.
- Aprender a ser autónomos y críticos para evaluar qué comportamientos son correctos y cuáles no.

Procedimiento

Se explicará que las emociones y los comportamientos no son lo mismo, ya que las emociones son señales que sentimos por dentro y las conductas son las acciones que hacemos. Por tanto, podemos escoger comportarnos de una manera o de otra, mientras que las emociones que sentimos no las podemos escoger.

Los comportamientos se pueden clasificar en correctos o incorrectos, y los incorrectos serán aquéllos que las consecuencias hacen daño a otras personas o a nosotros mismos.

Para esta actividad usaremos esta tabla, y se leerán los comportamientos de diferentes personajes que están enfadados. Los alumnos deberán decidir qué comportamientos son correctos y cuáles incorrectos. Después se colocan en la tabla correspondiente.

Si se desea también se puede hacer por grupos y luego poner en común con el resto de la clase.

| COMPORTAMIENTOS | |
|-----------------|-------------|
| CORRECTOS | INCORRECTOS |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Comportamientos con el enfado/enojo/rabia/ira:

1. Tomás está enfadado y pega a su hermana.
2. Ramón está enfadado y se lo explica a su padre.
3. María está enfadada y rompe el libro de otra niña.
4. Fátima está enfadada y rompe diarios viejos.
5. Antonio chuta muy fuerte la pelota contra una pared sucia.
6. Ana está enfadada con Ismael y le está explicando que está enfadada y por qué.
7. Jaime está enfadado con unos compañeros que se ríen de él, y por eso se aparta y los ignora.
8. Carol está enfadada y por eso se va a correr.
9. Juan está enfadado y por eso se pone a cantar.
10. Raquel está enfadada y por eso le dice a su hermana: “Estúpida”
11. Jorge está enfadado con sus amigos por eso se va a jugar solo.



CONTRÓLATE

Diariamente experimentamos emociones que son poco agradables y que nos influyen en nuestra forma de pensar y de actuar. Esta actividad ayudará a los alumnos a conocerse un poco más y a controlar sus emociones negativas.

Objetivos

Identificar estrategias para controlar nuestros actos y sentimientos en situaciones de estrés, enfado, y miedo.

Procedimiento

1. Se divide la clase en grupos y se nombra a un secretario y a un moderador en cada grupo. El secretario deberá tomar nota de las ideas que vayan surgiendo a lo largo de la sesión y que al final del debate expondrá al grupo clase. El moderador será el que organizará las discusiones, dará la palabra a quién quiera hablar, y animará al grupo para que participe.
2. Se trata de compartir un mismo significado de ESTRÉS, ENFADO y MIEDO. Para hacerlo pueden consultar en el diccionario. Se pueden confeccionar unas tarjetas en las que se recoja la definición de cada palabra. Una vez se tienen las definiciones, el profesor puede plantear preguntas para orientar el debate, del tipo:
 - a. ¿En qué situaciones habéis experimentado estas emociones?
 - b. ¿Cómo habéis respondido ante cada una?
 - c. ¿Qué podéis aprender de cada una de estas experiencias?
3. A continuación, los alumnos deberán nombrar algunas estrategias para manejar adecuadamente estas emociones: ESTRÉS, ENFADO y MIEDO.
4. Posteriormente se puede abrir un debate sobre el esfuerzo y el autocontrol personal ante estas emociones.

Observaciones

Puede ser conveniente que el alumnado realizara, individualmente, las cuestiones que se plantean, para después ponerlas en común con el grupo clase.

Al final de la sesión se les preguntará su opinión sobre la actividad que se ha llevado a cabo y si creen que les será útil para alguna ocasión.

HOJA DE TRABAJO “CONTRÓLATE”

1. ¿Cuál es la definición de...?

ESTRÉS

ENFADO

MIEDO

2. ¿En qué situaciones habéis experimentado estas emociones?

3. ¿Cómo habéis respondido ante cada una?

4. ¿Qué podéis aprender de cada una de estas experiencias?

5. Nombrar algunas estrategias para manejar adecuadamente estas emociones:

a. ESTRÉS

b. ENFADO

c. MIEDO

6. Conclusiones del debate del grupo clase.



4

Las emociones son señales que me proporcionan información sobre mí mismo. Tengo que aprender a escucharlas sin sucumbir a su energía.

CADA EMOCIÓN CON SU SITUACIÓN

Objetivos

- Interpretar las emociones no como obstáculos para el pensamiento y la acción, sino también como facilitadores que podemos utilizar en el día a día si sabemos su función y cómo manejarlas.
- Conocer el papel fundamental que tienen las emociones para facilitar que llevemos a cabo determinadas tareas, es decir, sus funciones básicas.
- Aprender a reconocer la influencia de las emociones sobre nuestras actitudes y comportamientos.

Procedimiento

Se proporciona a cada grupo unas tiras de papel en las que aparecen por un lado sueltas las diferentes emociones básicas, y por otro lado aparecen situaciones de la vida cotidiana (hoja de registro). Cada grupo debe emparejar qué emoción será más útil para llevar a cabo de la mejor forma posible cada una de las actividades presentadas.

Una vez que los pequeños grupos han llegado a acuerdos, se debate en gran grupo la solución y las justificaciones aportadas, identificando el potencial y las funciones de cada emoción.

En el cuadro que aparece a continuación mostramos el resultado correcto del ejercicio, emparejando cada situación con la emoción que le corresponde, así como su explicación en relación a las funciones que cada emoción tienen para adaptarnos a las situaciones.

Información para el maestro/a

| SITUACIÓN | EMOCIÓN QUE FACILITA SU EJECUCIÓN EXITOSA | EXPLICACIÓN (PARA EL MAESTRO/A) |
|---|---|---|
| Realizar un examen | Tensión/ Ansiedad | Un mínimo de tensión nos permite funcionar adecuadamente, facilitando a nuestros procesos de pensamiento un nivel de energía y agilidad. |
| Escribir una carta de despedida | Tristeza/Melancolía | La tristeza nos facilita la reflexión, la expresión emocional, y nos permitirá en este caso empatizar con la otra persona y su situación. |
| Conseguir que otros colaboren en adornar la clase | Alegría | La alegría motiva, infunde energía y facilita la |

| | | |
|---|----------|---|
| para la fiesta de fin de curso | | creatividad de quien la siente. |
| Vas a llevar a tu amigo a casa en tu moto y tienes que conseguir que se ponga el casco | Miedo | El miedo nos facilita la actitud de búsqueda de información y el análisis de la situación. |
| De repente te dicen que has suspendido un examen y buscas al profesor para comprobarlo. | Sorpresa | La sorpresa nos facilita la actitud de búsqueda de información y el análisis de la situación. |
| Hay que remontar un partido de fútbol que estás perdiendo durante el primer tiempo | Enfado | El enfado nos facilita la actitud de obstáculos, evitando el conformismo. |

Hoja de Registro (Deben relacionar la situación con la emoción que toca)

| SITUACIÓN | EMOCIÓN QUE FACILITA SU EJECUCIÓN EXITOSA |
|---|---|
| Realizar un examen | Alegría |
| Escribir una carta de despedida | Enfado |
| Conseguir que otros colaboren en adornar la clase para la fiesta de fin de curso | Temor/miedo |
| Vas a llevar a tu amigo a casa en tu moto y tienes que conseguir que se ponga el casco | Tensión / Ansiedad |
| De repente te dicen que has suspendido un examen y buscas al profesor para comprobarlo. | Tristeza/Melancolía |
| Hay que remontar un partido de fútbol que estás perdiendo durante el primer tiempo | Sorpresa |

<http://www.las-emociones.com>

Las Emociones más Comunes



Alegría



Miedo



Vergüenza



Culpa



Tristeza



Cólera - Ira - Rabia

PEDRO SIN MIEDO

Objetivos

- Diferenciar entre el miedo que no pone en alerta y nos salva del miedo que nos limita.
- Poder expresar en un ambiente cómodo los propios miedos

Procedimiento

Puede el alumnado iniciar la actividad leyendo el relato de “Una historia sin miedo” ya que reflexiona sobre la función del miedo.

De manera conjunta el grupo puede ir expresando diferentes miedos e ir clasificándolos en la columna correspondiente rellenando la hoja de trabajo “miedos diferentes” o bien elaborando un mural siguiendo el mismo esquema propuesto. A medida que vayan enumerándolos sería conveniente que argumentaran porqué consideran que son de un tipo de miedo u otro.

Orientaciones

Poder hablar de los propios miedos es el primer paso para poder superarlos. Es importante poder crear un ambiente en el aula adecuado para que cada alumno pueda expresar; sin sentirse cohibido, aquello que considere oportuno. Organizar al alumnado en forma de círculo puede contribuir a crear dicho ambiente.

Hoja de trabajo: Miedos diferentes

| Miedos | |
|---|--|
| Miedos que sirven | Miedos que no sirven |
| Tener miedo cuando caminamos en la oscuridad, nos hace ir más atentos a los obstáculos. | Tener miedo a hablar en público nos impide que otros conozcan nuestras opiniones |
| | |
| | |
| | |
| | |

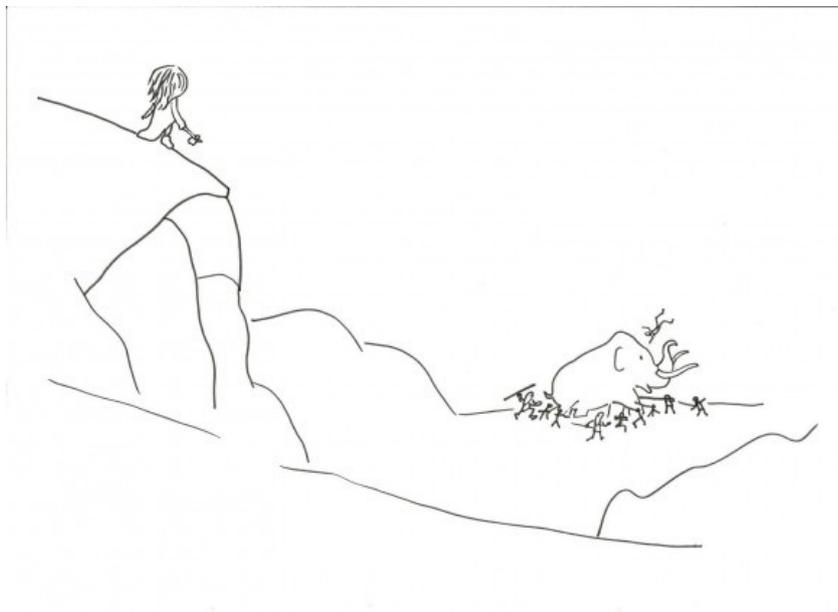
Relato “Una historia de miedo”

Guru, que era el mayo de la tribu se sentaba junto al fuego y relataba a los más jóvenes, con voz clara y tranquila:

-Cuando yo era joven, no existía el miedo. Siempre íbamos a cazar sin temer nada. Todos éramos osados y siempre queríamos ser los primeros en alcanzar la presa.

Un día de caza nos encontramos un mamut que parecía mayor. Nos pusimos en círculo a su alrededor y, justo cuando alzamos la lanzas, el mamut se dio cuenta de nuestra presencia y gimió. El sonido de su gemido me hizo sentir miedo por primera vez en mi vida. Y el miedo hizo que me escondiera y que no saliera a abalanzarme sobre él. En cambio, los otros cazadores que iban conmigo no sintieron miedo y sí se acercaron. El mamut, que era joven y ágil, se defendió de tal manera que ninguno de los cazadores salió con vida. Sin embargo, yo me salvé gracias al miedo que sentí.

Así que, jóvenes, recordad siempre que el miedo puede ayudarnos a afrontar situaciones peligrosas.



¿MIEDO YO?

Objetivos

- Reflexionar sobre la relación errónea que a menudo se establece entre “ser valiente= no tener miedo”
- Expresar y enumerar situaciones en las cuales el alumnado pueda sentir confusión para discernir entre qué es ser valiente y que es ser un inconsciente.

Procedimiento

En la adolescencia el aumento acelerado de hormonas como la testosterona predispone a los jóvenes a la acción brusca y a los juegos violentos, sobretodo, al sexo masculino. Con esta actividad se intenta hacer un listado de diferentes situaciones en las cuales los jóvenes confunden el no tener miedo con el ser valiente. Tomar conciencia de estas situaciones supone el primer paso para ser más objetivo y para escoger la respuesta más adecuada en cada momento.

Esta actividad consiste en rellenar entre todos el cuadro que aparece en la hoja de trabajo “Situaciones confusas”. El cuadro puede ser elaborado de manera individual para poder ser compartido posteriormente o bien puede ser realizado de una manera conjunta por toda la clase.

Colocar a los alumnos en círculo puede ayudar a que se expresen abiertamente.

Hoja de trabajo: Situaciones Confusas

| Situación | Respuesta típica | Posibles consecuencias | Otras respuestas |
|---|-------------------------------|--|-----------------------------------|
| Un compañero me incita a un duelo para saldar cuentas | Accedo y nos ponemos a prueba | Un accidente, alguno de los dos puede salir herido | No acceder, proponerle un diálogo |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

¿QUÉ ES LA IRA?

Objetivos

- Identificar y expresa sentimiento de ira, rabia y agresividad
- Analizar causas y consecuencias de los sentimientos agresivos y formas adecuadas de manejar estos sentimientos

Procedimiento

Lluvia de ideas: se enumeran situaciones concretas que generan ira y rabia

Dibujo: cada joven dibuja la situación que le provocó ira. Y debajo una frase que lo clarifique.

Comentario personal del dibujo: cada uno individualmente debe mostrar el dibujo y comentarlo.

Reflexión en grupo: Se reflexiona sobre las conductas que se pueden derivar de este sentimiento.

Selección y resolución: Se seleccionan algunas situaciones concretas de ira y en grupos pequeños se buscan formas de responder adecuadamente a las mismas.

Orientaciones

Para favorecer que la actividad transcurra con normalidad, se debe explicar la finalidad de la actividad y establecer una serie de normas como por ejemplo: ser respetuoso cuando habla el compañero, no reírse de los dibujos ni de las opiniones de los demás. Establecer normas claras de funcionamiento de la actividad y de las consecuencias de su incumplimiento.



SACO DE TRISTEZAS

Objetivos

- Identificar situaciones que generan tristeza
- Normalizar la tristeza y verla como una emoción natural de la que se puede hablar
- Desarrollar empatía hacia los demás, en general y en concreto ante su tristeza

Procedimiento

En el aula tendremos un saco o una bolsa grande, el “saco de las tristezas”. Periódicamente lo llenaremos con papeles pequeños donde escribirán los adolescentes experiencias de tristezas. De vez en cuando se irán a casa con la tarea de rellenar papeles con tristezas que algún día hayan vivido sus padres, o sus abuelos, o sus hermanos... De vez en cuando los alumnos abrirán el saco de las tristezas y sacarán unos cuantos papeles para leerlos y aprender así a ver la tristeza como una emoción natural.

Es importante naturalizar la emoción de la tristeza.

Reflexionar sobre cómo acompañar la tristeza. Qué comportamientos nos reconfortan de los otros cuando nos sentimos tristes, y qué podemos hacer a los demás cuando se sienten tristes.



5

Las emociones las provocan mis pensamientos.

Puedo sentirme diferente según lo que piense.

UNA AYUDA PARA SOLUCIONAR TUS PROBLEMAS

Forma parte de nuestra vida solucionar los problemas que se nos plantean diariamente, en lugar de quejarnos, llorar o ignorar los problemas debemos enfrentarnos a ellos para llegar a una solución plausible.

Objetivos

Conocer los pasos necesarios para desarrollar estrategias que les permitan enfrentarse positivamente ante situaciones frustrantes y/o conflictivas.

Procedimiento

1. Cada alumno deberá pensar en una situación que les incomode o les asuste y responder, a partir de ella, a las preguntas planteadas en el cuestionario.
2. Puesta en común de las diferentes respuestas.

Observaciones

Si se cree oportuno, se puede realizar primero, entre todos, un ejemplo en la pizarra que sirva de modelo.

Sería interesante que este modelo de solución de problemas se expusiera en clase en más de una ocasión, para que los alumnos lo interioricen y lo puedan utilizar ante cualquier situación de la vida diaria en la que hayan de tomar una decisión.

CUESTIONARIO “UNA AYUDA PARA SOLUCIONAR TUS PROBLEMAS”

Primero, debes pensar en una situación que te incomode o te asuste. Ahora sigue los siguientes pasos:

1. Describe la situación y cómo te hace sentir.
2. Determina las opciones de que dispones para resolver el problema.
3. ¿Cuáles serían las posibles consecuencias?
4. ¿Cómo te sentirías ante cada opción?

PIENSO, LUEGO SIENTO

Este ejercicio se realiza por equipos y consta de tres tareas diferentes.

En la primera tarea, el educador reparte a cada equipo cuatro sobre que contienen una situación, tres formas de pensar y tres emociones diferentes. Se pide a los equipos que imaginen la situación y traten de ponerse en el lugar del personaje. A continuación, los equipos deberán unir, para cada situación, la forma de pensar que se corresponde con cada emoción.

En la segunda tarea, el educador reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación y tres emociones diferentes. Los equipos deberán en esta ocasión escribir, para cada situación, qué tipo de pensamientos pueden estar acompañando cada emoción.

En la tercera tarea, se reparte a cada equipo cuatro sobres que contienen una situación y tres emociones que aparecen mezcladas en dicha situación. Se pide a los equipos que imaginen la situación y traten de sentirse como lo hace el personaje. A continuación, los equipos deberán escribir por qué el personaje siente tales emociones al mismo tiempo.

TAREA 1

Sobre 1

Situación: Juan ha discutido con su mejor amigo porque éste no quiere hacerle un favor.

Emociones: enfado, tristeza, culpa

Formas de pensar:

- a. Seguro que no quiere hacerme el favor porque ya no le importo, he dejado de ser su mejor amigo. (Respuesta correcta: Tristeza)
- b. Siempre me hace lo mismo, yo le hago todo tipo de favores y él nunca hace nada por mí. (Respuesta correcta: Enfado)
- c. Me he pasado con él, no debería haberle dicho esas cosas. (Respuesta correcta: Culpa)

Sobre 2

Situación: He suspendido un examen para el que había estudiado toda la semana.

Emociones: Tristeza, tranquilidad/motivación, ansiedad

Formas de pensar:

- a. Soy un inútil, jamás lograré nada como estudiante. (Respuesta correcta: tristeza)
- b. Mis padres me van a regañar y los profesores seguro que me dicen algo delante de todos los compañeros. (Respuesta correcta: ansiedad)

- c. Aunque estudie mucho, el examen tipo test no se me da bien. Tengo que practicar más ese tipo de examen; así seguro que apruebo la próxima vez. (Respuesta correcta: tranquilidad/motivación).

Sobre 3

Situación: Tengo que ir a una fiesta en la cual no conozco a casi nadie y tengo que hacer nuevos amigos.

Emociones: expectación, nerviosismo, alegría

Formas de pensar:

- a. Seguro que no sabré con quién hablar, haré el ridículo y lo pasaré mal. (Respuesta correcta: nerviosismo)
- b. Habrá mucha gente, seguro que conozco a alguien interesante y puedo pasar un buen rato. (Respuesta correcta: alegría)
- c. ¿Quién habrá en la fiesta? ¿Será una fiesta divertida? ¿Lo pasaremos bien? (Respuesta correcta: expectación)

Sobre 4

Situación: Un amigo me insulta y me acusa de algo que no he hecho.

Emociones: nostalgia, inquietud, enfado.

Formas de pensar:

- a. Que se habrá creído para tratarme de esa forma, Esta es la última vez que le tolero algo así. (Respuesta correcta: enfado)
- b. Con lo bien que nos llevábamos el año pasado cuando éramos compañeros de clase, y ahora sólo peleamos. (Respuesta correcta: nostalgia)
- c. ¿Qué pasará ahora? ¿Y si deja de hablarme por esta discusión? ¿Y si no quiere salir más conmigo? (Respuesta correcta: inquietud)

TAREA 2

Sobre 1

Situación: La persona que me gusta me dice que no quiere salir conmigo.

- a. ¿Qué debería pensar para sentir tristeza? (Posible respuesta: pensamientos referidos a mi falta de valía “Soy feo/a, es normal que no me quiera”, “ Nunca conseguiré pareja”)
- b. ¿Qué debería pensar para sentir..... ansiedad? (Posible respuesta: pensamientos referidos a problemas futuros “Seguro que se lo dice a todo el mundo y se ríen de mi”.
- c. ¿Qué debería pensar para sentir.... Ilusión /esperanza? (Posible respuesta: pensamientos referidos a otras oportunidades futuras “A esta persona no le he

gustado, pero seguro que puedo salir con otras personas en el futuro; todo el mundo encuentra su pareja”.

Sobre 2

Situación: Un amigo hace un comentario gracioso sobre mí delante de todos.

- a. ¿Qué debería pensar para sentir..... enfado? (Posible respuesta: Pensamientos referidos a su intención de dañarme “ Qué gracioso! Seguro que lo hace para que todos se rían de mí”)
- b. ¿Qué debería pensar para sentir.... Tranquilidad/alegría? (Posible respuesta: pensamientos que quitan importancia a lo sucedido o le dan una valencia positiva. “ La verdad es que ha sido ingenioso, no pasa nada si todos nos reímos un poco”, “Todos nos reímos de todos en alguna ocasión, no lo hace para fastidiarme”)
- c. ¿Qué debería de pensar par sentir.... Nerviosismo? (Posible respuesta: pensamientos referidos a la posible evaluación de los demás. “ Que van a pensar de mí los demás”, “¿Y si se llevan una mala impresión?”)

Sobre 3

Situación: He sacado un notable en un examen para el que había estudiado mucho.

- a. ¿Qué debería pensar para sentir.... Alegría/satisfacción? (Posible respuesta: pensamientos acerca del esfuerzo que he hecho al estudiar, “Qué bien! Estudiar tanto ha servido, voy por buen camino”)
- b. ¿Qué debería pensar para sentir... enfado/tristeza? (Posible respuesta: pensamientos de auto-exigencia y falta de valía “ Tendría que haber sacado sobresaliente” “Si no saco todo sobresaliente no conseguiré lo que quiero” “ No sirvo de nada, no consigo lo que quiero”)
- c. ¿Qué debería penar para sentir.... Sorpresa/alegría? (Posible respuesta: pensamientos referidos a los inesperado de la nota, con una valencia positiva: “Bien creí que sacaría menos nota, esto es genial”)

Sobre 4

Situación: Todos mis amigos han quedado para ir al cine esta tarde, pero no me han avisado.

- a. ¿Qué debería pensar para sentir... tristeza? (Posible respuesta: pensamientos referido a mi falta de valía “Seguro que no se han acordado porque no soy importante para ellos”, “No les caigo bien”)
- b. ¿Qué debería pensar para sentir....inquietud/preocupación? (Posible respuesta: pensamientos referidos a posibles problemas con ellos, “seguro que he hecho algo que les ha molestado y por eso no me llaman”)
- c. ¿Qué debería pensar para sentir.... Tranquilidad? (Posible respuesta: pensamientos que restan importancia a la situación “ seguro que se les ha pasado, es difícil acordarnos siempre de todos”)

TAREA 3.

Sobre 1

Situación: Juan se ha trasladado de colegio porque a su padre le han ascendido en la empresa y su familia ha tenido que cambiar de ciudad. Juan se siente a la vez triste, inquieto y enfadado. ¿Por qué?

- ¿Por qué se siente triste? (Posible respuesta: porque se ha tenido que separar de sus compañeros)

- ¿Por qué se siente inquieto? (Posible respuesta: porque tiene que conocer a nuevos compañeros en su nuevo instituto)

- ¿Por qué se siente enfadado? (Posible respuesta: porque sus padres han decidido cambiar de ciudad sin consultarle)

Sobre 2

Situación: Ana y María se presentaron juntas a las pruebas para el equipo de baloncesto de su ciudad. Al final, sólo escogieron a Ana, y María acabó sintiéndose indignada pero a la vez orgullosa. ¿Por qué?

- ¿Por qué se siente indignada? (Posible respuesta: porque cree que ella lo ha hecho mejor que otros jugadores y no la han cogido porque otros tienen alguien que les ha ayudado con trampa)

- ¿Por qué se siente orgullosa? (Posible respuesta: porque su amiga la ha hecho muy bien y ha logrado entrar)

Sobre 3

Situación: Antonio ha engañado a sus padres para ir a una fiesta a la que no le dieron permiso para asistir, y ahora siente remordimientos, ansiedad e ilusión. ¿Por qué?

- ¿Por qué siente remordimientos? (Posible respuesta: porque ha hecho algo que no está permitido en casa, mentir a sus padres)

- ¿Por qué siente ansiedad? (Posible respuesta: porque teme que sus padres puedan enterarse)

¿Por qué se siente ilusionado? (Posible respuesta: porque cree que puede pasarlo muy bien en la fiesta.)

Sobre 4

Situación: Bea termina de hablar con un amigo que vive lejos y al que hace tiempo que no ve. Éste le cuenta que lo está pasando mal este curso porque sus padres se están divorciando, y Bea acaba sintiéndose preocupada, melancólica y contenta. ¿Por qué?

- ¿Por qué se siente preocupada? (Posible respuesta: porque teme que su amigo lo pueda seguir pasando mal en el futuro)

- ¿Por qué se siente melancólica? (Posible respuesta: porque antes tenía una gran amistad con él y ahora no la tiene)

- ¿Por qué se siente contenta? (Posible respuesta: porque su amigo se ha acordado de ella, de modo que sigue siendo importante para él)

PUESTA EN COMÚN

En la puesta en común es importante hacer hincapié en que cada persona tiene su propia forma de pensar, y que los pensamientos son muy personales e individuales. No obstante, si acompañan a un estado emocional suelen girar en torno al tema específico de esa emoción. Por ejemplo, si acompañan a la ansiedad el tema suele ser el “peligro” (la posibilidad de que ocurran cosas que no deseo el futuro), o si acompañan al enfado el tema suele ser el “ataque” (que algo o alguien me ha atacado o me impide conseguir lo que quiero). Por tanto, a cada emoción suele acompañarle una valoración o unos pensamientos específicos.

Por otra parte, puede ser interesante en esta práctica, una vez acabadas las tareas, utilizar situaciones reales de cada uno de los participantes donde se analice qué ocurrió, cómo se sintió (uno o varios estados emocionales si los hubo) y qué pensamientos o valoraciones acompañaron tales emociones.



6

Yo puedo ser dueño de mis pensamientos. Puedo decidir pensar en lo que me ayude a estar mejor, de mí depende.

TODO DEPENDE DE CÓMO SE MIRE

Objetivos

- Ver cómo una situación aparentemente adversa puede tornarse favorable. Primar la motivación del proceso sobre la motivación del logro.

Procedimiento

Trabajo individual

1. Los alumnos leen el texto “la Parábola China”. También se puede leer en voz alta en la clase por uno o varios alumnos.
2. Seguidamente complementarán el cuestionario que se refiere al texto

Trabajo en grupo

3. Los alumnos reunidos en grupos de tres o cuatro personas pondrán en común sus respuestas.
4. Recogerán por escrito las opiniones de todos

Trabajo con el grupo clase

5. El portavoz de cada grupo hará un resumen de las diferentes opiniones y las expondrá al resto de la clase.

TEXTO: “LA PARÁBOLA CHINA”

Érase una vez un pobre niño que estaba sentado en la calle, frente a su casa. Estaba muy triste porque lo que más deseaba en el mundo era un caballo, pero no tenía dinero para comprarlo. Justamente ese día pasó por allí una manada de caballos, el último, incapaz de acompañar al grupo era un potrillo. El dueño de la manada sabía cuál era el mayor deseo del niño y le preguntó si quería el potro. Sonriendo de felicidad, el niño lo aceptó.

Un vecino que había presenciado la escena fue corriendo a ver al padre del niño y le dijo: “Menuda suerte tiene tu hijo. Quería un caballo y ha pasado un hombre y le ha regalado uno”. El padre lo miró y respondió: “tal vez sea una suerte o tal vez una desgracia”.

El niño cuidó del potro con cariño mientras crecía, pero un buen día cuando ya era un hermoso caballo, huyó. En esa ocasión, el vecino le dijo al padre: “Que mala suerte ha tenido tu hijo. Cuida del caballo desde pequeño, y cuando crece, se le escapa”. El padre respondió lo mismo: “tal vez sea una suerte o tal vez una desgracia”.

Pasó el tiempo y un día el caballo volvió seguido de una manada salvaje. El niño, que se había convertido en un muchacho, consiguió capturarlos y se quedó con ellos. El vecino entrometido volvió a decirle al padre: “Realmente tu hijo tiene suerte! Cría un potro, se le escapa, y vuelve a casa con una manada”. El padre lo miró y respondió: “tal vez sea una suerte o tal vez una desgracia”.

Tiempo después, el muchacho estaba domando uno de los caballos cuando se cayó y se rompió una pierna. El vecino, que andaba cerca, le dijo entonces al padre: “Esto sí es mala suerte. El caballo huye, vuelve a casa con una manada salvaje y tu hijo, después de un tiempo de felicidad, se pone a domar a los animales y se rompe una pierna”. El padre con la misma tranquilidad de siempre, le contestó: “tal vez sea una suerte o tal vez una desgracia”.

Días más tarde, el reino en el que vivían declaró la guerra al reino vecino, y llamaron a las armas a todos los jóvenes, menos al muchacho, porque tenía la pierna rota. El vecino, desesperado porque habían reclutado a su hijo, se lamentó al padre del joven: “Tu hijo sí que tiene suerte. Bendita la hora que se rompió la pierna”. El padre lo miró fijamente y le dijo: “Tal vez sea una suerte o tal vez sea una desgracia”.

Ribeiro,L. (1997) Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas. Barcelona: Urano.



EL PROTAGONISTA DEL DÍA

Objetivos

- Promover el autoconocimiento
- Promover la autovaloración positiva
- Reforzar las cualidades positivas
- Reforzar el conocimiento mutuo
- Reforzar los vínculos

Procedimiento

Es conveniente que la actividad se haga las veces suficiente para que todos los alumnos hayan podido ser más de una vez “el protagonista del día”. Es importante para el desarrollo de la autoestima (repetir la experiencia positiva).

Se pueden poner dos cajas, una con los nombres de los alumnos de la que se sacará al azar quién es el protagonista del día, y otra dónde se ponen los nombres de aquéllos que ya lo han sido.

El que queda seleccionado como protagonista del día, tendrá un papel más importante en la clase, se le puede pedir que ayude al maestro/a, ayude a sus compañeros... I en un momento de la clase el joven se pondrá delante de la clase para recibir los elogios de sus compañeros/as. En cada cumplido se incluirá el nombre del joven.

Ejemplo:

- Roberto, eres muy simpático
- Gracias
- Roberto, llevas una gafas muy bonitas
- Gracias.
- Roberto, eres muy buen amigo
- Gracias.

El maestro/a también hará su elogio.

Se pueden escribir un papel todos los elogios recibidos para el protagonista el día y colgarlos en una de las paredes de la clase, que se puede dedicar al “protagonista del día”, y otra para que él/ella se lo lleve a casa y se lo pueda enseñar a su familia.

Para esta actividad les enseñaremos que los elogios a otras personas pueden ser sobre:

- Su apariencia (me gusta tu pelo)
- Las cosas que las personas hacen (dibujas muy bien)
- La manera de ser (eres muy simpática)
- El comportamiento (ayudas a los amigos cuándo lo necesitan)

Sería muy bueno que en la lista que se llevan a casa, la familia también añadiera otros elogios.

HACIENDO LENGUAJE POSITIVO INTERNO

El autodiscurso positivo o negativo, se aprende, y por tanto se puede entrenar. Los jóvenes adquieren un estilo de lenguaje interno imitando el que las personas que están a su alrededor les dicen. Enseñar a conocer y emplear el discurso interno de manera constructiva es uno de los aspectos centrales para el autoconocimiento y la construcción de una autoimagen positiva.

Objetivos

- Practicar la autoverbalización positiva
- Formar patrones de pensamiento positivo
- Inducir emociones positivas
- Aprender a auto-reforzarse
- Usar el lenguaje interno para desarrollar un auto concepto positivo

Actividad 1. Autoinstrucción

Les hemos de explicar que dentro siempre estamos pronunciando palabras por dentro. Es un mecanismo automático. Nosotros podemos convertir este mecanismo en consciente cuando nos hablamos a nosotros mismos en la forma que queremos. A veces nos hablamos para decirnos cosas como “soy un desastre”, “lo hago todo mal”, “no sirvo para nada”...

Les explicaremos que a partir de ahora tendrán que aprender a decirse cosas amables como “soy una persona agradable”, “ sé ser buena amiga”, “sé decir la verdad”, “soy simpático”. Este lenguaje interno les servirá para animarse y para estar bien con ellos mismos.

Se les pedirá que escojan frases que les pueden ir bien. Y se pondrán ejemplos concretos, como el de un grupo de jóvenes que no los mira y los trata con desprecio. Ante esta situación ellos deberán decirse a sí mismos “soy buena persona, soy especial, si ellos ahora no lo ven, ya lo verán en otro momento”. La frase se debe repetir empezando en voz alta y después bajar el volumen hasta decirla internamente.

Pueden trabajar con grupos y representar las situaciones que no les gustan y en el grupo decidir cuáles son los mensajes positivos que debieran de decirse.

Actividad 2. Cómo me siento

En el transcurso del curso, preguntaremos con mucha frecuencia a los jóvenes como se sienten. Les ayudaremos a incrementar su vocabulario emocional, y haremos que en los momentos que se sienten “bien” aprendan a decir “me siento contento por...”, “me siento orgullo de...” “me siento satisfecho de...”

Actividad 3. Auto mensajes negativos

Tener un estilo de pensamiento pesimista incluye creer que los errores, o los fracasos provienen de factores permanentes e inalterables. Los “siempre”, “nunca”, “todo el mundo”, “nadie” se deben cambiar por “a veces”, “alguien”.

Como maestros/as/as deberemos detectar los mensajes negativos que pueden usar y tomaremos el tiempo para explicarles el cambio. Por ejemplo:

- “Este ejercicio me ha salido mal” en lugar de decir “lo hago todo mal”.
- “No me ha saludado porque no me ha oído” en lugar de decir “No me saluda porque está enfadado conmigo”
- “Un chico se ha reído de mí, pero tengo otros amigos que esto no lo harían nunca” en lugar de decir “Todo el mundo se ríe de mí”.

(Pueden ser los que sean protagonistas del día, los que busquen frases alternativas).

Actividad 4. Estoy orgulloso/a de...

La mejora del autoconcepto depende del autoesfuerzo.

Objetivos

- Ser consciente de las cosas que hacen de las que se sienten orgullosos
- Aumentar la capacidad de realizar acciones de las cuales se puedan sentir orgullosos

Les pediremos que piensen de qué se sienten orgullosos en relación a diferentes temas:

1. ¿De qué te sientes orgulloso/a porque puedes hacerlo tú solo/a?
2. ¿De qué te sientes orgulloso/a en la formación, en la escuela?
3. ¿De qué te sientes orgulloso/a de tus compañeros/as?
4. ¿De qué te sientes orgulloso/a de tu familia?
5. ¿De qué te sientes orgulloso/a de algo que te ha costado mucho y finalmente lo has logrado?
6. ¿Hay alguna decisión que haya sido difícil de tomar de la que te sientas orgulloso/a?
7. ¿Hay algo que hayas encontrado difícil de hacer, pero que lo hayas conseguido y ahora te sientas orgulloso/a?
8. ¿Hay alguna cosa que te cueste mucho no hacerla, pero aún y así lograr no hacerlo y eso te hace sentirte orgulloso/a?
9. ¿Has aprendido algo de lo que te sientas orgullosa/a?
10. ¿Alguna vez te has sentido orgulloso/a de haber ayudado a alguien?
11. ¿Alguna vez has hecho algo para que en el grupo de clase se esté mejor?

Tiene que quedar claro que el significado de “sentirse orgulloso/a” es cuando nos sentimos bien de nosotros mismos, cuando sentimos satisfacción. Habrá que promover este

UNA CARTA A MÍ MISMO

Objetivos

- Favorecer el autoconcepto positivo.
- Practicar la autoverbalización positiva
- Ser consciente de lo que se está orgulloso de uno/a

Procedimiento

Les pediremos que se escriban una carta a ellos mismos. En la carta deberán decir lo que se sugiere a continuación, e incluso se pueden añadir otros aspectos:

Querido/a (su nombre)

Lo que más me gusta de mi aspecto físico es.....

Lo que más me gusta de mi comportamiento es....

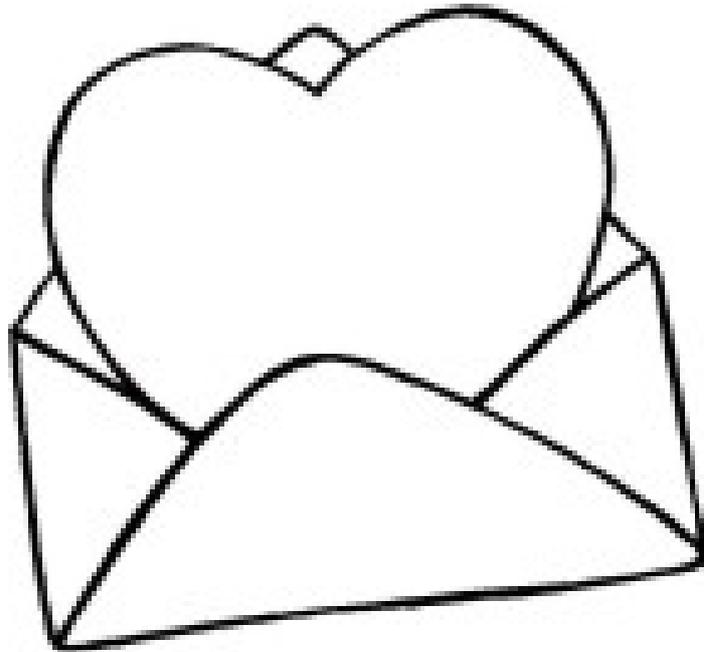
Lo que más me gusta de mis habilidades es.....

Lo que más me gusta de mi manera de ser es.....

Estoy orgulloso/a de mi porque.....

Un abrazo

(Nombre)



QUÉ BIEN ME SIENTO CUANDO..

Una forma de controlar el estrés es mediante el ejercicio de relajación. Sería bueno que todas las personas fueran capaces de relajarse, con el objetivo de controlar las emociones.

Objetivos

- Vivenciar una situación de relajación
- Tomar conciencia de los efectos de la relajación en el control de las emociones

Procedimiento

En un ambiente apropiado para el ejercicio el maestro/a hablará con voz lenta y relajada al alumnado, indicándole lo que deben hacer.

“Ponte cómodo/a: relájate y concentra tu mente en la cosa que más te guste, en una situación muy placentera (cerrar los ojos te puede ayudar). Si tu mente se distrae, devuélvela al sentimiento de bienestar, una y otra vez, mientras respiras profunda y lentamente. Nota como tu mente se concentra en este hecho consciente y te hace sentir bien. Relajado/a y/o satisfecho/a.

Después del ejercicio se reflexionará conjuntamente sobre:

- a. ¿Cómo se pueden mantener bajo control las emociones perturbadoras?
- b. ¿Qué mecanismos encontramos para sentirnos mejor?

Se tendrá en cuenta para orientar a los alumnos que para el autocontrol de la propia conducta será necesario:

- Reconocimiento de la situación problemática y de lo que se siente ante ella
- Opciones y consecuencias de cada una de ellas para resolverla
- Elaborar un plan que sea beneficioso para todos y realización





Mi regla de oro es: “Trato a los demás como me gustaría que tratarasen a mí” para eso me pongo en su piel.

NOS PODEMOS TOCAR SIN HOSTILIDAD

Objetivos

- Proporcionar sentimientos de pertenencia y vinculación
- Dar otra dimensión al contacto físico que no sea la agresión

Procedimiento

Los jóvenes pasean por la sala mientras escuchan música. En un momento la música se para y han de abrazar al compañero/a que se encuentra más cercano. La música vuelve a sonar y ahora abrazados de dos en dos, tienen que abrazar a otros dos cuando la música pare. Cuando vuelva a parar la música ya están en grupos de cuatro y tienen que abrazar a otros cuatros, y así hasta que el juego acaba con toda la clase abrazada en un único grupo.



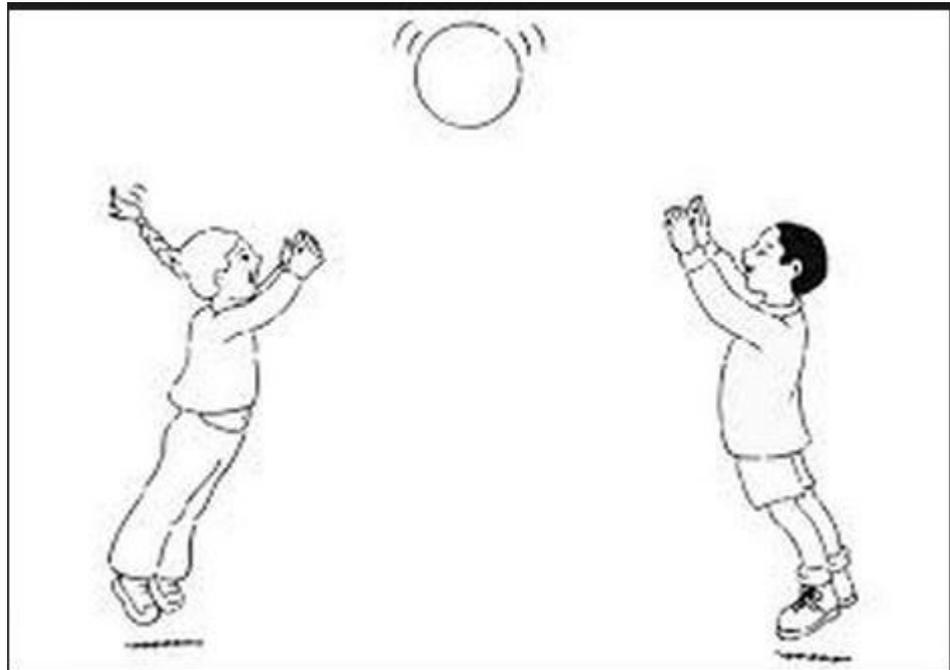
LA PELOTA MENSAJERA

El objetivo es crear vínculos.

En un círculo están todos los jóvenes, tienen una pelota. Cada uno tiene que tirarla a alguien del grupo diciendo su nombre y una cualidad que crea que tiene esa persona. El que recibe la pelota, da las gracias y tira de nuevo la pelota a otro joven con un elogio para él/ella.

Ejemplo:

- Maribel, eres amorosa.
- Gracias. Fernando, eres amistoso
- Gracias.....



PINTO LO QUE MIRO

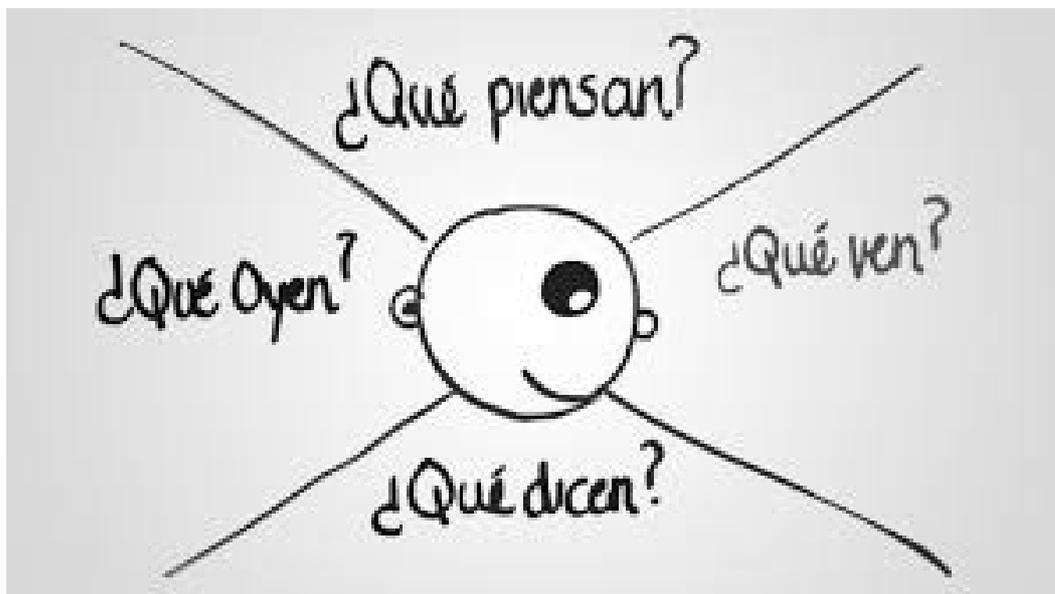
Objetivo

- Saberse ponerse en la piel del otro para saber qué está mirando

Procedimiento

Los jóvenes se ponen en pareja en medio de ellos ponen un objeto. Deben de pintar no lo que tienen delante sino lo que el otro está viendo desde su postura.

Después entre todos reflexionar sobre la capacidad de ponerse en el lugar del otro, no sólo para pintar lo que aquél/a ve, sino para entender sus posturas delante de la vida.



¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI FUERAS OTRO/A?

Objetivo

- Ponerse en la piel de otro

Procedimiento

Les leeremos diferentes situaciones y les pediremos como se sentirían si ellos fueran los protagonistas de esas situaciones. Después se reflexiona colectivamente sobre la expresión “ponerse en los zapatos de otro” y “te gustaría que te lo hicieran a ti?”

Ejemplos (podemos inventar cuantos queramos)

1. Una joven estaba con sus amigas paseando, se le olvida la hora que es y llega a su casa cuando todos ya han comido. ¿Cómo se siente?
2. Uno grupo de amigos felicita a un chico porque es muy buen jugador de fútbol ¿Cómo se siente?
3. Una chica que desprecia a sus amigas se encuentra con que nadie quiere salir con ella. ¿Cómo se siente?
4. Una chica que ha hecho una preciosa escultura de barro. ¿Cómo se siente?
5. Un joven que ha ganado un concurso de hip hop, ¿cómo se siente?
6. Una joven que no tiene ropa limpia que ponerse porque en su casa no tiene suficiente dinero para comprar detergente, ni para comprar ropa nueva. ¿cómo se siente?
7. Los padres de un joven han recibido una llamada del centro de estudios para decirles que su hijo no se esfuerza en nada. ¿Cómo se siente?
8. Un joven ha pegado a su hermano pequeño para desquitarse de su rabia le ha hecho daño, y ahora está llorando. ¿Cómo se siente?
9. Una joven que no cae bien a nadie y nadie juega con ella. ¿Cómo se siente?
10. Un joven que llega nuevo a una escuela. ¿Cómo se siente?

AYUDAR A LOS OTROS

Objetivos

- Comprender el significado de ayudar con el hecho de dar, no lo que uno quiere, sino lo que otro necesita, y que ayudar quiere decir no sólo cosas materiales, sino afecto, comprensión, compañía...
- Tomar consciencia de que ayudar es placentero y satisfactorio tanto para quien ayuda como para quién es ayudado
- Sensibilizarse hacia las necesidades de los otros.

Procedimiento

Entre todos se define lo que quiere decir ayudar. Después ponemos ejemplos de personas que necesitan ayuda y preguntamos cómo las ayudaríamos.

Ejemplos (se pueden inventar tantos como se quiera)

1. Un joven está solo porque nadie lo quiere en su grupo. ¿cómo lo podemos ayudar?
2. La abuela sufre mucho de la vista, ¿cómo la podemos ayudar?
3. Alguien que todo lo que toca se le cae ¿cómo lo podemos ayudar?
4. Alguien que siempre está distraído y no sabe nunca lo que se ha de hacer en las clases ¿cómo lo podemos ayudar?
5. Alguien que acostumbra a estar siempre malhumorado y enfadado ¿cómo lo podemos ayudar?
6. Alguien que tiene mucho miedo de todo. ¿Cómo lo podemos ayudar?
7. Alguien que su padre se fue a trabajar a otro país y lo añora ¿cómo lo podemos ayudar?
8. Alguien que ha perdido a su mamá por una grave enfermedad ¿cómo lo podemos ayudar?
9. Alguien que no tiene dinero para comprarse un desayuno ¿cómo lo podemos ayudar?
10. Alguien que siempre acaba peleando, pegando e insultando. ¿Cómo lo podemos ayudar?

8

Tengo derecho a ser lo que soy, y lo demás también. Tengo derecho a hacer respetar mis derechos y a respetar los derechos de los otros. Puedo ser asertivo.

APRENDE A EXPRESAR TU IRA: LA QUEJA CONSTRUCTIVA

Objetivos

- Evitar la respuesta conductual impulsiva
- Aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal
- Aprender estrategias de comunicación asertiva

Procedimiento

Se debe explicar al adolescente la importancia de resolver las situaciones conflictivas a través de la palabra. Para ello, se presentará un caso en el que la mala interpretación del conflicto ha provocado una pelea. En pequeños grupos, se debe desarrollar una conversación entre los dos protagonistas de la historia para que solucionen sus diferencias y lleguen a un acuerdo. Una vez terminado el ejercicio, el educador debe explicar al adolescente los pasos necesarios para transmitir su queja a otra persona en una situación conflictiva.

Es necesario clarificar la queja: la queja debe estar justificada. No puedo quejarme simplemente porque tengo un mal día.

Elegir el momento, lugar y persona adecuada para transmitir la queja. Es importante que en el momento en el que expreso mi queja esté calmado, el lugar sea adecuado y la persona a quien se le ha transmitido sea realmente la persona a quien va dirigida la misma.

¿Cómo se debe transmitir la queja?

1. Describir la situación- problema lo más detallada y objetivamente posible: el adolescente debe entender que hay que clarificar el conflicto para resolverlo.
2. Expresar al otro lo que uno siente ante esta situación.
3. Explicar al otro como le gustaría que le hubiesen tratado en base a sus necesidades e intereses.
4. Identificar y expresar el beneficio mutuo que se obtendría solucionando el conflicto de otra manera.

Orientaciones

Es importante cuando comunico una queja hablar al otro desde el “yo”, no desde el “tú”. Por ejemplo, en el momento de expresar lo que sentimos al otro, en lugar de decir: “Sois unos mentirosos”, es mejor decir “Me siento engañado o decepcionado”. Hablar de un beneficio mutuo, implicando a la otra parte. Es decir, es importante transmitir la idea de que la queja no debe servir simplemente para descargar la rabia sino que de ello se debe desprender un aprendizaje. Por ello, es importante poner énfasis en el beneficio mutuo.

Relato de una situación conflictiva

Es el primer día del instituto y los padres de Brandon le han comprado este verano un I pod para su cumpleaños. Brandon está ansioso para llegar a las clases y enseñar su nuevo regalo a

los compañeros, sobre todo a José, su mejor amigo. Por su parte, José está muy angustiado porque su padre se ha quedado sin trabajo recientemente. Él sabe que la situación en su casa es delicada y compleja, pero no quiere explicarle a nadie lo que le ocurre por miedo a lo que dirán. Brandon llega a las clases y lo primero que hace es enseñar el regalo a José. Éste, consciente de la imposibilidad que tiene él de adquirir dicho objeto, se lo mira sin mucho entusiasmo y a pesar de que intenta alegrarse por su amigo, experimenta sentimientos de impotencia y frustración. Brandon ve con recelo la actitud de su amigo, aunque no quiere darle más importancia. Sigue mostrando su regalo a los otros compañeros y se convierte en el centro de atención del grupo ante la mirada de José, quien se siente desplazado por saber que él no podrá tener tal regalo.

Durante el descanso de las clases. José se reúne con otros compañeros del grupo, criticando la actitud de Brandon. Él comenta a los amigos que sólo sabe hablar del dinero que tiene y afirma que lo que quiere es que todo el mundo vaya detrás de él.

Pasan los días y Brandon y José están cada día más distanciados. La situación empeora hasta que llega el cumpleaños de José y decide no invitar a su mejor amigo. Brandon se entera del suceso y en un ataque de ira, decide ir al encuentro de su amigo para pedirle explicaciones...

La pelea física es inevitable.. los dos llevan meses de rabia acumulada y mucho rencor el uno hacia el otro...



CREENCIAS IRRACIONALES

Objetivos:

- Identificar algunas de las creencias irracionales que se producen en la adolescencia
- Reconocer y revisar el propio pensamiento
- Regular la conducta a través de los pensamientos racionales

Procedimiento

Se debe explicar la idea de que existen ideas irracionales. Para ello se pueden enumerar algunas. Seguidamente cada estudiante podrá buscar cinco propias para ponerlas en común.

De cada una de esas ideas el joven deberá buscar el pensamiento racional que le ayudará a ver la situación con mayor positivismo.

Ejemplos de creencias irracionales que activan la ira: Es terrible que haya gente que me trate de manera injusta; de ninguna manera pueden tratarme así; son personas malas y deberían ser castigadas; es injusto que me falle de esta forma, yo nunca lo haría.

Tabla de pensamientos racionales e irracionales: se debe terminar de completar la tabla y añadir nuevos pensamientos hasta un total de diez:

| Pensamientos Irracionales | Pensamientos racionales (positivos) |
|--------------------------------|---|
| Es horrible, espantoso | Es un contratiempo, una contrariedad |
| No lo soporto, es inaguantable | Puedo tolerar lo que no me gusta |
| Esto no debería ocurrir | Tiene derecho a hacer lo que le parezca aunque preferiría que no hubiese sido así |
| | |
| | |
| | |

NO DIGAS BLANCO CUANDO QUIERES DECIR NEGRO

Objetivos

- Saber reconocer las conductas agresivas, pasivas y asertivas
- Mostrar a los alumnos cuáles son sus actitudes habituales y las ventajas e inconvenientes que ello conlleva
- Demostrar las ventajas de la conducta asertiva y de qué modo puede mejorar el estado emocional de cada persona y sus relaciones sociales

Procedimiento

1. Explicar sobre las conductas agresivas, pasivas y asertivas y hacer que los alumnos pongan ejemplos de cada una de ellas.
2. Responder de manera individual a las preguntas de la hoja de trabajo.
3. Organizar grupos de tres alumnos para que pongan en conjunto sus respuestas y lleguen a un acuerdo.
4. Poner en común con toda la clase las preguntas.

Hoja de trabajo 1

¿A qué tipo de conducta corresponden las siguientes afirmaciones?

1. Como quieras, en realidad lo necesito, pero bueno ya me apañaré.
2. Sí que me gusta, me lo quedo.
3. Te agradecería que el futuro me trataras mejor.
4. Lo hago así porque me da la gana ¿Entendido?
5. Yo no merezco este favor, se equivocan, de verdad.
6. ¿Desde cuándo se ponen en duda mis opiniones en este grupo?

Hoja de trabajo 2

Explica lo que crees que haría una persona asertiva, una pasiva y una agresiva en las siguientes situaciones:

1. En un grupo de amigos se discute el sitio al que ir de excursión el fin de semana.

Agresivo:

Asertivo:

Pasivo:

2. Un profesor de unas notas equivocadas a un alumno

Agresivo:

Asertivo:

Pasivo:

3. Un compañero/a de clase ocupa un pupitre que no es el suyo habitualmente

Agresivo:

Asertivo:

Pasivo:

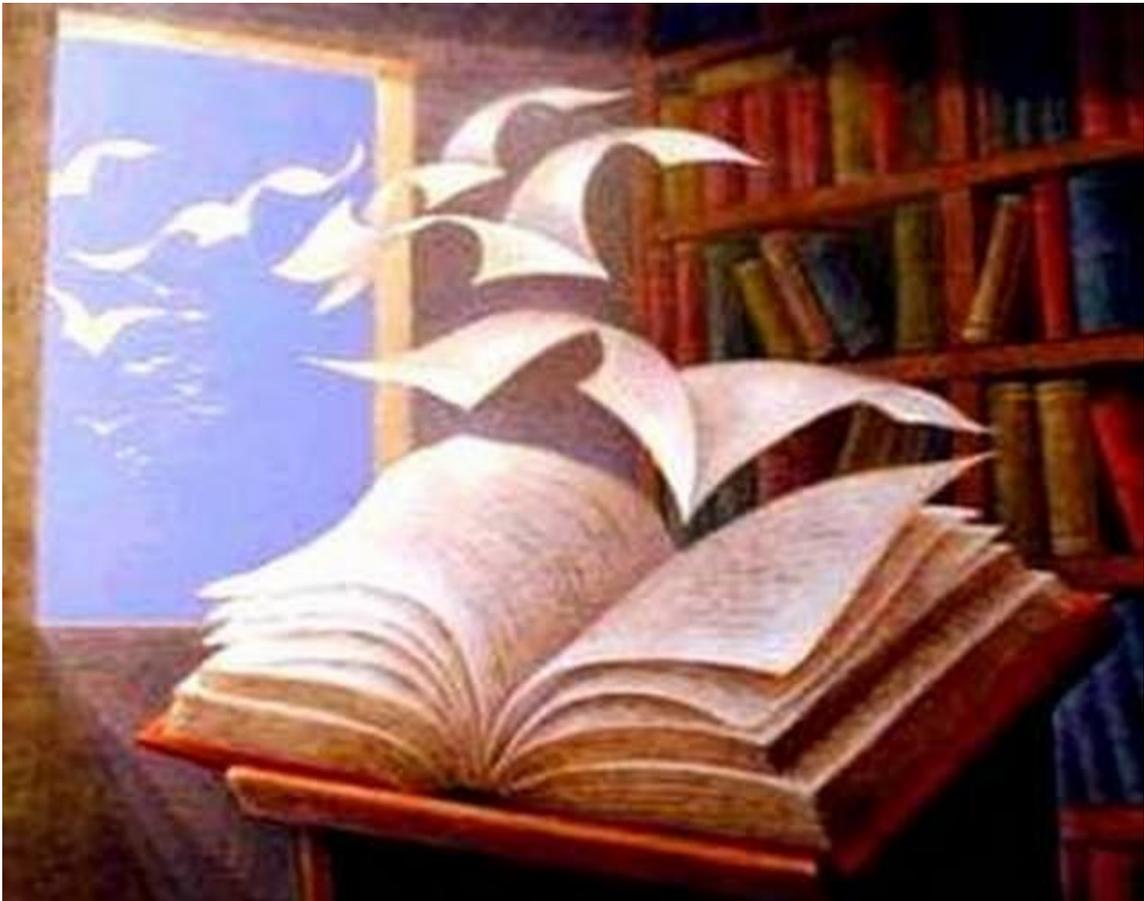
4. Tu hermano/a ha cogido un CD tuyo sin pedirte permiso

Agresivo:

Asertivo:

Pasivo:





BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE LOS EJERCICIOS INSPIRADORES

Bisquerra, R. (coord.) (2011) *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Carpena, A. (2001) *Educación Socioemocional a Primaria*. Barcelola. Eudemo.

Cuadrado, M. (2009) *Educación emocional . Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer.

Ruiz, D., Cabello, R., Salguero, J, Palomera, R., Rxtremera N., Fernández, P. (2013) *Programa Intemo: Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS GENERALES

Álvarez, M. (2006) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.

Bach, E. y Darder, P. (2002) *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones positivas*. Madrid: Alianza Editorial

Barra, E. (2003) *Psicología de la salud*. Santiago: Mediterráneo

Barrutia Leonardo, A. (2009). *Inteligencia emocional en la familia: herramientas para resolver conflictos en el ámbito familiar*. Córdoba: Toromítico.

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y Bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2008) *Educación para la ciudadanía y convivencia*. Madrid: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis

Boal, A. (2002) *El Arco iris del deseo: del teatro experimental a la terapia*. Barcelona: Alba Editorial

Boal, A. (2001) *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba Editorial

Brazelton, T.B. (2006) *Cómo dominar la ira y la agresividad*. Barcelona: Medici

Castañer, M. y Trigo, E. (1995) *La interdisciplinariedad en Educación Secundaria Obligatoria. Propuestas teórico-prácticas*. Barcelona: Inde.

Dilts,R. (2003). *El Poder de la palabra*. Barcelona: Urano

Dolto, F. (1998). *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona: Paidós

- Elias, J., Tobias, S., Friedlander, B. (2000) *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Debolsillo
- Ellis, A. y Chip, R. (1999). *Controle su ira antes de que ella la controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Paidós
- Frankl, V. (1997) *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós
- Filliozat, I. (2001) *El mundo emocional del niño. Comprender su lenguaje, sus risas y sus penas*. Barcelona: Oniro
- Gardner, H. (1993) *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D. (1999) *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Güell, M., Muñoz, J. *Desconóctete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós
- Ibarrola, B. (2003) *Cuentos para sentir*. Madrid: SM
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Levy, N. (1999) *La Sabiduría de las emociones*. Buenos Aires: Debolsillo
- López Agrelo, V.L. (2005) *La comunicación en familia. Más allá de las palabras*. Madrid: Síntesis.
- López Cassà, E. (2003) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Marina, J.A. y López Penas M. (1999) *Diccionario de los sentimientos*. Madrid: Anagrama
- Niemeyer, R.A. (2002) *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós
- Marquier, A. (2006) *El poder de elegir*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga
- Marquier, A. (2006) *La libertad de Ser*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga
- Marquier, A. (2010) *El maestro del corazón*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga
- Nitsch, C. y Schelling, C. (1998) *Limites a los niños. Cuándo y cómo*. Barcelona: Ediciones Médiçi.
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (2001) *Educación emocional. Programa de actividades para la educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Pérez Simó, R. (2001) *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós
- Poch, C. y Herrero, O. (2003) *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós.

- Punset, E. (2005) *El viatge a la felicitat. Les noves Claus científiques*. Barcelona: Editorial Columna.
- Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003) *Educación emocional. Programa para educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer
- Ruiz, M. (1997) *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Ediciones Urano
- Salmurri, F. (2004) *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós
- Sánchez Asín, A. (2006) *Dejar hacer o aprender a vivir*. Barcelona: Ediciones Experiencia S.L.
- Shapiro,L.E. (1998) *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B
- Silver, N. (2001) *Normas educativas para padres responsables*. Barcelona: Oniro
- Sky, M. (2004) *El poder de la emoción*. México: Saga Ediciones
- Soler, J. y Conangla, M. (2008) *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona: RBA
- Sunderland, Margot (2007) *La ciencia de ser padres*. Barcelona: Editorial Grijalbo
- Sosyal, R (2006). *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Barcelona: Urano
- Tolke, E. (2000) *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Gaia
- Vallet, M. (2008) *Educar a niños y niñas de 0 a 6 años*. Madrid: Wolters Kluwer
- Wilber, K. (2007) *Espiritualidad Integral*. Barcelona: Kairós
- Wilber, K. (1979) *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós
- Wilber,K. (2006) *La pura conciencia del Ser*. Barcelona: Kairós.
- Wild, R. (2003). *Calidad de vida, educación y respeto por el crecimiento interior de niños y adolescentes*. Barcelona: Herder
- Wild, R. (202) *Educar para SER*. Barcelona: Herder
- Willems, E. (1967). *La preparación de los más pequeños*. Buenos Aires: EUDEBA

(Se recomienda la visualización del documental de 60 Minuts de la TV33 "*Pensar en els altres*" sobre la manera de educar del profesor Toshiro Kanamori: http://www.youtube.com/watch?v=Pb_ZJ_xnx6I)