



Jugar/Trabajar
con la obra de teatro
Qui sò Jo?

Una herramienta de Teatro Foro
para la educación emocional en grupo

Pax Dettoni

EL MÉTODO JUGAR/TRABAJAR HA SIDO IMPLEMENTADO POR PRIMERA VEZ EN EL INSTITUTO D'ARAN EN EL PERIODO DE ABRIL A JUNIO DE 2012 POR LOS TUTORES Y ALUMNOS DE PRIMERO Y SEGUNDO DE LA ESO.

©Pax Dettoni Abril 2012

quisojo@teatrodeconciencia.org

www.teatrodeconciencia.org

Diseño y maquetación: Ana Manzano

Fotografías: Pep Caparrós

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción parcial o total de esta obra, ni el registro en un sistema informático, ni la transmisión bajo cualquier forma o a través de cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin la autorización previa y por escrito de los titulares copyright.

Depósito Legal L 113-2014

Esta guía está hecha para imprimirse a doble cara.

Agradecimientos

Agradezco las actrices y actores del grupo de Teatro Persones d'Aran entà Toti que representaron con mucha pasión y entrega la obra *Qui Sò Jo?* sobre la que se basa ese juego/trabajo: Montse Alós, Olga Besolí, Aida Castro, Sara Estepa, Judith Jiménez, Keith Kirwen, Lola López, Lourdes Martínez, María Millan, Joan Riu, y Xavi Turó.

La primera acogida del proyecto jugar/trabajar, todavía embrionario, por parte de Sílvia Romero del CPNL de Tremp y de Maria Toha del Centro de Recursos del Pallars Jussà a las II Jornadas de Educación y Salud, el pasado mes de Febrero, fue motivación para continuar trabajando en aquel sueño que hoy es realidad: Muy agradecida.

También agradezco a las psicólogas y amigas que leyeron esta guía y me aportaron sus puntos de vista enriqueciéndola: Lourdes Vidal y Eva Juan Linares y a mi tía y psicóloga Pepita Iglesias.

Con la confianza del director del IES d'Aran Manel Serrabona, la psicopedagoga Rosanna Sellart, la coordinadora de tutores Irene Cases, y los tutores Raül Álvarez, Olga Ciutat, Marcos España, Montserrat Fuster, Anna Salmerón y Marta Villas; así como de los alumnos de primero y segundo de la ESO, fue posible pilotar el método con éxito y hacer las correcciones pertinentes: Muchas Gracias.

Y gracias a Rosa-Maria Pla, amiga y colaboradora que su apoyo con el feed back de los contenidos, así como con la traducción al catalán han sido de gran valor. Así como al Dr. Gabriel Andrés Ortuño y a su familia que muy generosamente me dejaron su precioso espacio en la Cerdanya para la primera escritura.

Muchas gracias también a mi familia, así como a mis amig@s y a la magia; en todos ell@s siempre he encontrado una sonrisa de complicidad para seguir adelante con esta iniciativa que he emprendido.

Contenidos

X	Presentación de la herramienta/juego	7
x	¿Qué es la obra de teatro <i>Qui sò Jo</i> ?	8
x	¿Qué es jugar/trabajar con la obra de teatro?	9
x	¿En qué consiste la herramienta/juego?	10
x	¿Cuáles son los objetivos?	11
x	¿Quién puede jugar/trabajar con la obra de teatro?	13
x	¿Cómo se juega/trabaja?	14
x	¿Cómo se prepara el moderador para este juego/trabajo?	17
x	¿Por cuánto tiempo jugamos/trabajamos?	20
x	¿Cómo evaluamos si hemos aprendido?	21
X	Breve introducción sobre el arané	23
X	Descripción de las escenas de la obra <i>Qui sò Jo</i>?	27
x	Presentación de la obra	28
x	Escena 1	29
x	Escena 2	31
x	Escena 3	32
X	Enseñanzas básicas de educación emocional	37
x	Conocerse a uno mismo	38
x	Las emociones	43
x	La inteligencia emocional	48
	1. Conocer las propias emociones	49
	2. Manejar las emociones	53
	3. Motivarse a sí mismo	56
	4. Reconocer las emociones de los demás	58
	5. Establecer relaciones	61
x	La inteligencia emocional para madres/padres/educadores	64
x	La responsabilidad sobre tu bienestar es sólo tuya	67
	A. La crisis como oportunidad de crecimiento	71
	B. Nuestros recursos internos	75
x	La inteligencia del corazón (Inteligencia espiritual)	76

X	Recomendaciones para el juego/trabajo	79
----------	--	-----------

X	Sesiones del juego/trabajo	85
----------	-----------------------------------	-----------

x	Sesión 1: Introducción al juego/trabajo	86
x	Sesión 2: Juego/trabajo con la presentación de la obra de teatro	91
x	Sesión 3: Juego/trabajo con la escena 1	96
x	Sesión 4: Juego/trabajo con la escena 2	102
x	Sesión 5: Juego/trabajo con la escena 3	107
x	Sesión 6: Juego/trabajo del aprendizaje (evaluación)	113

X	Bibliografía de referencia	117
----------	-----------------------------------	------------



Presentación de la herramienta/juego

¿Qué es la obra de teatro *Qui sò Jo?* / ¿Quién soy Yo?



Es una obra de teatro de conciencia que se articula en una presentación y tres escenas independientes que giran en torno al proceso de conocerse a uno mismo. Se trata de un espectáculo teatral puesto al servicio del desarrollo humano y que en clave de humor invita al espectador a una reflexión personal y colectiva sobre nuestras responsabilidades con nosotros mismos y con la sociedad en la que vivimos.

La obra ha sido interpretada por el grupo de teatro De Persones d'Aran entà Toti¹ y escrita y dirigida por Pax Dettoni.

La lengua original de la obra de teatro es el Aranés, y se estrenó por primera vez en Vielha el 5 de Septiembre de 2010. El 3 de Junio de 2011 se representó en Barcelona en la Farinera del Clot, convirtiéndose así en la primera obra de teatro en lengua aranesa programada en el circuito cultural de la Ciudad Condal. Esta representación se hizo con subtítulos en catalán, pudo ser grabada y es la que se presenta en el DVD que forma parte de esta herramienta/juego para que pueda ser visionada por el grupo.

El **Teatro de Conciencia** pone **el espectáculo teatral al servicio de la reflexión personal para el autoconocimiento y la educación emocional**. El guión, la puesta en escena (decorado, vestuarios, maquillaje, peluquería) la emotividad en la interpretación de los actores, y la iluminación son concebidos para crear un espacio que nos invite a alejarnos de nuestra cotidianidad y nos permita dedicar algo de tiempo (a veces tan escaso en nuestra vida diaria) a reflexionar sobre nuestro interior, sobre nosotros mismos. *Qui Sò Jo?* es una obra de Teatro de Conciencia y también la recién estrenada *Qui Mane Ací?*.



¹La traducción del aranés sería "De personas de Aran para todos".



¿Qué es jugar/trabajar con la obra de teatro?

Un antiguo texto del budismo zen cuenta esta historia:

“El maestro, en el arte de la vida no distingue mucho entre su trabajo y su juego, su mente y su cuerpo, su educación y su recreación, su amor y su religión; a penas distingue cuál es cuál. Simplemente percibe su visión de la excelencia en todo lo que hace, dejando que otros decidan si él está jugando o trabajando. A sus propios ojos siempre está haciendo las dos cosas”.

Todos hemos sido niñ@s y hemos jugado, podemos recordar que lo hacíamos sin esfuerzo, y que nos provocaba diversión y placer. Cuando crecemos, parece que parte de la madurez implica dejar el juego fuera de nuestras vidas para substituirlo por el trabajo, que generalmente hacemos con mucho esfuerzo y no siempre nos provoca diversión y placer. ¿Pero qué pasaría si no abandonásemos nunca esa capacidad de juego? ¿Cómo nos sentiríamos si nuestros trabajos tuvieran las características del juego? ¿Habría entonces diferencia entre jugar/trabajar?

Esta guía nos introducirá a la educación emocional en grupo a partir de la obra de teatro *Qui sò jo?* (que ha sido también un juego/trabajo). Así las sesiones aquí propuestas pretenden ser juegos que sean a su vez trabajos, y trabajos que sean a su vez juegos, en aras a aprender las enseñanzas básicas e introductorias para desarrollar nuestra inteligencia emocional.

Además, en este sentido, es importante recordar que los niñ@s hacen una elaboración psicológica profunda cuando juegan; la misma que de forma menos intensa pueden continuar haciendo los adolescentes y adultos cuando se involucran en el juego. Diremos que el teatro es juego (en inglés no hay diferencia entre el verbo que indica “hacer teatro” y el de “jugar”, en ambos casos es “to play”); y el teatro tiene la capacidad de transformar, por tanto haciendo teatro o jugando podemos transformarnos.

Esta herramienta/juego invita a jugar/trabajar para avanzar en nuestro conocimiento personal; en la conciencia de nosotros mismos como seres humanos que viven en sociedad.

Al servicio de este fin está la obra de teatro *Qui sò Jo?* y esta guía explica qué enseñanzas de educación emocional podemos extraer de sus escenas, así como de qué manera podemos reflexionar sobre ellas en grupo.

¿En qué consiste la herramienta/juego?



La herramienta/juego consta de:

- x **Película con la grabación de la obra de teatro *Qui sò Jo?*** DVD con menú navegable por escenas y con activación de los subtítulos en castellano, catalán, francés, italiano e inglés. Servirá para visionar cada una de las escenas en cada sesión de juego/trabajo con el grupo.
- x **Guía didáctica del Método Jugar/Trabajar**, que es la que usted está leyendo.
- x **Guión de la obra de teatro *Qui sò Jo?* en catalán.** Si se desea, podría ser representada. El proceso de puesta en escena de la obra puede ser en sí mismo una instancia de educación emocional para los "actores". De no ser representada, la obra podría también ser leída una vez vista la obra en el DVD como ejercicio teatral y de análisis específico de algunas réplicas del guión.

(Se sugiere que de ser puesta en escena la obra de teatro en un ambiente escolar, el elenco de actores sea heterogéneo, es decir puedan actuar juntos madres/padres, profesores, y alumnos. De esta forma se genera un espacio de creatividad conjunta que resultará ser muy enriquecedor para todos).





¿Cuáles son los objetivos?

El juego/trabajo que se propone con la obra de teatro *Qui sò Jo?* ha sido concebido para poder contribuir de forma práctica a los siguientes objetivos:

1. Promover la **educación emocional** entre adultos y adolescentes.
2. Promover los **valores de la responsabilidad individual y social**.
3. Promover el uso del teatro como una **manifestación cultural** y como una **herramienta de transformación personal y social**.
4. Promover **espacios para la participación pública** de los individuos.
5. Difundir la **lengua aranesa** y el concepto de las lenguas minoritarias.

La **educación emocional** permite a la persona desarrollar su inteligencia emocional y la capacidad de reconocer sus emociones, comprenderlas, expresarlas y regularlas de forma adecuada, además de reconocer las del prójimo y poder establecer relaciones personales satisfactorias. **El objetivo de la educación emocional es fomentar el bienestar personal y social.**

Jugando/trabajando con la obra de teatro *Qui sò Jo?* se tratarán lecciones básicas de educación emocional con **el objetivo último de “despertar” en los participantes la conciencia de que poseemos una inteligencia emocional que puede ser desarrollada.** Para ello se proveerán algunas enseñanzas que posibilitaran el inicio de un camino que después cada uno de forma individual deberá recorrer adquiriendo más conocimientos para su crecimiento personal. **Esta herramienta/juego pretende ser sólo un instrumento introductorio a la educación emocional, a la vez que un posible factor desencadenante de alfabetismo emocional para los participantes,** que se espera sigan individualmente desarrollando su inteligencia emocional.



El juego/trabajo podrá contribuir a que los miembros del grupo desarrollen sus capacidades para:

- × 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 acerca de sí mismos (autoestima)
- × Mejorar el manejo del estrés y disminuir la ansiedad
- × Mayor responsabilidad consigo 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

La educación emocional nos facilita formarnos como seres aptos para gobernarnos a nosotros mismos.

La educación emocional nos facilita formarnos como seres aptos para gobernarnos a nosotros mismos.

En particular con jóvenes la educación emocional puede convertirse en un elemento importante para la prevención de:

- × Situaciones de bullying
- × Consumo de drogas
- × Depresiones
- × Trastornos alimenticios (como la anorexia o la bulimia)



¿Quién puede jugar/trabajar con la obra de teatro?

Cualquier grupo de personas mayores de 11 años.

Se cree conveniente que **los grupos sean de entre 6 a 18 personas** para que se puedan dar dinámicas de aprendizaje basadas también en las experiencias compartidas de los miembros. Un grupo mucho mayor podría ser apto también, aunque se deberá tener en cuenta que quizás dificulte la participación activa y abierta de los participantes en las reflexiones conjuntas y en las dinámicas de juego y de teatro que se proponen.

El grupo de juego/trabajo puede estar constituido por adolescentes y/o adultos (madres/padres, profesionales de la educación, de la salud, del trabajo social o de cualquier disciplina profesional o no). Se considera que la educación emocional a los niñ@s menores de 11 años llegará de la mano de sus madres/padres, profesor@s y/o personas de su entorno; por ello hay un apartado específico para su función como educadores emocionales en el capítulo dedicado a las enseñanzas básicas de educación emocional.

Será necesario en el grupo **la figura de un moderador/dinamizador**, que dinamice las sesiones; generalmente el rol recaerá sobre la misma persona en todas las sesiones de juego/trabajo, aunque podría ser rotatorio si los miembros así lo deciden. **Cuando el trabajo/juego se realice en escuelas o institutos la figura del moderador la tomará el profesor/a o tutor/a de curso.**



¿Cómo se juega/trabaja?

El **Teatro Foro** es la actividad central que se propone para este juego/trabajo. Cada una de las escenas y la presentación de la obra de teatro *Qui sò Jo?*, se visionarán colectivamente (usando el DVD adjunto) y se realizará después un Teatro Foro (debate) de reflexión conjunta.

Entendemos **Teatro Foro** como una herramienta metodológica que **facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra teatral** (en este caso en formato audiovisual) con el apoyo de un facilitador o moderador. La orientación del foro responderá a las temáticas específicas de la educación emocional que ayudarán a vincular los eventos de la obra con los aprendizajes que se requiere que el grupo realice.

Mediante el Teatro Foro **se invita a todos los participantes a dialogar entre sí y reflexionar colectivamente** sobre lo que han visionado en la obra de teatro y sobre sus propias experiencias en los comportamientos emocionales cotidianos. Por ello, será importante que el Teatro Foro de las escenas se haga respetando el orden propuesto en esta guía; es decir, no pasaremos a jugar/trabajar sobre la escena 3 sin antes haber pasado por la primera y la segunda (y así con todas).

El juego/trabajo con cada una de las escenas será liderado por el **moderador** que será el encargado de dinamizar el grupo, así como de moderar el foro y transmitir (recalcar) los aprendizajes de educación emocional que cada una de ellas contiene. Esta herramienta/juego cuenta con un capítulo que explica las **enseñanzas básicas de educación emocional** que se extraen de la obra de teatro *Qui sò Jo?* para que el moderador pueda explicárselos al grupo.



El grupo jugará/trabaja durante 6 sesiones en las que se tratarán las enseñanzas relacionadas con cada una de las escenas de la obra de teatro y finalmente se evaluarán los aprendizajes aprendidos mediante un ejercicio teatral:

SESIÓN	ESCENAS DE LA OBRA QSJ?	APRENDIZAJES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y TEMAS DE DEBATE EN TEATRO FORO
1	Sin visionado	Introducción al juego/trabajo. Primer acercamiento a las emociones; a la inteligencia emocional y su reconocimiento. Juegos.
2	Visionado de la presentación	La solidaridad. La responsabilidad individual en nuestra sociedad. La empatía. La lengua aranesa y las lenguas minoritarias.
3	Visionado de la Escena 1	Las emociones; reconocerlas, observarlas, comprenderlas, gestionarlas y manifestarlas.
4	Visionado de la Escena 2	El victimismo. La autoestima. La responsabilidad sobre el propio bienestar en nuestra vida.
5	Visionado de la Escena 3	Las crisis como oportunidades de crecimiento. Recursos para gestionar las emociones. La asertividad. El lenguaje del corazón.
6	Sin visionado	Repaso sobre las lecciones básicas aprendidas y puesta en práctica con un ejercicio de representación teatral (evaluación).

Para cada una de las sesiones se propone la siguiente **estructura** (descrita con detalle en el correspondiente capítulo de esta guía):

1. Dinámica de juego con el grupo para abrir la sesión

- a. Respiración consciente
- b. Dinámica de interacción

2. Teatro Foro

- a. **Visionado de la escena correspondiente a la sesión.** *Proyección DVD.*
- b. **¿Qué hemos visto?** *Puesta en común de lo que ocurre en la escena recién vista.*
- c. **¿Qué podemos aprender de esta escena?** *Explicación de los aprendizajes de educación emocional que se encuentran en la escena.*
- d. **¿Sobre qué nos hace reflexionar la escena?** *Preguntas disparadoras para que los participantes puedan reflexionar conjuntamente sobre los temas que hemos presentado.*



3. Dinámica de juego con el grupo para cerrar la sesión

a. Conectar con el corazón

b. Círculo de amistad

La primera y la última sesión, sin embargo tendrán una estructura diferente, ya que el visionado y el Teatro Foro serán substituidos por ejercicios de reconocimiento de las emociones (en el caso de la primera): y por un repaso de los aprendizajes adquiridos en las previas sesiones y la realización del ejercicio teatral en grupos pequeños que servirá para evaluar el juego/trabajo (en el caso de la sexta).

Además es importante señalar que **cada moderador podrá añadir tantas sesiones como considere necesario** (a parte de las seis propuestas aquí) en aras a ahondar más sobre los contenido tratados en las enseñanzas básicas e incluso usando los recursos que se proponen como ejemplos de canciones, películas, juegos o libros. Se insiste en la propia creatividad del moderador y el conocimiento de su grupo para que use esta guía a su propio gusto.

¿Cómo se prepara el moderador para este juego/trabajo?

El moderador tiene un rol clave y central en el desarrollo de este juego/trabajo; por ello los contenidos de esta guía pretenden facilitar su labor; dotándolo de unos primeros conocimientos básicos sobre educación emocional y dinámicas de grupo.

En ningún caso se espera que el moderador se convierta en un profesor de educación emocional, ni mucho menos en un terapeuta; su función es la de dinamizar y moderar el Teatro Foro.

Es recomendable que el moderador sienta afinidad con los temas aquí tratados sobre la educación emocional y el autoconocimiento; y de hecho, sería aún más recomendable que haya empezado (o quiera empezar) su propio camino de crecimiento personal.

Esta guía pretende dar el apoyo necesario al moderador para que pueda desarrollar cómodamente las sesiones del juego/trabajo; para ello en cada uno de los apartados/capítulos de esta guía encontrará los contenidos que le será de esta utilidad:

- × **Una breve introducción sobre el aranés** que le servirá para abordar uno de los temas que se tratará en la segunda sesión sobre lenguas minoritarias.
- × **Las descripciones de cada una de las escenas de la obra *Qui sò Jo?*** que le servirá para contextualizar mejor las enseñanzas de educación emocional de cada una de ellas y para la parte del Teatro Foro que consiste en poner en común lo que se ha visionado. (Cuando el grupo deba contestar a la pregunta ¿qué hemos visto?)
- × **Las enseñanzas básicas de educación emocional** que sostienen los aprendizajes elementales que se desprenderán del visionado de la obra y que serán ejes centrales en el debate del Teatro Foro. Estas enseñanzas servirán para que el moderador tenga una primera aproximación a la educación emocional y pueda contar con estas informaciones que usará en las explicaciones que considere oportunas en el desarrollo de las sesiones. No será labor del



El moderador tiene un rol clave y central en el desarrollo de este juego/trabajo.



moderador enseñar todos estos contenidos al grupo, sino usarlos para guiar y dinamizar las sesiones en aras a que los aprendizajes básicos puedan ser fácilmente asimilados por los participantes. Es probable que el moderador descubra que hay temas sobre los que quiere aprender más o incluso compartir con el grupo; de ser así, podrá decidir aumentar las sesiones de juego/trabajo y/o diseñar otras nuevas para tratar lo que considere oportuno. Para ello cuenta con la bibliografía y las referencias adicionales que acompañan algunas de las enseñanzas básicas de este capítulo. También en este capítulo encontrará un apartado dedicado a la inteligencia emocional para padres/madres y educadores que podrá usar en caso de que el grupo que lleve sea constituido por personas que además tengan este rol de educadores de menores (padres/madres/ maestr@s).

- x **Recomendaciones generales para el juego/trabajo** que facilitarán al moderador la dinamización del grupo y la misma moderación del Teatro Foro. Estas recomendaciones serán especialmente útiles sobre todo para aquellos moderadores que no hayan dinamizado grupos anteriormente.

- x Para cada una de las **sesiones de juego/trabajo** se dedica **un apartado en el que se especificarán las dinámicas que pueden realizarse para la apertura y el cierre; así como los aprendizajes que se desprenden de las escenas visionadas y las preguntas disparadoras para el Teatro Foro**. La estructura siempre será la misma menos para las sesiones 1 y 6 donde no habrá visionado y se dedicarán, primero a introducir y presentar el juego/trabajo con las emociones; y luego repasar los aprendizajes realizados y a preparar un ejercicio teatral que servirá para evaluar el impacto que éstos han tenido en los miembros del grupo.

- x **Bibliografía de referencia** que se ha usado en la elaboración de esta herramienta/juego; y que pretende ser material de soporte para ampliar temas que aquí se tratan. Se aconseja altamente la lectura de algunas de las obras específicas por parte del moderador y también de los participantes. Se recomienda que el moderador facilite esta bibliografía a los miembros del grupo.



MUY IMPORTANTE

Se recomienda altamente que **EL MODERADOR LEA TODO EL CONTENIDO DE ESTA HERRAMIENTA/JUEGO**. Las enseñanzas de educación emocional son básicas para poder comprender en toda su profundidad los aprendizajes que se desprenden del visionado de la obra *Qui sò jo?* y serán clave para poder ejercer una buena labor dinamizadora y sobre todo moderadora del Teatro Foro.

La educación emocional en es en sí misma una disciplina, y aunque este juego/trabajo sólo pretende ser una introducción debe realizarse con el tiempo y respeto que merece. Se aconseja que la figura del moderador recaiga sobre personas realmente **INTERESADAS EN EL CRECIMIENTO PERSONAL**; ya que deberán dedicar tiempo a preparar cada una de las sesiones.

La figura del moderador es importante para realizar un buen juego/trabajo; sin embargo también lo será la **ACTITUD PARTICIPATIVA** de cada uno de los miembros que participan en el grupo. Cada grupo generará su vida propia y profundizará lo que sea justo para sus participantes.



¿Por cuánto tiempo jugamos/trabajamos?

El juego/trabajo con la obra de teatro *Qui sò Jo?* está pensado para realizarse en sesiones de una hora a hora y media durante días diferentes.

Es aconsejable respetar el orden de realización de las sesiones que propone esta herramienta/juego, ya que los aprendizajes de educación emocional avanzan progresivamente con cada una de las escenas. No son recomendadas las “prisas” o la “urgencia” por aprender rápido, ya que pueden llevarnos a querer hacer el camino más corto, y de ser así correríamos el riesgo de que el grupo no asimile los conocimientos que se pretende.

En total las sesiones podrían llevar aproximadamente de unas 8 a 10 horas de juego/trabajo. Aunque, como hemos visto, podría ser más si los moderadores deciden ampliar y complementar las sesiones con el material de soporte que se va facilitando a lo largo de la guía. Por tanto, si se hacen sesiones semanales, el juego/trabajo podría durar como mínimo seis semanas.

El tiempo que cada moderador dedique a las diferentes partes de las sesiones puede variar en función del grupo y del tiempo total que se disponga; sin embargo se recomienda que para 1 hora de juego/trabajo la distribución sea de este estilo (en los capítulos de cada sesión se especificará también):

- x Dinámicas de apertura (10 min aprox)
- x Teatro Foro/ Evaluación (45 min)
- x Dinámicas de cierre (5 minutos aprox)

En el contexto escolar, este juego/trabajo podría desarrollarse dentro del tiempo dedicado a tutorías. Aunque podría también ser usado en otras asignaturas que requieran herramientas para que los alumnos reflexionen en voz alta y colectivamente (por ejemplo en una clase de lengua inglesa/francesa la obra puede visionarse también con subtítulos en inglés/francés y luego realizar el teatro foro en inglés/francés para aprender vocabulario sobre las emociones. Además de interpretar la obra también en esta lengua o leer el guión.)



¿Cómo evaluamos si hemos aprendido?

Se considera importante poder evaluar el impacto que ha tenido este juego/trabajo con el grupo en cuestión. Por ello se dedicarán las últimas sesiones a esta labor.

Se propone para evaluar el juego/trabajo un ejercicio teatral que realizarán los participantes en subgrupos y en el que pondrán en práctica los aprendizajes elementales adquiridos con el visionado y el Teatro Foro de la obra *Qui sò Jo?*

Se insiste en que este juego/trabajo aumentará su impacto en los participantes en la medida que la educación emocional y la puesta en práctica de las competencias emocionales sean transversales en las otras actividades (acciones) que realicen y sean incorporadas en su cotidianidad individual.

MUY IMPORTANTE

EL JUEGO/TRABAJO SOBRE LA OBRA DE TEATRO *QUI SÒ JO?* ES UN MÉTODO PARA FACILITAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN GRUPO, POR ELLO SE SUGIERE QUE SEA COMPLEMENTADO CON OTRAS ACTIVIDADES Y ACCIONES PARA QUE EL GRUPO PUEDA SEGUIR CON SU PROCESO DE DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES.

SE ACONSEJA QUE EL JUEGO/TRABAJO SEA UNA ACTIVIDAD INTEGRADA EN UN PROGRAMA MAYOR DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

CON EL JUEGO/TRABAJO SE PONDRÁN EN PRÁCTICA COMPETENCIAS EMOCIONALES QUE PUEDEN SER USADAS EN CUALQUIER DINÁMICA DE GRUPO EN CUALQUIER MOMENTO Y POR TODOS LOS MIEMBROS DE FORMA INDIVIDUAL. SE RECOMIENDA PUES HACER USO DE LO APRENDIDO EN ESTAS SESIONES PARA CUALQUIER SITUACIÓN QUE SE GENERE EN EL GRUPO Y PUEDA SER DE UTILIDAD (POR EJEMPLO PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS).



Breve introducción sobre el aranés



El **aranés** es el nombre que se le da a la **lengua Occitana** que se habla en el **Valle de Aran**. La Lengua d'Òc o Occitano pertenece al grupo de lenguas románicas o neolatinas que en la actualidad se habla en Francia, Italia y España. El Occitano está constituido por seis grupos dialectales: aupenc-vivarés, provençau, lemosin, auvernhat, lengadocian y gascon. Y una variante del Gascon es el aranés.

Mapa de Occitania (Airau Lingüistic)



El aranés es una lengua minoritaria, y bajo este concepto entendemos la definición que provee la Unión Europea: *lenguas tradicionalmente utilizadas por parte de la población de un Estado y que no son dialectos de lenguas oficiales del Estado, lenguas de inmigrantes ni lenguas creadas artificialmente*. En esta definición se abarca una amplia variedad de lenguas y una variedad igualmente amplia de situaciones sociales, políticas y lingüísticas.

El Valle de Aran convirtió en 1990 al aranés en su lengua oficial e hizo lo mismo Catalunya después de que se aprobó la Ley del Occitano, aranés en Aran, el 22 de septiembre de 2010.

El Conselh Generau d'Aran es la principal institución de Gobierno del Valle de Aran, y constituye la estructura propia de Aran restablecida por la ley en 1990.



El **Valle de Aran** se encuentra en la parte central de los Pirineos y tiene la particularidad de ser un Valle con un clima atlántico. Su extensión total es de 620 Km² (y en 2007 había aproximadamente unos 10.000 habitantes censados). Linda con Francia al norte, al Sur con la Alta Ribagorça (Catalunya) y Aragón, al Este con el Pallars Sobirà (Catalunya) y el Oeste con Aragón y Francia. Su río principal es el Garona que atraviesa y vertebró toda el Valle y desemboca en el Atlántico. Su emplazamiento geográfico de orientación natural hacia las tierras occitanas, sumado a la falta de buenas comunicaciones con Catalunya y Aragón a lo largo de los siglos, ha hecho que el Valle de Aran tenga unas claras diferencias con los otros Valles catalanes tanto de aspecto físico como cultural. La prueba más evidente de esta diferencia se manifiesta en el hecho de contar con una lengua propia que es el Aranés.

²La mayoría de la información de este apartado se ha obtenido del Conselh Generau d'Aran.





**Descripción de
las escenas de la
obra *Qui sò Jo?***

Presentación de la obra de teatro



Los espectadores ya se han sentado en sus butacas, en el escenario hay una pantalla que reproduce imágenes de personas que viven en situaciones marginales (situaciones de hambre, de guerra, de abandono, de "pobreza"..) y de fondo se escucha el sonido de un "tic-tac". El público sigue en sus conversaciones privadas esperando que empiece la obra de teatro, hasta que se escucha una "voz en off" que en aranés les explica que están a punto de presenciar el primer espectáculo en esta lengua programado en Barcelona; que habrá subtítulos para que puedan seguirlo y que se desea que todos lo disfruten. Seguidamente, y sin que haya cesado el sonido del "tic-tac" ni las imágenes de "pobreza" en la pantalla que está en medio del escenario, aparece el presentador. Él también recuerda que es una noche importante por el acontecimiento para la lengua de Aran y recuerda al público que ha venido a ver Teatro. Esta expresión provoca indignación a una de las espectadoras que salta de su butaca chillando y quejándose de que lo que está viendo no es Teatro, que para ella las imágenes que se han visto hasta ahora no son teatro y se queja de que está harta de verlas constantemente en la TV, en los diarios... También está indignada porque el presentador habla catalán y no aranés; quiere que le devuelvan su entrada. Además provoca a los espectadores para saber si a ellos les están gustando esas imágenes, y no entiende como hay personas que dicen que sí. El presentador intenta calmarla, y explicarle que al grupo de teatro tampoco les gustan esas imágenes, pero que las han puesto para invitar a que el público reflexione sobre quién es responsable de que haya personas en el mundo que vivan en esas condiciones; quizás todos tenemos algo de responsabilidad. La espectadora indignada no entiende por qué se tiene que sentir responsable de la pobreza en el mundo. El presentador le pregunta entonces en qué planeta vive, ella





responde que en la Tierra, y él le recuerda que ellos (los “pobres” de las fotografías) también viven aquí. La espectadora indignada asume su responsabilidad y quiere saber entonces qué puede hacer ella para que cambien. El presentador habla de que el primer cambio que cada uno de nosotros puede hacer es en nuestro interior, si cambiamos desde dentro, entonces por naturaleza seremos solidarios con nuestro prójimo. Explica que la obra de teatro *Qui sò Jo?* invita a reflexionar sobre cómo hacer este cambio y así también contribuir a que nuestro planeta sea mejor. El presentador preguntará a todos los espectadores si ellos también están de acuerdo en que está en sus manos cambiar el mundo y a sí mismos. El público asiente, y deciden apagar las imágenes y el “tic-tac” de fondo. Empieza entonces la distendida presentación de la obra; la espectadora indignada quiere quedarse con el presentador para ayudarlo a realizar los ejercicios/juegos con el público para entrar en calor: respirarán para dejar ir tensiones, luego se darán unos a otros la mano y se preguntarán entre ellos “Qui es tu?” (¿quién eres tú?) y “Qui sò jo?” (¿quién soy yo?) prestando atención a la respuesta que dan (se trata de un breve juego para que los espectadores empiecen a reflexionar sobre su identidad). Finalmente, cuando el público ya ha entrado en calor y se sienten parte del espectáculo se presenta con mucha energía y cariño la obra de teatro: *QUI SÒ JO?*

Escena 1

El Señor Antonio, un alto ejecutivo de los negocios “serios”, después de escuchar en múltiples ocasiones que hay que “conocerse a sí mismo”, tiene curiosidad por hacerlo pero no sabe cómo. Su sirvienta, Berta, - que hasta ahora sólo la había considerado para que le preparara la comida y le planchase las camisas-, se convierte en su “maestra”. Ella lleva tiempo en el “arte” de conocerse a sí misma, y está encantada de compartir lo que ha aprendido con el señor de la casa. Le contará que conocerse a sí mismo empieza por sentir las emociones y ponerles nombre para poder manejarlas y no ser ellas las que lo manejen a uno. El Señor Antonio, considera que la labor es muy fácil, lo prueba y sin embargo no lo logra. Entra en desesperación, y cree no tener emociones. Berta le insistirá en que todos los seres humanos tenemos emociones y que éstas se sienten en el cuerpo, así que él también las tiene; sólo tiene que aprender a reconocerlas. El señor Antonio de nuevo, con la prisa de querer encontrarlas, las busca entre su ropa, sus zapatos, sus bolsillos pero no las encuentra. Vuelve a desesperar. Berta, le dice que las emociones están en su interior y pueden ser la sorpresa, el disgusto, la vergüenza, el placer, la melancolía y que una vez las reconoce tiene que aprender a hablar con ellas, no reprimir



ninguna y aceptarlas a todas porque ese es el camino que le llevará a amarse a sí mismo y la felicidad; ya que si conoce y gestiona sus emociones será dueño de sí mismo. El Señor Antonio no tolera que diga que no ha sido él quién ha decidido en su vida, sino

sus emociones (que además no conoce); el “Siempre” ha mandado (no sólo en sí mismo, sino en la empresa, en la casa, en la familia). Berta, le insiste en que debe empezar con prontitud la labor de autoconerse y mirar en su interior; le advierte de que encontrará cosas que no le gustarán pero sobretodo no debe juzgarlas para hacerse amigo de todas ellas. El Señor Antonio está llegando tarde y el chófer le espera, Berta se va corriendo porque se le quemán las patatas que tiene en el fuego; pero antes de marcharse le da un libro que es el **Tao Te Ching de Lao Tse** porque cree que le ayudará en su proceso. Su marido fue echado del trabajo y convirtió esa crisis en una oportunidad para conocerse a si mismo. El Señor Antonio, todavía ofendido, porque Berta le haya insinuado que sus emociones mandaban por él, lo toma con desprecio, sin embargo cuando ella ya no está lo lee con curiosidad y encuentra este verso:

“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.”



Escena 2

Jana asiste como cada semana a su cita con el psicólogo. Una vez más empieza la consulta con su queja insistente de “lo mal que le va todo”; su marido es un egoísta, su hija también sólo piensa en ella misma y hasta su perro hace lo quiere, ya que se mea por toda la casa. Tampoco en el trabajo las cosas le sonríen; su jefa es una déspota que la explota y le hace la vida insoportable. Se siente muy mal con todo lo que le ocurre, por eso va a terapia. A su parecer “todos ellos” (su marido, su jefa, su hija e incluso el perro) tienen la culpa de que ella esté mal. El psicólogo se da cuenta de que las anteriores sesiones no le han servido de mucho, sigue viéndose como una víctima en su vida, y él empieza a sentirse frustrado porque no sabe cómo hacerle entender que nadie tiene la culpa de su malestar y de que está sufriendo una “victimitis aguda”. Al parecer de Jana ella no es víctima, sino una mujer fuerte, pero buena y tonta de la que los otros fácilmente se aprovechan. Con la intención de

que se dé cuenta de su situación, el psicólogo le ofrece uno de sus caramelos. Ella acepta y se lleva uno a la boca, pero tan pronto como su paladar siente el gusto, lo escupe con exageración y lo acusa de querer envenenarla; se queja de



que le ha dado un caramelo con sabor horrible. El psicólogo le preguntará entonces si acaso tiene la culpa él de que a ella no le haya gustado el sabor del caramelo, a lo que Jana responderá que por supuesto. Es entonces cuando el terapeuta empieza a salirse de sus casillas, y con enfado le reprocha que no todo el mundo debe tener los mismos gustos y que esos caramelos son sus favoritos. Jana, más por el miedo de ver a su psicólogo enfadado que porque haya entendido que, al igual que no puede culpar a su psicólogo porque a ella no le gusten sus caramelos, no puede culpar a las personas de su entorno por su propio malestar, -le da la razón y vuelve a sentarse-. El terapeuta parece satisfecho de su logro sin embargo, pronto se da cuenta de que realmente Jana no ha entendido nada y sigue sintiéndose víctima de todos. Finalmente, cogerá el espejo de la consulta y se lo pondrá delante para preguntarle quien es realmente la única persona de la que depende sentirse bien o mal. Y en un acto de comprensión profunda y mientras se mira en el espejo, Jana



reconocerá que es solamente ella misma la responsable de su propia vida y de su bienestar. Satisfecho con la sesión, ya que la paciente ha dado el primer paso en su proceso de sanación; el psicólogo le regala una flor mientras le recuerda:

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

Escena 3

Tomèu, aún y ser el día del aniversario de boda ha decidió contarle a su pareja Rosa que quiere dejarla, y que se marcha de casa, porque hace tiempo que tiene una relación secreta con otra mujer. Rosa está sentada y lleva una máscara blanca, vemos cómo reacciona a esta noticia según cómo reaccionan sus emociones al otro lado del escenario. La realidad que vive Rosa en el exterior se comunica a su interior mediante un teléfono. La primera emoción que escucha la noticia es la Sorpresa, que al no esperar tal situación, excitada intenta despertar al resto de emociones que duermen plácidamente ya que no saben la crisis que se acaba de producir. La primera emoción que despierta es la Rabia, la Sorpresa le explica lo que ha ocurrido y se marcha, ella empieza a sulfurarse hasta que el enfado la lleva a desear matar



a Tomèu. Sus chillidos pronto despiertan a la Tristeza quién dormía soñando en lágrimas; al escuchar que su marido va a dejarlas entra en desesperación y empieza a llorar su pérdida y a sentir nostalgia. Los lamentos de la Tristeza despiertan entonces al Miedo, que tiembla ante la idea de la

soledad y el “qué dirán” cuando “la gente” se entere de que la han dejado por otra y que ha sido una “cornuda”. Mientras que la Rabia prepara todas sus armas para salir a matar a Tomèu, la Tristeza llora su pena y el Miedo vaticina el peor de los destinos para todas, despierta el Amor. No entiende por qué hay tanto alboroto “en la casa”



pues hace un día precioso y la vida es maravillosa. El Miedo y la Tristeza le cuentan lo ocurrido, y ella les recuerda que la cajita con la luz (que cuelga siempre de su cuello) sigue allí, por tanto no hay porqué preocuparse; si su marido prefiere irse con otra mujer quiere decir que no las merece; mejor que hagan caminos separados y ellas podrán por supuesto volverse a enamorar; incluso les recuerda como ya en el pasado habían coqueteado con el amigo de Tomèu. El discurso del Amor parece haber convencido al Miedo y a la Tristeza, que ya estaban imaginando al amigo (cada una uno diferente) que les había gustado. Sin embargo, pronto la Tristeza se da cuenta de que ha sido convencida y no quiere salir de su pena, así que se queja y sigue implorando la pérdida de su marido. El Miedo sigue el camino de la Tristeza y vuelve a su temblor inicial; la Rabia no entiende a ninguna de sus compañeras y no le gusta como están reaccionando. De repente, vuelve a sonar el teléfono; en el exterior Tomèu pide a Rosa alguna respuesta en relación a lo que le acaba de decir. Todas las emociones han corrido a coger el teléfono para contarle a Tomèu su versión. Sin embargo es la Rabia la que lo hace, no sin antes amenazar al resto con su pistola. En cuanto cuelga, se dispone a salir al exterior (poseyendo a Rosa) y descargar toda su ira contra él. El resto de las emociones quieren lo mismo, de tal modo que se las encuentra en dirección hacia la puerta. Sólo puede salir una, y ésa va a ser ella: la Rabia. Así que haciendo uso de su fuerza bruta y sus armas crucifica al Amor, y ata con cuerdas a la Tristeza y al Miedo asegurándose que no la molesten mientras ella cumple con su idea de “matar a gritos” a Tomèu. Con ellas en silencio, la Rabia sale por la puerta e interactúa con su marido a base de insultos y agresividad. Él le pide que sean civilizados, pero esto a ella aún le provoca más ira y lo agrede físicamente. Finalmente Tomèu se marcha asustado. La Rabia vuelve a entrar por la



puerta al interior dónde todas las emociones siguen atadas, está muy cansada pero satisfecha de lo que ha logrado así que se queda dormida. La Tristeza y el Miedo han conseguido liberarse de sus cuerdas. La Tristeza no puede asumir que la Rabia haya definitivamente echado de casa a Tomèu, así que le coge su pistola para quitarse la vida; siente tanto dolor que no puede seguir viviendo. El Amor, todavía crucificado, insta al Miedo para que le quite el arma; el Miedo tiene miedo de las armas pero no quiere morir así que se dispone a salvar al Amor para que sea ella quién lo



haga. La Tristeza se resiste a la idea de que el Amor sea liberado porque sabe que las convencerá de que la vida es bella, así que decide primero matar al Amor y luego a ella misma. El Amor le intenta hacer entender que en la vida hay también muchos aspectos positivos

que hay que valorar y que son afortunadas, este argumento parece volverlas a convencer. Sin embargo, la Tristeza pronto se da cuenta de que han vuelto a caer enredadas en las palabras del Amor y sí se dispone entonces a matarla. Ante esta crisis, y el pánico a la muerte que siente, el Miedo le propone a la Tristeza amordazar al Amor para que no pueda hablar y darle el teléfono para que llame a Tomèu y le pida que vuelva. El trato es aceptado por la Tristeza que sale al exterior para llorar a los pies a su marido y (siguiendo todas las indicaciones que el Miedo le va diciendo desde la puerta) le pide que no la abandone, que aceptará todo pero que no la deje. Tomèu no soporta los lloros, le repite que está enamorado de otra mujer y que no quiere seguir con ella. Mientras tanto, la Rabia se ha vuelto a despertar y entra en cólera cuando no encuentra su pistola y ve que el Miedo y la Tristeza han salido al exterior. El Miedo advierte a la Tristeza que rápido vuelve a entrar. El Amor, que ha logrado desamordazarse, intenta poner paz argumentando que ante una situación de crisis como la que viven deben ir todas de la mano. La Rabia no quiere oír estos argumentos y vuelve a hacer uso de su arma para que quede claro que la única que manda es ella, así que decide matarlas a todas. La Tristeza, el Miedo y el Amor se unen en un único chillido de Socorro. Es entonces cuando Rosa, que ha



permanecido completamente inmóvil en su silla toda la escena, se despierta (y en este momento todas las emociones quedan congeladas). Se da cuenta de que lleva puesta una máscara, se la quita y la tira. Descubre que detrás de ella hay una puerta, se atreve a cruzarla (empezando así su conocimiento interior) y allí encuentra inmóviles a todas las emociones. Extrañada de que ellas estén allí, les pregunta quiénes son, y porqué toman decisiones por ella si no son ella. Quita la pistola a la Rabia, porque no quiere violencia en "su casa"/su interior, y descrucifica al Amor. Todas repiten que están contentas de que finalmente haya venido. Cada una de ellas le explica porqué ha actuado así, todas a su manera querían protegerla. Rosa se da cuenta de que han intentado hacer lo mejor para ella, y se lamenta de haber estado tanto tiempo ausente, por eso les promete que ahora serán amigas y que ella no volverá a dejarlas solas. Es entonces cuando el Amor le da la cajita con la Luz y le dice que es suya. Rosa siente mucha alegría de tenerla entre sus manos. Siendo entonces dueña de sí misma, propone a sus emociones aceptarlas y escucharlas a todas para valorar qué decisión es la que mejor les conviene. Ellas aceptan. Ahora, necesita resolver la crisis con Tomèu, así que le llama para hablarle. Rosa vuelve al exterior (sin necesidad ya de usar la puerta) mientras las emociones se vuelven a dormir. Cuando tiene a Tomèu delante, con mucha serenidad y asertividad, le dice lo mucho que le duele lo que está ocurriendo y que no entiende por qué le ha mentado. Acepta que siente rabia, tristeza y miedo ante la situación pero también amor por la vida, y que gracias a esta crisis ha descubierto algo que nunca más volverá a perder: su SER VERDADERO/SU LUZ INTERIOR. Un sonido de latido de corazón empieza a escucharse en el momento que ella toma la decisión de hablar con Tomèu, y aumenta progresivamente de volumen hasta que acaba siendo muy alto cuando las luces se apagan y sólo se ve en escena la LUZ que es Rosa.





Enseñanzas básicas de educación emocional



En este capítulo se hace referencia a las diferentes escenas de la obra de teatro *Qui Sò Jo?* por ello, se recomienda haber leído el capítulo anterior (el 3) o haber visionado la película DVD antes de proceder a su lectura/comprensión.

Conocerse a uno mismo

MUY IMPORTANTE

Las enseñanzas de este apartado son **ORIENTATIVAS** para mostrar cuán profundo se puede “navegar” en el proceso de conocerse a sí mismo, sin embargo no todas son materia de aprendizaje de las sesiones de juego/trabajo. 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 en nuestro jugar/trabajar; 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.

- x El conocimiento de uno mismo hoy está de “moda” – tal como dice en la escena 1 el Señor Antonio que se encuentra la expresión hasta en las tapas de los yogurts-, 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.

- x **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.**

- x **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.

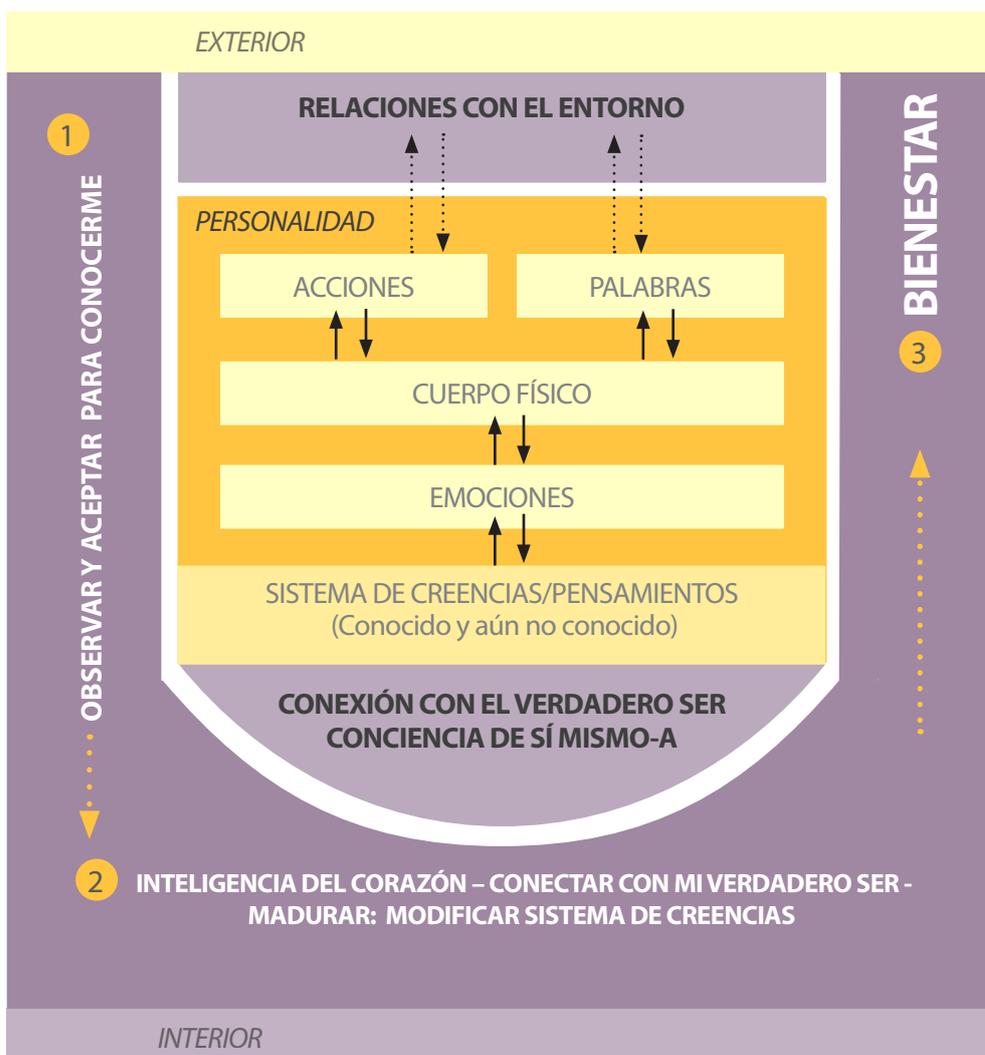
- x **Nuestros pensamientos generan nuestras emociones, ellas se manifiestan en el cuerpo físico y mediante la acción o/y las palabras las expresamos.** No todas las emociones llegan a expresarse, algunas no las aceptamos y las reprimimos en el cuerpo físico - como veremos más adelante-. Tampoco no todo 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.**

- x **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 derivarán nos producirán bienestar, por tanto no bloqueamos nuestro cuerpo físico y se manifestarán 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.**

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?





- x Si bien es cierto que las emociones derivan de lo que pensamos y se convierten en motor para nuestras acciones y nuestras palabras, pasando así por nuestro cuerpo y afectando a nuestro ambiente, esa relación es bidireccional. Es decir, también podremos sentir determinadas emociones en función de lo que percibamos de nuestro ambiente, y en función de lo que hagamos o digamos, o incluso en función de nuestra postura corporal. Es decir el pensar, el sentir y el actuar están entrelazados. Por ejemplo, y como veremos más adelante, podemos querer cambiar una emoción a través de la forma de pensar, pero también podremos hacerlo si nos contagiamos de las emociones de otros, o porque decidimos hacer actividad física. Sin embargo, en esta guía nos centraremos más en una de estas direcciones que es la que va del pensar, al sentir y al actuar.

- x 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?** (La escena 3 de *Qui sò jo?* pretende dar respuesta con lenguaje simbólico a esta pregunta).



Las emociones

- x **Todos los seres humanos tenemos emociones.**
- x **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.



- x 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.

- x Aunque no haya todavía un acuerdo entre los investigadores de cuáles son las emociones primarias, la mayoría coincide en que son:
 - x **La rabia, la tristeza, el miedo, el placer, el amor, la sorpresa, el disgusto, y la vergüenza.**

 - x 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.



- x **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.



- x **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 porqué 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

- x **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).
- x 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

- x **Conocerse a uno mismo empieza por conocer las propias emociones y para ello necesitamos vocabulario;** “dar nombre a lo que se siente” como dice Berta en la escena 1. 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*” (la palabra que tanto gusta a nuestra sirvienta de la primera escena) de lo que nos ocurre cuando sentimos emociones para poder reconocerlas.
- x **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.



- x **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 ellas 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).

- x **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). En la escena 1, el Señor Antonio también es advertido de esto mismo por su sirvienta Berta quien le invita a que se *“mire dentro suyo y a ver qué encuentra”* y allí *“va a ver cosas que no le van a gustar... Pero usted sobretodo no las reee-priiii-maaa, acéptelas, o sea no las juzgue, y así se hará amigo de ellas”*.



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.**

- x **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:
 - x 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)
 - x Deforme muscularmente el cuerpo
 - x Provoque fatiga en todo el sistema (por el exceso de tensión muscular)
 - x 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.

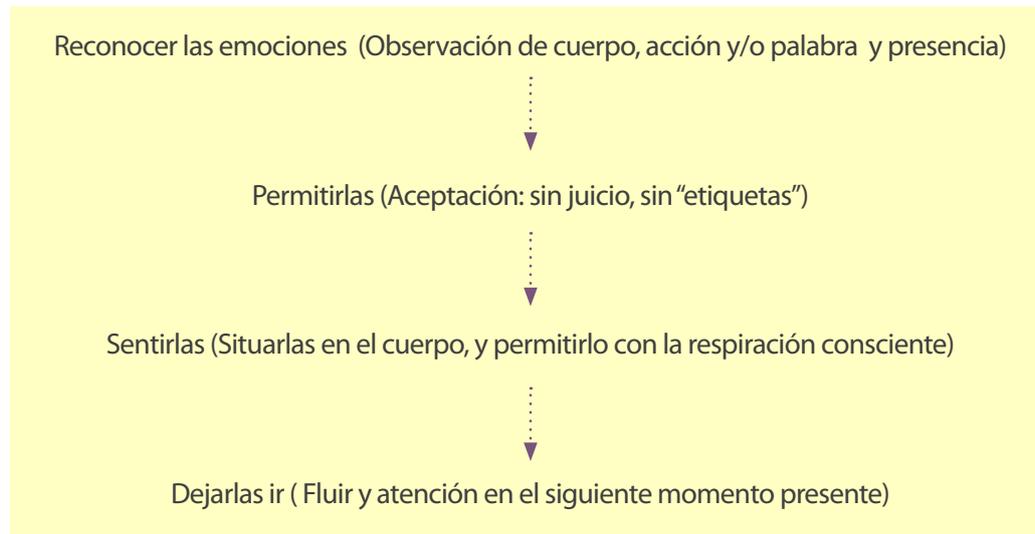
Las actividades de relajación y respiración consciente pueden ayudar a este proceso, al igual que la práctica activa de algún tipo de meditación.

- × 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



2. Gestionar las emociones

- x **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).



- x **Nuestros estado de ánimo (nuestras emociones) pueden ser modificables y ello depende de nosotros** (recordemos que como le dice Berta al Señor Antonio y el psicólogo a Jana somos nosotros los dueños de nuestras emociones). 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.



A modo de ejemplo,

¿Cómo regulo la rabia cuando la siento?

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

Cómo regulo la tristeza cuando la siento?

- x 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)

- x **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.



- x **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: 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-.

FASE 2: 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).



- x **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. De hecho, es lo que le ocurre al Señor Antonio, pero cuando Berta se lo insinúa él se siente muy ofendido, ya que como dice: “Yo siempre soy el que decide, yo soy el que mando”; no puede aceptar que sean sus emociones las que dirijan su vida. Aquí entraríamos a tratar la gran pregunta que propone la obra de teatro; si nosotros no somos nuestras emociones, como tampoco somos nuestros pensamientos (de hecho podemos observarlos y hablar con los unos y los otros); ¿Quién es el que los observa? ¿Quiénes somos nosotros?

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

- x **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.
- x 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 "miopía hacia el futuro" se caracteriza por elegir opciones con recompensas inmediatas elevadas pero con altos costes a largo plazo

- × **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 "pseudoesestima".

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

- x 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.

- x 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/expressar 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.

La posibilidad del cambio (y el cambio en sí mismo) está siempre presente en nosotros y en los demás.



- x **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.

- x **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.



- x 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.

- x Hoy en día la expresión solidaridad es cada vez más usada y se relaciona sobretodo 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

- x **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.

- x **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:
 - a. 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.
 - b. 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.



En la escena 3, una vez Rosa despierta y se saca la máscara, conoce todas sus emociones y toma ella la voz (se adueña de lo que siente) para hablar con Tomèu y lo hace asertivamente. Le habla de lo que ella siente ante la situación que viven, sin culparle, sino mostrándole su punto de vista.

- × **La asertividad es un comportamiento que puede enseñarse**, practicarse y generalizarse a muchas situaciones. Una comunicación asertiva contendrá estos elementos:
 - × **Expresar: qué es lo que se desea, lo que se necesita**, y cuáles son los sentimientos respecto a esa situación en concreto.
 - × **Señalar el momento:** es decir, elegir **el momento adecuado** para discutir el problema.
 - × **Caracterizar la situación:** describir el problema de la forma más detallada posible.
 - × **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.
 - × **Limitar:** lo que significa **ser claro y preciso** en lo que deseamos comunicar (no caer en generalizaciones).
 - × **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.



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

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

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



La inteligencia emocional para madres/padres/educadores

- × Los padres pueden ejercer un impacto decisivo en la calidad de vida de sus hij@s. La ciencia nos demuestra como cuando se ayuda a los hij@s a enfrentar sus emociones un elevado número de células de su cerebro superior empiezan a establecer conexiones con las células del cerebro inferior: son las denominadas redes cerebrales. Con el tiempo estas redes empezarán a controlar de forma natural los impulsos primitivos del miedo, la ira y la angustia sobre sus sentimientos en lugar de limitarse a descargarlos de forma primitiva (mordiendo, golpeando o huyendo).
- × Es muy importante que las madres/padres validen y acepten todas las emociones de sus hij@s, sobre todo cuando son pequeñ@s, ya que la educación emocional empieza en la misma cuna. Expresiones como *“No llores”* o *“No te enfades”* impiden que el niño acepte y valide todo lo que siente. Por ello, es más conveniente que las madres/padres ayuden al niñ@ a poner palabras a lo que está sintiendo y así pueda conocer y aceptar sus emociones. Sin embargo, esto no quiere decir que no deban existir límites claros para su comportamiento, ya que con el “no” a sus acciones o deseos el niñ@ aprende a desarrollar recursos para integrar su frustración.
- × Las madres/padres deberían tomar consciencia que los hij@s cometerán errores y será conveniente que cambien el verbo “esperar” por el de “aceptar”, para que ellos puedan libremente SER lo que SON, sin necesidad de cubrir las expectativas que se han generado sobre ellos.

Las madres/padres deberían tomar consciencia que los hij@s cometerán errores y será conveniente que cambien el verbo “esperar” por el de “aceptar”;



Por ejemplo, delante de una explosión emocional del niñ@ será conveniente:

- ✘ Esperar a que pase la explosión emocional (sin contagiarnos de esa emoción, sino al niñ@ le será más difícil volver a la calma).
 - ✘ No aislarlo, ni rechazarlo, ni imitarlo.
 - ✘ Actitud de acompañamiento, observación y sin juicio. Aprovechar los momentos de silencio para ofrecerle ocasión de volver al estado de equilibrio.
 - ✘ Tranquilizarlos físicamente (los abrazos ayudan a calmar el cerebro del niñ@).
 - ✘ Poner palabras a lo que está sintiendo para que vaya aprendiendo a conocer sus emociones. Si no se sabe a ciencia cierta qué le ocurre, se harán suposiciones. Es conveniente que sean palabras constructivas y positivas, expresadas con afecto y respeto.
 - ✘ Razonar de forma breve y clara cuál hubiera sido la respuesta más adaptada y explicarle también porqué se ha actuado de una determinada manera (si la reacción no ha sido la adecuada es recomendable reconocerlo y pedir perdón).
 - ✘ Volver al momento presente, es decir la atención que requiere el siguiente momento presente ayudará a diluir lo que quede de emoción.
-
- ✘ En síntesis podríamos decir que es importante en la educación de los más pequeñ@s que se tengan en cuenta estas sugerencias que encontramos en el libro **“La Ciencia de ser Padres” de Margot Sunderland** - (se aconseja consultarlo para profundizar en el tema de educar emocionalmente a los más pequeños y que se encuentra en las referencias bibliográficas)-:
 - ✘ **Tomar la aflicción del niñ@ en serio:** comprender y validar las emociones que siente, aunque no se compartan. Será necesario también buscar palabras adecuadas para consolarlo y mostrar que se ha comprendido lo que le ocurre porque se le ha dicho en un lenguaje que él entiende. Por ejemplo, si un niño llora porque su padre no le ha dejado comerse un caramelo que había en la calle, se puede calmar si su padre en lugar de decir *“Es de marranos comerse las cosas del suelo, cómo se te ocurre!”*, le dice *“Veo que estás enfadado conmigo porque querías comerte el caramelo. No te gustó que te lo quitara. Querías comértelo.”* El niño empezará a calmarse y si su padre lo coge en brazos aún se tranquilizará más. Hasta los más pequeñ@s se benefician de esta actitud comprensiva. Entenderán el tono de la voz de los padres/ madres aunque no comprendan las palabras.



- ✘ **Responder a las emociones del niñ@ con la voz y la energía apropiadas:** si muestra alegría, responder con la misma alegría. Si muestra enfado, responder entonces con seriedad y respeto.
- ✘ **Mantener la calma y fijar unos límites claros.** Un factor clave para administrar bien las emociones de los hijos es la capacidad de controlar las propias. Los padres/madres también necesitan apoyo emocional pero no pueden buscarlo en sus hijos. Los padres/madres serán siempre los que deban comprender mientras el niño sea pequeño. El niñ@ necesita saber que su madre/padre es una persona fuerte que está al mando de la situación. Por ello, cuando sea necesario se debe marcar unos límites claros diciéndole “No” con tranquilidad y firmeza.
- ✘ **Tranquilizarse físicamente:** Es aconsejable responder a la aflicción del niñ@ con serenidad. El afecto físico libera sustancias químicas calmantes en el cerebro del niño. Si en ese momento en concreto uno no se siente calmado es mejor recurrir a otro adulto para que lo calme y tomarse el tiempo para tranquilizarse.
- ✘ A partir de los 10 u 11 años los niñ@s ya pueden disponer de la capacidad de imaginarse a sí mismos con las circunstancias emocionales de otra persona. Hablar al pequeño de sus emociones y sentimientos y de los de los demás e intentar que se identifique con otro es una buena manera de **promover la empatía**. Hablar a los niños y a los adolescentes de nuestros sentimientos³ nos permite poder pedirles que los tengan en cuenta. Podemos pedirles que piensen en las emociones, los sentimientos y las necesidades de terceros, recordarles que tengan presentes estos aspectos antes de hablar y que tengan en cuenta cómo les gusta a ellos que los demás tomen en consideración los suyos. Proporcionar la oportunidad de ayudar a otros y enseñar a observar los sentimientos positivos que ellos puede promover también facilita el desarrollo de la empatía. Estas prácticas deben realizarse de forma habitual a lo largo de la vida cotidiana.

Los niños aman cuando experimentan nuestro amor incondicional. Son felices cuando nosotros somos felices. Tienen relaciones abiertas, honestas y acogedoras cuando nosotros nos relacionamos con ellos desde la apertura, honestidad y aceptación.

³ Hablarles de nuestros sentimientos no quiere decir reponsabilzarles, ni buscar en los adolescentes “un igual”. Se debe respetar que todavía no son adultos maduros; habrá que aplicar empatía con su edad a la hora de expresar lo que sentimos como madres/padres o educadores.



La responsabilidad sobre tu bienestar es sólo tuya

- x 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”

En la misma línea, en nuestra obra de teatro en la escena 2 , el psicólogo acaba esta escena recordándole a Jana que:

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

- x 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. Es lo que le ocurre a Jana en la escena 2, ya que asume que su vida siempre va mal: *“Pues cómo ha ido, ¿cómo va a ir? ¡¡¡Fatal!!!”*; le dice al psicólogo. 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.

“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”



La autora **A. Marquier** en su libro "El poder de Elegir" usa por primera vez del término **victimismo** para referirse a **la actitud que pueden tomar personas delante de la vida y que las sitúa como víctimas de todo lo que les ocurre**. En cierto modo, asumen que hay siempre un plan contra ellas, sea por parte de las situaciones que les ocurren, como por parte de las personas que les rodean. Ellas son las protagonistas pasivas de sus vidas.

Tomar una actitud pasiva ante la vida es más fácil que responsabilizarse. No sólo a niveles personales, pero también sociales. Albergamos la falsa esperanza de que "otros" vendrán a resolvernos los problemas, sin darnos cuenta de que la llave para el cambio está sólo y exclusivamente en nosotros mismos. Podemos sentir cada día la injusticia en nuestra piel, y sentir que tenemos mala suerte por la vida que nos ha tocado vivir, y como que contra la suerte no podemos luchar, no hay nada que hacer; estamos condenados a ser eternos infelices. También nuestra protagonista de la escena 2 Jana sufre de este mal y le contesta al psicólogo cuándo le pregunta cómo se siente con su vida: *"Pues muy mal, ¡cómo me voy a sentir! Yo no creo que me merezca esto, la verdad. Es que he tenido muy mala suerte en la vida. Siempre es igual, cuando no es A, es B y sino C. Pero soy yo la que tiene que cargar con todo, siempre aguantando a los demás... Y acaso, ¿alguien se da cuenta de eso? ¡No! ¿Alguien me da las gracias? ¡No!... Siempre exigiendo, más y más... ¡¡Nadie piensa en mí!! ¡¡Todos son unos egoístas!! Y claro, Jana, la tonta de turno, allí siempre para servir a todos..."*

Además, Jana, como muchas personas parece hacer las cosas para que el resto la reconozca y le dé las gracias. Cada vez que hacemos algo con la expectativa de que nos agradezcan estamos poniendo en manos del otro el poder para sentirnos bien; el motivo que nos lleve a la realización de esa acción deberá originarse en nuestra voluntad en lugar de en nuestro deseo de ser reconocidos, aceptados u objeto de gratitud. Somos responsables de nuestras acciones desde el momento en que nace el impulso en nuestro interior, por eso no tiene sentido desplazar a nuestro exterior cómo nos sentimos, ya que el proceso ha iniciado en nosotros.

Podemos reflexionar sobre este tema con las palabras que dijo la **Madre Teresa de Calcuta**, quién dedicó toda su vida a cuidar de los más desfavorecidos en la India.

"Darle a alguien todo tu amor nunca es seguro de que te amarán de regreso, pero no esperes que te amen de regreso; solo espera que el amor crezca en el corazón de la otra persona, pero si no crece, sé feliz porque creció en el tuyo. Hay cosas que te encantaría oír, y que nunca escucharás de la persona que te gustaría que te las dijera, pero no seas tan sordo para no oírlas de aquel que las dice desde su corazón".



La queja nos hace perder energía y no nos lleva a estar mejor.

- × **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.** Jana, nuestra protagonista, es una gran experta en la queja: *“Mi marido es un egoísta, ¡va completamente a la suya! ¡Mi hija, una contestona que sólo piensa en pintarse las uñas de los pies, y Gas, el perrito, no hay manera de que mee fuera de casa, así que me paso todo el día fregando pis de perro!”*

Creemos que quejándonos lograremos que el resto cambie para satisfacernos (y quizás algunas veces funcione, pero es probable que si ese cambio se ha hecho sólo para satisfacernos 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 deshechos y consumiendo, sólo porque nos gustan, los productos que se elaboran a base de petróleo. Nuestra actitud se fundamenta en un *“total, de mi 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. Exactamente lo mismo que le ocurre a Jana cuando su psicólogo le insinúa que se siente víctima, ella se ofende y lo rebate diciendo: *“Yo sólo digo que ellos se aprovechan de que yo soy demasiado buena, y claro, tonta... Pero víctima no, ¡eso sí que no! ¡Que yo siempre he sido una mujer muy fuerte!”*

- x **No hay nada ni nadie fuera de nosotros mismos que pueda hacernos felices. La llave de la felicidad está en nuestro interior.** Ante la pregunta que le hace el psicólogo a Jana al finalizar la escena: *Dígame Jana, ¿quién es responsable de su propia vida, de su felicidad, de su bienestar? ¿Quién escoge estar bien o mal cuándo se levanta?, que otra cosa puede responder ella sino: ¡¡¿Yo??!!*

En la película **“La vida es bella”** de **Roberto Benigni** podemos ver como 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).

- x **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. Como hemos visto en la Escena 1 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). En la escena 2 el psicólogo le da una pequeña lección de tolerancia a Jana cuando le ofrece que tome uno de sus caramelos y ella reacciona con mucho asco y le acusa de quererla envenenar. Es tan sencillo como eso, a todos no nos gustan los mismos sabores, sería iluso pretender que todos coman sólo aquéllos caramelos que nos gustan a nosotros, ¿verdad?

A. La crisis como oportunidad de crecimiento personal

- x 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.

- x 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.”**

- x **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.

- x **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

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.



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. Esta es la razón por la que en la escena 3 la protagonista **Rosa lleva una máscara** en la cara y parece no inmutarse delante de lo que está ocurriendo, son sus emociones las que deciden por ella. Ella está ausente. Sin embargo, como nos muestra la misma escena delante de su crisis interna es capaz de “despertar” y sacarse la máscara para atravesar la “puerta” que la lleva a su interior; allí hablar con sus emociones y adueñarse de la situación para aprender más sobre sí misma. Finalmente logra solucionar la crisis con Tomèu de forma asertiva.

La **máscara neutra** en el lenguaje teatral es la máscara que nos indica la ausencia de emociones, y es la máscara que lleva Rosa, pues no está conectada consigo misma y son sus emociones (de forma autónoma) que la conducen en la vida y la llevan a tomar decisiones (aunque a veces incluso contradictorias entre sí).

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 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.



- x **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).
- x **Concentrarse en sentir el cuerpo y usar los cinco sentidos para conocer situaciones nuevas.**
- x **Respirar conscientemente:** la respiración es una gran aliada, y nos ayuda a tomar contacto con el momento presente.
- x **Diálogo interno:** dialogar en nuestro interior para entender lo que nos ocurre y poder automotivarnos.
- x **Humor :** relativizar las situaciones. Aprender a tomar la suficiente distancia como para reírnos de nosotros mismos.
- x **Sonreír:** regalar sonrisas a nuestro entorno.
- x **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.
- x **Actitud responsable:** siempre podemos decidir sobre cómo vivimos lo que nos ocurre, nada depende de las situaciones exteriores.
- x **Silencio:** tomar tiempo para estar a solas y en silencio con nosotros mismos.
- x **Paciencia:** adoptar una actitud sin prisas para darnos el tiempo de crecer con cada acontecimiento que nos ocurre.
- x **Humildad:** aceptar que no somos perfectos, que nuestros límites y errores nos hacen vulnerables (y es nuestra condición como seres humanos).
- x **Honestidad:** no sucumbir a las tentaciones del autoengaño.
- x **Aceptación:** podemos aprender a amarnos incondicionalmente por lo que somos.



- x **Música:** usarla para acceder a otros estados de ánimo (sobre todo la música clásica).
- x **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.
- x **Ejercicio físico:** nos permite canalizar mucha de la energía que producimos en nuestro cuerpo emocional y que no siempre dejamos ir conscientemente.
- x **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.
- x **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.
- x **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).
- x **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"*.
- x **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.**

La inteligencia del corazón no es inteligencia intelectual, ni inteligencia emocional; sino que es la inteligencia de nuestro VERDADERO SER



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**.

- x **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.

En la escena 3 de la obra *Qui sò jo?* podemos leer estos contenidos de forma simbólica:

- x El personaje que representa al Amor acepta lo que ha ocurrido sin juzgarlo, toma la parte positiva de la crisis y tiene confianza que la situación conducirá a Rosa a su bienestar.
- x El Amor cuando habla logra convencer a todas las emociones, sin embargo cuándo ellas se dan cuenta la acaban amordazando y crucificando. Las emociones sin Rosa (ya que ella está con la máscara puesta) quieren dominar/controlar su exterior y no les sirve el lenguaje del corazón (porque las desvalida).
- x El Amor lleva en su cuello una lamparita con una luz que es la que representa a Rosa (y que simboliza su VERDADERO SER).
- x Cuando Rosa toma en sus manos la lamparita con la luz que le da el Amor (es decir cuando conoce su VERDADERO SER) empieza a usar la inteligencia del corazón y por ello se puede escuchar – cada vez con más volumen- el sonido del latido de su corazón (representa el cambio de paradigma que ella hace en su interior y de sistema de creencias; pasa de estar basado en el miedo al Amor hacia sí misma y hacia su entorno).

La inteligencia del corazón tiene un lenguaje y éste es la INTUICIÓN.



- x 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:
Miedo	Amor
Agresividad	Cooperación
Carencia	Solidaridad
Penuria	Respeto
Sufrimiento	Fraternidad
Desgracia	Paz
Separación	Compasión
Egoísmo	Bondad
Orgullo	Abundancia
Abuso de poder	Igualdad
Control	Servicio a los demás

- x **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. Parece que el cerebro del corazón sería el cuarto cerebro (además del reptiliano, el límbico y el neocórtex) y que pondría de manifiesto un grado mayor de evolución para los humanos: y este sería el de la inteligencia del corazón.

Para ampliar información sobre este tema se recomienda altamente el libro **EL MAESTRO DEL CORAZÓN de Annie Marquier**, donde se encuentran explicaciones detalladas y bibliografía científica sobre la que se levantan estas teorías.



Recomendaciones para el juego/trabajo



El papel del moderador en las sesiones es fundamental, además de explicar los contenidos de educación emocional de cada una de las escenas; liderará el debate, explicará los contenidos y deberá generar un ambiente de comodidad para que los miembros del grupo puedan expresarse abiertamente. Es posible que para algunos de los integrantes del grupo sea la primera vez en encontrarse en una situación de reflexión colectiva en la que puedan hablar sobre “su interior”, o sobre las emociones; por ello, **será positivo crear un clima cálido y de respeto en el grupo**. Sin embargo, las actividades grupales propician bienestar por sí solas. De todas formas, la realización del juego/trabajo es responsabilidad de TODOS LOS PARTICIPANTES además del moderador. Cada grupo tendrá vida propia y jugará/trabaja del modo que más se adapte a sus necesidades, intereses y nivel de crecimiento personal de sus integrantes.

Generalmente, las personas participarán activamente en el Teatro Foro si no se sienten juzgadas y si previamente se les ha inducido a un estado de ánimo positivo y seguro. Por ello, es importante que el moderador recuerde en todo momento que **las emociones se contagian**, y las suyas especialmente (pues será el centro de atención); así que es recomendable que **mantenga todo el tiempo una actitud abierta, positiva y animada**. Además de mantener desde el principio expectativas positivas sobre el grupo y sus miembros, ya que esto ayuda a que se cumpla el efecto Pigmalión; así como **cambiar el verbo ESPERAR por el de ACEPTAR**.

En el caso de trabajar/jugar con adolescentes o niñ@s 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”.



Todas las sesiones del juego/trabajo con la obra de teatro **Qui sò Jo?** constan de tres partes, y se recomienda que se siga esta estructura:

1. **Apertura:** realización de dinámicas de grupo para “romper el hielo” y entrar en calor atrayendo la atención al momento presente (también permite estrechar los lazos entre los diferentes miembros del grupo).
2. **Desarrollo:** realización de la sesión de Teatro Foro propiamente dicha o de evaluación con un ejercicio de teatro para las últimas sesiones
3. **Cierre:** realización de dinámicas de cierre para la cohesión de grupo

En las descripciones de cada una de las sesiones que se encuentran en los próximos capítulos, se detallan las dinámicas a realizar para empezar y acabar, sin embargo, también se aconseja tener en cuenta para el buen manejo del grupo durante el juego/trabajo los siguientes aspectos:

- x **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.
- x **La música es una muy buena conductora a estados de ánimo,** se sugiere tenerlo en cuenta y usar este recurso cuando se considere necesario.
- x **Al empezar cualquier sesión; el saludo y la presentación que se hace delante del grupo serán ya la semilla del respeto** que debe generarse en el ambiente durante todo el juego/trabajo. 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.
- x **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 del juego/trabajo será necesario volver a atraerla. Para ello, se pueden realizar algunos de los ejercicios que se usan para empezar las sesiones, o pedirles que **estén sentados con ambos pies en el suelo y la espalda recta** (esta posición invita a estar presentes en el “aquí y ahora”).



- x En la reflexión colectiva que se da con el Teatro Foro, **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**. En este sentido, el moderador hará también la función de moderación de debate propiamente dicha.
- x **El arte de preguntar** del moderador será un factor clave para lograr que todos los miembros participen. En esta guía se facilitan las preguntas disparadoras para que se desarrolle el Teatro Foro, sin embargo, cada moderador podrá añadir o adaptar las preguntas que el hilo conductor que tome el debate requiera (en última instancia el Foro tomará su “propia vida” y el moderador deberá reconocerla y ayudar a que se incluya a todos los miembros del grupo).
- x Es recomendable que **el moderador 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).
- x Se recomienda que la parte de la sesión que se dedicará a **impartir las enseñanzas de educación emocional de cada una de las escenas sea una exposición cuestionada y dialogada**, es decir que el moderador vaya interrogando, a medida que avanza en sus explicaciones, al resto de miembros del grupo (para mantener su atención y para asegurar que van entendiendo todos los conceptos).
- x Es posible que durante el desarrollo de las sesiones se perciba a **los miembros del grupo** (sobre todo cuando se trate de niñ@s o adolescentes) **alterados o nerviosos**. En esos casos se recomiendan, además de las dinámicas especificadas en los capítulos de cada sesión, la realización de alguno de los siguientes ejercicios:



- x **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.

- x **El grito de la alegría:** El moderador 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.

- x **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).

- x **Escribir lo que sentimos:** Se pedirá a los participantes que durante 5 – 10 minutos escriban 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 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).



MUY IMPORTANTE

Se insiste en el carácter de guía propiamente dicho que tiene este juego/trabajo; es decir, se invita a que cada moderador se diseñe a su gusto y en función de su experiencia con el grupo que lidera sus propias sesiones. A continuación presentamos una estructura modelo de sesión estándar para orientar al moderador, sin embargo éste puede (y debe) adaptar contenidos y dinámicas a su contexto.

También puede darse que cada una de las sesiones orientativas pueda dividirse en más de una sesión por cuestión de tiempo, o acoplarse entre ellas. De nuevo, dependerá del criterio del moderador para asegurarse que su grupo sigue un proceso válido de introducción a la educación emocional. En este sentido se puede usar el material complementario al que se hace referencia en el capítulo 4 (en cada uno de los apartados temáticos) para ampliar las sesiones o hacer otras nuevas a partir de comentarios de películas, canciones, proverbios o lecturas (o cualquier otra dinámica o juego que cree el mismo moderador⁴).

De hecho, apuntamos que los tiempos indicados para cada una de las partes de las sesiones modelo son sólo indicativos y consideran sesiones de 1 hora; sin embargo pueden alargarse o recortarse según la conveniencia del moderador y el grupo para la buena consecución del objetivo de dicha sesión.

Se invita al moderador y a los participantes a ser creativos y usar su imaginación para enriquecer este juego/trabajo con la obra de teatro del *Qui sò jo?* para la educación emocional.

⁴Se recomienda usar el libro "Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias" coordinado por Rafael Bisquerra para tomar juegos y ejercicios que pueden servir para dar soporte a sesiones específicas (como la primera) o aumentar el número de sesiones para profundizar mayormente sobre la educación emocional del grupo con el que trabajemos. (Este libro se encuentra listado en la bibliografía de referencia).



Sesiones del juego/trabajo



Sesión 1: Introducción al juego/trabajo

Dinámicas de apertura

Respiración consciente: Observación de la respiración (4 min aprox)

Inmóvil en posición vertical: se llevan las manos al abdomen, se expela todo el aire de los pulmones; después se inspira lentamente y se llena el abdomen hasta no poder más; espirar a continuación; repetir lentamente estos movimientos varias veces. Hacer lo mismo con las manos sobre las costillas, llenando el pecho, especialmente la parte de abajo, varias veces. Lo mismo con las manos sobre los hombros o hacia arriba, intentando llenar la parte superior de los pulmones. Finalmente hace una secuencia de las tres respiraciones, siguiendo siempre el mismo orden. Se pedirá que observen todo el proceso de respiración y que tomen conciencia de que pueden observarlo.

Dinámica de interacción: Atención al momento presente (6 min aprox)

Paseo mirándose a los ojos antes de empezar: los participantes pasearán por la sala cada uno en la dirección que quiera (llenando todos los espacios vacíos), en un primer momento no se mirarán y sólo caminan, después se les pide que se miren a los ojos y aguanten la mirada cuando se cruzan; después que se sonrían además de mirarse; y por último que se miren a los ojos, se sonrían y se saluden con un "hola" o "buenos días" cuando se crucen. Esta dinámica es recomendable cuando se cuenta con suficiente espacio y el grupo no es muy grande.

Presentación y acercamiento a la educación emocional

Presentación del juego/trabajo y de la obra de teatro *Qui sò Jo?* (7 min aprox)

Se presenta al grupo el tipo de trabajo que se va llevar a cabo durante las próximas sesiones, se deberá tener en cuenta informar de:

- × Los objetivos por los que se empieza este trabajo con ellos (en el caso de ser un centro educativo se explicaría si responde a algún programa mayor para trabajar la inteligencia emocional de los alumnos). También se puede exponer los beneficios que podrán experimentar al empezar a educarse emocionalmente.



- × La metodología de Jugar/trabajar: el formato de las sesiones; las dinámicas de apertura y cierre; la parte dedicada a explicar aprendizajes; el visionado de la obra de teatro QSJ?; y el Teatro Foro (así como las importancia de la participación de cada uno de ellos en el foro/debate)
- × Una breve explicación del Teatro de Conciencia y del argumento de las escenas del *Qui sò Jo?*

Primeros aprendizajes sobre inteligencia emocional (15 min aprox)

*Se expone de forma concisa algunos de los conceptos básicos sobre los que se centrarán las sesiones. En esta primera sesión la idea es que el grupo se familiarice con ideas introductorias a la inteligencia y la educación emocional. A continuación se listarán los temas a tratar, y será el moderador que los desarrollará adaptándose al grupo en cuestión. Todos estos aprendizajes se fundamentan en el capítulo 4 "Enseñanzas básicas de educación emocional", dónde encontrará las informaciones que requiera. **NO SE RECOMIENDA empezar con el juego/trabajo sin que antes el moderador haya leído dicho capítulo.***

Se cree que si estos aprendizajes aquí propuestos quedan bien asentados entre los miembros del grupo se facilitará la comprensión y participación en las próximas sesiones de juego/trabajo.

- × **La inteligencia emocional** es la habilidad para reconocer nuestras emociones, gestionarlas, automotivarnos, reconocer las emociones de las otras personas (empatía/solidaridad) y establecer relaciones con los demás que sean satisfactorias. **Con la educación emocional aprendemos a cómo desarrollar esta inteligencia.**
- × **Todos los seres humanos tenemos emociones, se producen en nuestro cerebro límbico.**
- × **Las emociones se manifiestan en nuestro cuerpo físico y nos llevan a la acción.**
- × **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.



- x **Las emociones nacen de nuestros pensamientos** y de nuestra forma de ver el mundo (sistema de creencias).
- x **Las emociones son:** rabia, tristeza, miedo, placer, amor, sorpresa, disgusto, vergüenza, ansiedad, culpa, envidia, celos, repugnancia, orgullo, felicidad, esperanza, compasión, alivio, aversión, humor...
- x **Las emociones no son ni positivas ni negativas**, todas forman parte de nosotros pero **NO son nosotros. Tenemos derecho a sentir todas las emociones** (incluso aquéllas que nos han dicho que son “malas”); reprimir las emociones bloquea nuestro físico.
- x **Las emociones nos dan información a cerca de nosotros mismos**, de lo que pensamos y **nos sirven para conocernos** y descubrir qué aspectos podemos modificar en nuestro sistema de creencias para llevar una vida de mayor bienestar y acercarnos a la inteligencia de nuestro corazón (nuestro Verdadero Ser).

Juego sobre las emociones que sentimos (20 min aprox)

*Se trata del primer **juego/trabajo** que se realizará con el grupo y tiene como objetivo que los miembros hagan un **primer acercamiento al reconocimiento de sus propias emociones**. Y para ello se proponen dos juegos (a escoger en función de la edad media del grupo). Sin embargo, se invita a que el moderador pueda proponer otros juegos alternativos (que puede encontrar entre la bibliografía o inventar) que tengan el mismo fin.*

Se sugiere que después del juego se comente sobre las diferentes emociones tratadas y se invite a que se dé un pequeño debate en el grupo.

- x Para niño/as y jóvenes (y algunos adultos)

DIBUJA CUANDO TE SIENTES.... (UN ESTADO ANÍMICO)

Se pide que entre todos escojan por ejemplo tres emociones, que podrían ser las que sienten con más frecuencia (o que casi nunca sienten) y para cada una de ellas hagan un dibujo que muestre cuándo sienten esa emoción.



Por ejemplo: dibuja cuando te sientes triste/estresado/alegre

Después se recogen los dibujos (pueden ser anónimos) y se muestran para comentar las diferentes situaciones y hacer un primer acercamiento a lo que significa cada una de las emociones y cómo se reconocen en el cuerpo y/o en las acciones y/o palabras.

(Se puede hacer otro juego paralelo, y es por ejemplo, usar una papelera para recoger los dibujos que los alumnos han tirado con forma de pelota mientras intentan hacer canasta).

× Para adultos:

DESCRIBE EN QUÉ SITUACIONES TE SIENTES.... (UN ESTADO ANÍMICO)

Se pide que entre todas las personas escojan tres emociones que sienten con frecuencia o que casi nunca sienten, y para cada una de ellas se les pide que escriban en unas tres frases cuándo las siente (en qué contextos).

Por ejemplo, escribe en una hoja de papel cuándo te sientes celoso/ansioso/satisfecho.

Después se recogen los papeles (pueden ser anónimos) y se ponen en común, invitando a los miembros a la reflexión colectiva. También puede considerarse la opción de que cada uno de los miembros lea su propio escrito, o que lo intercambien entre ellos.



Dinámica de cierre

Durante todas las sesiones se realizarán la misma dinámica, podrá quedar instalada como un ritual para finalizar también otras actividades que lleve a cabo el mismo grupo.

Conectar con el corazón: (aprox 4 min)

El moderador pide al grupo que se sienten cómodamente en la silla, con ambos pies en el suelo y la espalda recta, y cierre los ojos para escuchar primero su respiración, y luego, con voz muy suave y respetuosa, les pedirá que escuchen el sonido de su corazón. Puede ser que algunas personas presenten dificultades para escucharlo, a éstas se les ayudará a que encuentren su latido de corazón en el pulso de la muñeca o detrás de las orejas.

Es recomendable que se deje tiempo suficiente para que puedan experimentar a fondo la conexión con su corazón, luego poco a poco (y siempre con voz suave) se les pedirá que vuelvan a abrir los ojos.

Círculo de la amistad: (aprox 4 min)

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.



Sesión 2: Juego/trabajo con la presentación

Dinámicas de apertura

Respiración consciente: Observación de la respiración (3 min aprox)

Respirar con el cuerpo: Se pide al grupo que inspire aire y que lo haga mientras levanta los brazos hacia el cielo, y las piernas quedan abiertas – en posición de estrella-; después lo deben dejar ir (espirar) mientras que se ayudan con todo el cuerpo que caerá hasta la cadera y dejando muertos en el aire los brazos y la cabeza. Pueden emitir ruidos de distensión si lo necesitan cuando espiran y dejan caer muerto la parte superior del cuerpo. Se pedirá que observen todo el proceso de respiración y que tomen conciencia de que pueden observarlo.

Dinámica de interacción: Atención al momento presente (7 min aprox)

Buenos días: Cada persona debe dar la mano y los “buenos días” o “buenas tardes” a otra y decir su nombre, no pudiendo soltar la mano de esa primera persona antes de estrechar la de otra para darle los buenos días o las buenas tardes, y así sucesivamente, formando redes de apretones de manos. También se puede variar el ejercicio, haciendo que después del saludo inicial se pregunten entre ellos “Quién eres tú?”, de esta forma empiezan a reflexionar sobre su propia identidad y lo que se hablará después en el Teatro Foro. Cada moderador podrá adaptar este juego a su grupo, para que se hagan otro tipo de preguntas, incluso algunas más relacionadas con las emociones, por ejemplo: Buenos días, ¿cómo te sientes hoy?

Teatro Foro

Visionado de la presentación de la obra de teatro QSJ? (10 min aprox)

¿Qué hemos visto? (5 min)

Recapitular brevemente lo que ha ocurrido en la presentación para centrar la atención de los participantes en los temas centrales de la sesión. Puede el moderador ayudarse de la descripción que se encuentra en el capítulo 3 de esta herramienta/juego.

¿Qué podemos aprender de esta presentación? (15 min aprox)

Exponer de forma concisa los aprendizajes de educación emocional que del visionado de esta presentación se extraen. A continuación se listarán los temas a tratar, y será el moderador que los desarrollará adaptándose al grupo en cuestión. Todos los aprendizajes se fundamentan



en el capítulo 4 **“Enseñanzas básicas de educación emocional”**, dónde encontrará las informaciones que requiera. **NO SE RECOMIENDA empezar con el juego/trabajo sin que antes el moderador haya leído dicho capítulo.**

- x **El aranés** es la lengua de esta obra, y es una lengua minoritaria dialecto del Occitano y **es oficial en el Valle de Aran.**
- x **Existen desigualdades en el mundo**, y nosotros vivimos en este mundo.

Más de 1.200 millones de personas viven actualmente en situaciones de pobreza extrema (menos de un dólar al día). El 70% son mujeres.

Más de 1.800 millones de seres humanos no tienen acceso a agua potable y 12 millones mueren cada año por falta de agua.

840 millones de personas con mal nutrición; de ellas, 200 millones son niños y niñas menores de cinco años.

Los ingresos del 1% de la población más rica equivalen a los que acumulan el 57% de los más pobres.

La riqueza de tres familias - Bill Gates, el sultán de Brunei, la familia Walton- **es el equivalente a los ingresos anuales de 600 millones de personas** de los países más pobres.

La quinta parte más rica de la población mundial consume el 45% de la carne y el pescado del mundo; la quinta parte más pobre sólo el 5%.

- x **Todos somos responsables** de las situaciones de desigualdad que se viven en el mundo.
- x **Podemos ser solidarios siempre y con todas las personas de nuestro alrededor** (no sólo en la Navidad y con las personas que viven en los países con escasos recursos - llamados “pobres”-).
- x La solidaridad empieza con la empatía hacia lo que sienten otras personas.
- x **Para sentir empatía** hacia las situaciones que viven otras personas, **primero hemos de reconocer y aceptar lo que sentimos en nuestro interior.**



- x **Los grandes cambios se producen de dentro a fuera**, así que cambiar el mundo empieza por cambiarnos a nosotros mismos primero. Esto es lo que nos propone la obra de teatro *Qui sò Jo?* Y sobre lo que se trabajará en las próximas sesiones
- x **Este proceso empieza conociéndonos a nosotros mismos**, conociendo lo que sentimos (nuestras emociones), nuestros pensamientos y en última instancia nuestro VERDADERO SER.
- x **Existe diferencia entre nuestra personalidad y nuestro VERDADERO SER**. Mientras que la personalidad se basa fundamentalmente en nuestros pensamientos (sistema de creencias) y emociones; nuestro VERDADERO SER se basa en la inteligencia del corazón.

¿Sobre qué nos hace reflexionar esta presentación? (15 min aprox)

Preguntas disparadoras para iniciar el Teatro Foro propiamente dicho. El moderador podrá conducir en mayor o menor medida la dirección del Foro; podrá excluir/ incluir tantas otras preguntas como considere oportunas para enriquecer el juego/trabajo de los participantes. Recordemos que el objetivo último de esta actividad es contribuir a la **educación emocional** de los participantes y a la **reflexión colectiva** sobre el mismo tema.

SUGERENCIA: *Los participantes pueden dividirse en subgrupos de 2 a 5 personas y contestar estas preguntas. Después expondrán las respuestas al resto de los compañeros mediante la figura del representante de grupo. Si se desea, el moderador también puede dividir el listado de preguntas entre los diferentes subgrupos de forma que respondan cuestiones diferentes cada uno de ellos. Después el grupo abierto puede comentar sobre lo que han expuesto cada uno los pequeños grupos.*

- x ¿Dónde se habla el aranés? ¿De qué otra lengua proviene el aranés?
- x ¿Os ha sido fácil de entender el aranés? ¿Qué palabras se entendían fácilmente?



- x ¿Por qué está indignada la espectadora que interrumpe al presentador?
- x ¿Qué hemos sentido cuándo hemos visto las imágenes de “pobreza” en un espectáculo de teatro?
- x ¿Estamos acostumbrados a ver ese tipo de imágenes? ¿Nos generan algún tipo de emoción verlas? ¿Cuál o cuáles? ¿Nos gustan esas imágenes? ¿Por qué creéis que de fondo se escuchaba un “tic-tac”? ¿En qué nos hace pensar?
- x ¿Qué es solidaridad? ¿Cómo somos solidarios? ¿Con quién? ¿Cuándo?
- x Si imaginamos un “mundo mejor”, ¿Cómo sería?
- x ¿En este planeta somos todos iguales? ¿En qué nos diferenciamos y en qué asemejamos?
- x ¿Somos todos responsables de que haya situaciones de “pobreza” o de marginación en nuestro planeta? ¿Es importante la labor que podemos hacer individualmente en nuestro día a día o pensamos que sólo cuenta lo que puedan hacer los gobiernos o/y las grandes empresas? ¿Por qué?
- x ¿Hay algo que nosotros podamos hacer para que estas situaciones que no nos gustan cambien?
- x ¿Dónde empiezan los cambios? ¿Con quién podríamos ser solidarios y no lo somos?
- x ¿Qué contestamos a la pregunta ¿Quién soy yo?





Dinámica de cierre

Durante todas las sesiones se realizarán la misma dinámica, podrá quedar instalada como un ritual para finalizar también otras actividades que lleve a cabo el mismo grupo.

Conectar con el corazón: (aprox 3 min)

El moderador pide al grupo que se sienten cómodamente en la silla, con ambos pies en el suelo y la espalda recta, y cierre los ojos para escuchar primero su respiración, y luego, con voz muy suave y respetuosa, les pedirá que escuchen el sonido de su corazón. Puede ser que algunas personas presenten dificultades para escucharlo, a éstas se les ayudará a que encuentren su latido de corazón en el pulso de la muñeca o detrás de las orejas.

Es recomendable que se deje tiempo suficiente para que puedan experimentar a fondo la conexión con su corazón, luego poco a poco (y siempre con voz suave) se les pedirá que vuelvan a abrir los ojos.

Círculo de la amistad: (aprox 2 min)

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.



Sesión 3: Juego/trabajo con Escena 1

Dinámicas de apertura

Respiración consciente: Observación de la respiración (2 min aprox)

Explosión: Después de haber inspirado lentamente todo el volumen de aire posible, deben expulsarlo de una vez por la boca. El aire produce un sonido parecido a un grito agresivo. Hacer lo mismo expeliendo enérgicamente el aire por la nariz, después de haber inspirado lo máximo posible. Para finalizar respirarán profundamente; inspirando por la nariz y espirando por la boca varias veces. Se pedirá que observen todo el proceso de respiración y que tomen conciencia de que pueden observarlo.

Dinámica de interacción: Atención al momento presente (3 min aprox)

Uno, dos, tres...: El moderador empieza el juego diciendo "uno", el grupo debe responder "dos", entonces el moderador sigue diciendo "tres", a lo que el grupo responderá "uno", entonces el moderador "dos" y así sucesivamente. El juego es sencillo por eso se deberá hacer rápidamente para atraer la atención de todos los presentes. Una vez el grupo ya sigue el juego sin problemas se pueden incluir variedades para complicarlos: se escoge un número, por ejemplo el "dos" y se sustituye por una palmada o un chasquido de dedos o el nombre de una emoción positiva. El grupo deberá prestar más atención (y el moderador también) para seguir sin equivocarse. Se puede añadir hasta tres gestos o palabras diferentes, substituyendo uno de los números en cada ocasión. El moderador decidirá hasta dónde llegar con el grupo. Por ejemplo: el moderador dice: uno; el grupo en lugar de decir 2 dice: alegría (que es la palabra que han escogido juntos previamente); el moderador dice tres; luego el grupo dice uno, el moderador dice alegría y así sucesivamente... (Generalmente se requiere concentración por parte de todos para no cometer errores).



Teatro Foro

Visionado de la Escena 1 la obra de teatro QSJ? (10 min aprox)

¿Qué hemos visto? (5 min)

Recapitular brevemente lo que ha ocurrido en la Escena 1 para centrar la atención de los participantes en los temas centrales de la sesión. Puede el moderador ayudarse de la descripción que se encuentra en el capítulo 3 de esta herramienta/juego.

¿Qué podemos aprender de esta escena? (15 min aprox)

*Exponer de forma concisa los aprendizajes de educación emocional que del visionado de esta presentación se extraen. A continuación se listarán los temas a tratar, y será el moderador que los desarrollará adaptándose al grupo en cuestión. Todos los aprendizajes se fundamentan en el capítulo 4 “Enseñanzas básicas de educación emocional”, donde encontrará las informaciones que requiera. **NO SE RECOMIENDA empezar con el juego/trabajo sin que antes el moderador haya leído dicho capítulo.***

- x **Las emociones nacen de nuestros pensamientos** y de nuestra forma de ver el mundo (sistema de creencias).
- x **Las emociones nos dan información a cerca de nosotros mismos**, de lo que pensamos y **nos sirven para conocernos** y descubrir qué aspectos podemos modificar en nuestro sistema de creencias para llevar una vida de mayor bienestar y acercarnos a la inteligencia de nuestro corazón (nuestro Verdadero Ser).
- x **Nosotros tenemos el poder de gestionar nuestras emociones**; podemos decidir qué acción tomar con cada una de las emociones que sentimos (no son ellas las que nos dominan).
- x Para **reconocer nuestras emociones** hemos de aprender a:
 - x Observarlas : reconocerlas y ponerles nombre.
 - x Aceptarlas y vadilarlas todas (sin juicio).
 - x Sentirlas en el cuerpo.
 - x Dejarlas ir (ayudándose de la respiración: consciencia plena).



- x Para **gestionar nuestras emociones** hemos de aprender a:
 - x En el momento que las estamos sintiendo:
 - x Una vez reconocidas, tomar la decisión de qué hacer con lo que sentimos.
 - x Dejar ir la energía de las emociones que no nos interesan (respirar).
 - x Después que ha pasado la emoción:
 - x Escuchar lo que nos quieren decir las emociones e integrarlas en nosotros.
 - x Modificar los pensamientos/sistema de creencias que nos han llevado a sentir esas emociones.
- x **Madurar es modificar nuestro sistema de creencias para aumentar nuestro bienestar y aceptar y amar lo que SOMOS.**
- x **Podemos hablar en nuestro interior a esto se le llama diálogo interior.**
- x **El diálogo interior nos ayudará a reflexionar y a automotivarnos** con pensamientos optimistas y esperanzadores en momentos difíciles.
- x Aprender a reconocer nuestras emociones nos ayudará a reconocer las emociones de los otros y ponernos en su lugar: **empatía**. Así los aceptaremos como son, los respetaremos y toleraremos.
- x Aprender a poner nombre a lo que sentimos nos ayudará a poder manifestar a los otros nuestras emociones y así practicar la **asertividad**.



¿Sobre qué nos hace reflexionar la escena? (20 min aprox)

Preguntas disparadoras para iniciar el Teatro Foro propiamente dicho. El moderador podrá conducir en mayor o menor medida la dirección del Foro; podrá excluir/ incluir tantas otras preguntas como considere oportunas para enriquecer el juego/trabajo de los participantes. Recordemos que el objetivo último de esta actividad es contribuir a la **educación emocional** de los participantes y a la **reflexión colectiva** sobre el mismo tema.

SUGERENCIA: *Los participantes pueden dividirse en subgrupos de 2 a 5 personas y contestar estas preguntas. Después expondrán las respuestas al resto de los compañeros mediante la figura del representante de grupo. Si se desea, el moderador también puede dividir el listado de preguntas entre los diferentes subgrupos de forma que respondan cuestiones diferentes cada uno de ellos. Después el grupo abierto puede comentar sobre lo que han expuesto cada uno los pequeños grupos.*

- x ¿Todos podéis reconocer vuestras emociones? ¿Conocéis a alguien que le pase como al Señor Antonio?
- x ¿Dónde dice Berta que se sienten las emociones? ¿Cómo reconocemos nuestras emociones? ¿Dónde en el cuerpo las sentimos, por ejemplo, la rabia, o el miedo?
- x ¿Hay emociones que nos gustan más que otras? ¿Cuáles? ¿Por qué? ¿Son buenas o malas, negativas o positivas?
- x ¿Qué emociones nos cuesta más de aceptar? ¿Cuándo Berta le dice al señor Antonio que no reprima sus emociones, a qué se refiere?
- x ¿Nos sentimos juzgados por otras personas cuando sentimos algunas emociones? ¿Cuáles? ¿Cómo nos sentimos con ese juicio?
- x ¿Alguien nos puede contar alguna emoción que haya sentido últimamente, por favor? Puede describirnos la situación que la provocó, cómo se sintió, si observó alguna reacción en su cuerpo, cómo se llama la emoción que le llegó, por qué la reconoció y qué hizo con ella. ¿A alguien más le ha ocurrido algo parecido?



- x ¿Por qué creéis que tenemos emociones? ¿Para qué nos sirven? Alguien nos puede contar en qué le ha ayudado en su vida sentir alguna emoción.
- x ¿Pueden nuestras emociones regir nuestra vida, como insinúa Berta? ¿Cómo? Alguien nos puede contar algún ejemplo de una situación donde haya sido su emoción o estado de ánimo el que le haya llevado a decidir o accionar de una determinada manera.
- x ¿Os conocéis a vosotros mismos? ¿Podéis manejar las emociones que os surgen? Alguien quiere explicar un ejemplo.
- x ¿Cuáles son los problemas con los que nos encontramos a la hora de reconocer una emoción y decidir no dejarse llevar por ella?
- x ¿Creéis que las personas de vuestro entorno se conocen a sí mismas? ¿Por qué?
- x ¿Quiénes somos en realidad? ¿Somos nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestro cuerpo físico, lo que hacemos, lo que tenemos o algo más?
- x ¿Cómo acabamos la frase: "Yo soy."?
- x ¿Qué creéis que quiere decir el verso que lee el Señor Antonio al finalizar la escena que acabamos de ver?





Dinámica de cierre

Durante todas las sesiones se realizarán la misma dinámica, podrá quedar instalada como un ritual para finalizar también otras actividades que lleve a cabo el mismo grupo.

Conectar con el corazón: (aprox 3 min)

El moderador pide al grupo que se sienten cómodamente en la silla, con ambos pies en el suelo y la espalda recta, y cierre los ojos para escuchar primero su respiración, y luego, con voz muy suave y respetuosa, les pedirá que escuchen el sonido de su corazón. Puede ser que algunas personas presenten dificultades para escucharlo, a éstas se les ayudará a que encuentren su latido de corazón en el pulso de la muñeca o detrás de las orejas.

Es recomendable que se deje tiempo suficiente para que puedan experimentar a fondo la conexión con su corazón, luego poco a poco (y siempre con voz suave) se les pedirá que vuelvan a abrir los ojos.

Círculo de la amistad: (aprox 2 min)

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.



Sesión 4: Juego/trabajo con Escena 2

Dinámicas de apertura

Respiración consciente: Observación de la respiración (2 min aprox)

Inspiración lenta: Inspirar por la fosa nasal derecha y espirar por la izquierda; después invertir el orden empezando por la fosa que queda sin tapar (es decir, si empezamos inspirando por derecha, espiramos por izquierda, y empezamos de nuevo inspirando por izquierda y espirando por derecha). Conviene usar los dedos de una mano para tapar las fosas nasales. Para acabar respirar profundamente varias veces. Se pedirá que observen todo el proceso de respiración y que tomen conciencia de que pueden observarlo.

Dinámica de interacción: Atención al momento presente (3 min aprox)

Cuando yo digo "Si" vosotros decís "No": En este juego el moderador explica al grupo que cuando diga "si" ellos deben responder "no" y viceversa (cuando diga "no", responderán "si"). Empezará con simples "no" y "si", para seguir con "no, no, no, no, si" (o cualquier combinación que le parezca y al ritmo que considere). Puede añadir tantas otras órdenes como quiera y mantener las primeras, por ejemplo, puede pedir a alguien del grupo que haga un gesto con sonido y a otro que diga una emoción para ese gesto; de forma que cuando el moderador haga ese gesto el grupo dirá el nombre de esa emoción y viceversa. Entonces una orden podría ser por ejemplo: "si, no, (palmadas), no, si, (palmadas), no, alegría" a lo que el grupo debería responder "no, si, alegría, si, no, alegría, si, (palmadas)".



Teatro Foro

Visionado de la Escena 2 la obra de teatro QSJ? (10 min aprox)

¿Qué hemos visto? (5 min)

Recapitular brevemente lo que ha ocurrido en la Escena 2 para centrar la atención de los participantes en los temas centrales de la sesión. Puede el moderador ayudarse de la descripción que se encuentra en el capítulo 3 de esta herramienta/juego.

¿Qué podemos aprender de esta escena? (15 min aprox)

*Exponer de forma concisa los aprendizajes de educación emocional que del visionado de esta presentación se extraen. A continuación se listarán los temas a tratar, y será el moderador que los desarrollará adaptándose al grupo en cuestión. Todos los aprendizajes se fundamentan en el capítulo 4 “Enseñanzas básicas de educación emocional”, donde encontrará las informaciones que requiera. **NO SE RECOMIENDA empezar con el juego/trabajo sin que antes el moderador haya leído dicho capítulo.***

- x **Somos dueños de nuestra vida, tenemos en nosotros el poder de elegir cómo queremos vivir las situaciones que nos ocurren en la vida.** No podemos cambiar los acontecimientos de nuestra vida, pero sí escoger la forma en la que los vivimos.
- x Nosotros somos los responsables de nuestro bienestar. **De nuestro malestar no hay culpables fuera** (ni en las personas, ni en las situaciones que nos rodean).
- x **Tomar una actitud pasiva** ante lo que nos ocurre en la vida nos sitúa en una posición de víctimas (una posición fácil).
- x **Cuando sufrimos de victimitis nos quejamos constantemente de todo;** sin embargo, nosotros podemos sustituir la queja por responsabilidad y decidir aprender algo de aquello que nos está ocurriendo.
- x **La autoestima es valorar, aceptar y amar todo aquello que SOMOS** (aceptando que no somos perfectos y tenemos limitaciones). Poseer una alta autoestima nos llevará a “tomar las riendas de nuestra vida”. Nos damos cuenta que nuestro propio bienestar sólo está en nuestras manos.



- ✘ **Cuando dejamos de buscar culpables a nuestro malestar, dejamos de exigir que las otras personas sean como nosotros queremos. Respetamos y toleramos a las personas por lo que SON.**
- ✘ **El respeto es el reconocimiento del valor de un persona en todo su SER y la tolerancia implica admitir y aceptar a las otras personas tal y como SON.**
- ✘ **La tolerancia y el respeto están en la base de la empatía.**
- ✘ **La empatía es la capacidad para entender las emociones/sentimientos de otras personas.** Podremos ser empáticos con los demás, cuando antes hemos aprendido a aceptar y entender nuestras propias emociones.

¿Sobre qué nos hace reflexionar la escena? (20 min aprox)

Preguntas disparadoras para iniciar el Teatro Foro propiamente dicho. El moderador podrá conducir en mayor o menor medida la dirección del Foro; podrá excluir/ incluir tantas otras preguntas como considere oportunas para enriquecer el juego/trabajo de los participantes. Recordemos que el objetivo último de esta actividad es contribuir a la **educación emocional** de los participantes y a la **reflexión colectiva** sobre el mismo tema.

SUGERENCIA: *Los participantes pueden dividirse en subgrupos de 2 a 5 personas y contestar estas preguntas. Después expondrán las respuestas al resto de los compañeros mediante la figura del representante de grupo. Si se desea, el moderador también puede dividir el listado de preguntas entre los diferentes subgrupos de forma que respondan cuestiones diferentes cada uno de ellos. Después el grupo abierto puede comentar sobre lo que han expuesto cada uno los pequeños grupos.*

- ✘ Al ver la escena de teatro, ¿Nos hemos sentido identificados con el personaje de Jana? ¿Conocemos a alguien que ella nos ha recordado? ¿En qué?
- ✘ ¿Cómo reaccionamos ante la frustración; cuando algo no sale como esperábamos o alguien no actúa como queríamos?
- ✘ ¿Cuándo las cosas no van bien y nos sentimos decepcionados a quién responsabilizamos? ¿Hay situaciones en nuestra vida que son "culpa" de alguien? Puedes explicarlas por favor.



- x ¿Qué quiere decir el psicólogo cuando dice que Jana es una víctima? ¿Creéis que lo es? ¿Por qué ella se enfada al oírlo?
- x ¿Qué le quiere enseñar el psicólogo a Jana cuando le ofrece un caramelo que resulta no gustarle? ¿Creéis que el psicólogo tiene la culpa de que a Jana no le haya gustado el caramelo?
- x ¿Está siendo tolerante Jana cuándo le dice al psicólogo que debería saber que "ese caramelo no puede gustar a nadie que tiene las papilas gustativas sanas"?
- x ¿Hemos criticado alguna vez a alguien? ¿Por qué lo hemos hecho?
- x ¿Por qué creéis que es tan difícil aceptar que las personas no sean todas como nos gustaría que fuesen?
- x ¿Alguien ha experimentado el cambio de visión hacia un acontecimiento de su vida y eso le ha generado mayor bienestar? Por favor, puede contarnos en qué ha consistido y cómo lo ha logrado.
- x ¿Qué podemos hacer o ya hacemos para cambiar nuestros pensamientos o para cambiar el modo en el que vemos las cosas?
- x ¿Somos responsables de nuestros pensamientos positivos o negativos?
- x ¿Quién es el último responsable de nuestra felicidad?
- x ¿Qué entendemos con la frase con la que acaba el psicólogo la escena? *"Usted no puede cambiar los acontecimientos de su vida, pero si escoger la forma en cómo vivirlos."*





Dinámica de cierre

Durante todas las sesiones se realizarán la misma dinámica, podrá quedar instalada como un ritual para finalizar también otras actividades que lleve a cabo el mismo grupo.

Conectar con el corazón: (aprox 3 min)

El moderador pide al grupo que se siente cómodamente en la silla, con ambos pies en el suelo y la espalda recta, y cierre los ojos para escuchar primero su respiración, y luego, con voz muy suave y respetuosa, les pedirá que escuchen el sonido de su corazón. Puede ser que algunas personas presenten dificultades para escucharlo, a éstas se les ayudará a que encuentren su latido de corazón en el pulso de la muñeca o detrás de las orejas.

Es recomendable que se deje tiempo suficiente para que puedan experimentar a fondo la conexión con su corazón, luego poco a poco (y siempre con voz suave) se les pedirá que vuelvan a abrir los ojos.

Círculo de la amistad: (aprox 2 min)

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.



Sesión 5: Juego/trabajo con Escena 3

En esta sesión los tiempos que podemos dedicar a las dinámicas de apertura y cierre deberán hacerse más cortos, ya que el visionado de la escena 3 es el más largo y se deberá prever tiempo para que pueda desarrollarse cómodamente el Teatro Foro. En el caso que el tiempo no baste, se sugiere usar parte de la sesión 6 para continuar con las reflexiones colectivas, o incluso dividir la sesión 5 en dos.

Dinámicas de apertura

Respiración consciente: Observación de la respiración (3 min aprox)

Olla a presión: Con la nariz y la boca tapadas, hacer el máximo esfuerzo para expeler el aire. Cuando no aguante más, destapar la nariz y la boca. Realizar después un par de respiraciones profundas.

Se pedirá que observen todo el proceso de respiración y que tomen conciencia de que pueden observarlo.

Dinámica de interacción: Atención al momento presente (7 min aprox)

La Cruz y el círculo: Se pide a los participantes que dibujen en el aire un círculo con la mano derecha, grande o pequeño, como puedan: es fácil, y todo el mundo lo hace. Se pide después que hagan una cruz con la mano izquierda; lo lograrán todos fácilmente. Se pide entonces que hagan las dos cosas a la vez. Es casi imposible, muy pocas personas lo lograrán, pero provocará risas y concentración en lo que se realiza. Facilita que las personas se sitúen en el momento presente. El moderador podrá inventar otros movimientos que se le ocurran además del círculo o de la cruz, o incluso pedir entre los miembros del grupo que dos de ellos sugieran cada uno un movimiento para cada brazo y mano.



Teatro Foro

Visionado de la Escena 3 la obra de teatro QSJ? (30 min aprox)

¿Qué hemos visto? y ¿Qué podemos aprender sobre esta escena? (10 min aprox)

Recapitular brevemente lo que ha ocurrido en la Escena 3 para centrar la atención de los participantes en los temas centrales de la sesión. Puede el moderador ayudarse de la descripción de esta escena que se encuentra en el capítulo 3 de esta herramienta/juego.

*Exponer de forma concisa los aprendizajes de educación emocional que del visionado de esta Escena 3 se extraen. A continuación se listarán los temas a tratar, y será el moderador que los desarrollará adaptándose al grupo en cuestión. Todos los aprendizajes se fundamentan en el capítulo 4 “Enseñanzas básicas de educación emocional”; dónde encontrará las informaciones que requiera. **NO SE RECOMIENDA empezar con el juego/trabajo sin que antes el moderador haya leído dicho capítulo.***

- x **Recordemos que todas las emociones tienen una función y por ello todas son válidas en el momento en que ocurren en nuestro interior.** Las emociones “despertarán” en diferente orden según el acontecimiento que nos ocurra, y según cómo nosotros valoremos lo que nos ocurre. Si analizamos esta escena vemos que en este caso el orden de aparición, y la función de cada una de ellas, es el siguiente:

- x **La sorpresa:** tiene como función avisar al sistema que ha ocurrido algo inesperado en el exterior, pero no toma partido; por tanto su duración es muy corta, por ello enseguida se marcha de la escena.
- x **La rabia:** tiene como función indicarnos que existe frustración bien porque las cosas no son como queremos o porque las personas no actúan como esperamos, ante esta frustración hay enfado y agresividad. Por ello, nuestra rabia va vestida de militar y cuenta con muchas armas para enfrentar la situación con Tomèu.



- x **La tristeza:** tiene como función indicarnos que nos encontramos delante de una pérdida, y por ello necesitaremos de un tiempo para vivir el duelo. Nuestra tristeza lleva la mantilla que antaño llevaban las plañideras, un gran pañuelo para secarse las lágrimas, y unas gafas oscuras para disimular los ojos llorosos.
 - x **El miedo:** tiene como función indicarnos que percibimos una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos que tenemos para resolverla. Nuestro miedo está espantado y lleva los pelos de punta, además resuelve el estado de ansiedad que le produce el pánico de perder a Tomèu bebiendo alcohol, tomando pastillas calmantes y fumando (comportamientos ansiosos que generalmente adoptamos para calmar esta emoción).
 - x **El Amor:** nos permite experimentar a la otra persona en toda su unicidad y singularidad; hace que la comprendamos en toda su esencia. Nuestro amor entenderá la situación de desenamoramiento de Tomèu y no se mostrará alterada ante la crisis que se vive. Su estado siempre es positivo, esperanzador, comprensivo y luminoso. De hecho, ella es la encargada de guardar la cajita que contiene una luz hasta que Rosa está preparada para acogerla y cuidarla; esta cajita luminosa representa el VERDADERO SER de Rosa; que como sólo puede hablar mediante la inteligencia del corazón, lo hace mediante el Amor.
-
- x **Observar lo que ocurre en nuestro interior** (que es el primer paso para conocernos a nosotros mismos) **es lo que más nos cuesta:** por ello Rosa lleva una máscara y las emociones son las que actúan por ella cuando pasan por la puerta que les conduce al exterior (Rosa no es dueña de sí misma; por eso lleva máscara). Las emociones se representan con diferentes personajes, y así podemos ver fácilmente que ellas no son Rosa; de ahí que ella pueda gestionar y hablar con cada una de sus emociones (diálogo interno).
 - x **Las crisis son oportunidades de cambio para crecer como personas,** es lo que le ocurre a Rosa (su crisis de matrimonio la lleva a conocer su mundo interior). El sufrimiento tiene un sentido y nos permite aprender más sobre nosotros mismos (aunque tendemos a huir del dolor y así reprimir lo que sentimos).



- x Cuando conocemos lo que sentimos (nuestras emociones) las podemos comunicar al exterior. Hacerlo de la forma adecuada para que las otras personas nos conozcan más y puedan entendernos se llama **ASERTIVIDAD**. Rosa cuando entra en su interior y conoce todo aquello que sienten sus emociones toma la decisión de respetarlo, pero decide también ser ella la que determine como reaccionar ante la noticia de Tomèu. Finalmente le llama para hablarle desde su corazón, y comunicarle asertivamente todo lo que está sintiendo; las emociones que le ha provocado la noticia de ruptura de su matrimonio. No lo culpa, le explica lo que siente asumiendo ella en primera persona lo que le ocurre.

- x **El Amor está todo el tiempo presente dentro de Rosa, y lleva colgado en su cuello una lucecita**, sin embargo la rabia, la tristeza y el miedo no quieren escucharlo y lo crucifican y lo amordazan. Pero, cada vez que habla logra convencer. Como en Rosa, en nuestro interior también está el Amor y éste es el lenguaje de nuestra inteligencia del Corazón. **Aquello que realmente SOMOS está en nuestro corazón y en última instancia es AMOR/LUZ**. En el momento que el Amor le da la lucecita a Rosa se empieza a escuchar el sonido de un latido de corazón, que irá aumentando el volúmen progresivamente, y que representa que ROSA a entrado en contacto con su VERDADERO SER (con su inteligencia del corazón). Por ello, la luz con la que acaba la obra de teatro responde a la pregunta *Qui sò jo?*





¿Sobre qué nos hace reflexionar la escena? (13 min aprox)

Preguntas disparadoras para iniciar el Teatro Foro propiamente dicho. El moderador podrá conducir en mayor o menor medida la dirección del Foro; podrá excluir/ incluir tantas otras preguntas como considere oportunas para enriquecer el juego/trabajo de los participantes. Recordemos que el objetivo último de esta actividad es contribuir a la **educación emocional** de los participantes y a la **reflexión colectiva** sobre el mismo tema.

SUGERENCIA: Los participantes pueden dividirse en subgrupos de 2 a 5 personas y contestar estas preguntas. Después expondrán las respuestas al resto de los compañeros mediante la figura del representante de grupo. Si se desea, el moderador también puede dividir el listado de preguntas entre los diferentes subgrupos de forma que respondan cuestiones diferentes cada uno de ellos. Después el grupo abierto puede comentar sobre lo que han expuesto cada uno los pequeños grupos.

- ✗ ¿Qué cinco emociones se representan en la Escena 3? ¿Cómo las hemos reconocido? ¿Qué vestuario llevaba cada una de ellas?
- ✗ ¿Cómo hemos interpretado en la escena los siguientes símbolos?
 - ✗ La máscara blanca que lleva Rosa
 - ✗ Lucecita/lamparita que lleva el Amor y luego le da a Rosa
 - ✗ La puerta por la que pasan las emociones
 - ✗ La crucifixión del Amor
- ✗ ¿Qué emoción nos ha gustado más? ¿Por qué?
- ✗ ¿Qué emoción sentimos con más frecuencia?
- ✗ ¿Cómo gestionamos esa emoción?
- ✗ ¿Todos tenemos la emoción del Amor? ¿Cómo se define?
- ✗ ¿Qué hacen las emociones cuándo Rosa lleva la máscara? ¿Porque luchan entre ellas? ¿Se podría decir que la represión de la que habla Berta en la escena 1 es lo que hace la rabia con todas las otras cuando las ata? ¿O cuando amordazan al Amor?



- x ¿Qué sucede cuándo la rabia está a punto de matar a todas las emociones? ¿por qué Rosa se quita la máscara?
- x ¿Qué hacéis cuando aparece una emoción como la rabia? ¿Cómo la paramos?
- x ¿Todas las emociones se justifican delante de Rosa, creéis que eran buenas o malas? ¿Os parece que Rosa logra gestionarlas al final? ¿Cómo lo hace?
- x ¿Por qué el Amor le da a Rosa la lucecita? ¿Por qué en ese momento empezamos a escuchar el sonido de un latido de corazón?
- x ¿El discurso final de Rosa hacia Tomèu es asertivo? ¿Qué es la asertividad?

Dinámica de cierre

Durante todas las sesiones se realizarán la misma dinámica, podrá quedar instalada como un ritual para finalizar también otras actividades que lleve a cabo el mismo grupo.

Conectar con el corazón: (aprox 1 min)

El moderador pide al grupo que se sienta cómodamente en la silla, con ambos pies en el suelo y la espalda recta, y cierre los ojos para escuchar primero su respiración, y luego, con voz muy suave y respetuosa, les pedirá que escuchen el sonido de su corazón. Puede ser que algunas personas presenten dificultades para escucharlo, a éstas se les ayudará a que encuentren su latido de corazón en el pulso de la muñeca o detrás de las orejas.

Es recomendable que se deje tiempo suficiente para que puedan experimentar a fondo la conexión con su corazón, luego poco a poco (y siempre con voz suave) se les pedirá que vuelvan a abrir los ojos.

Círculo de la amistad: (aprox 2 min)

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.



Sesión 6: Juego/trabajo del aprendizaje/evaluación

A partir de esta sesión empieza la última parte del juego/trabajo que consiste en la recapitulación de los aprendizajes hechos hasta ahora y la evaluación. Es probable que este proceso dure más de una sesión si los grupos son grandes, por ello podremos dedicar 1 o 2 sesiones a esta parte. En las dinámicas de apertura se explicarán hasta 3 ejercicios de interacción para cada una de las sesiones (si se diesen).

Dinámicas de apertura

Respiración consciente: Observación de la respiración (3 min aprox)

Muy lentamente: se inspira y después, emitiendo un sonido (que se puede pactar antes, como por ejemplo SHHHHHHHH), espira de manera que su sonido pueda oírse durante el máximo de tiempo posible.

Se pedirá que observen todo el proceso de respiración y que tomen conciencia de que pueden observarlo.

Dinámica de interacción: Atención al momento presente (7 min aprox)

Aplauso ciego: Se pide a todo el grupo que cierre los ojos, también el moderador, después empezarán cada uno a dar palmas. El juego consiste en que las palmas acaben sincronizándose entre todos en el ritmo. Puede ser que el ritmo sea más rápido o más lento, dependerá del grupo e incluso puede variar de velocidad, esto siempre que se consiga un ritmo conjunto, si lo logramos será un buen indicador de cohesión grupal en ese momento.

O bien

Ritmo y movimiento: El mismo moderador o algún voluntario se coloca delante del resto – que puede estar sentado o de pie- y realiza un movimiento cualquiera, por más insólito que sea, acompañado de un sonido; tanto el sonido como el movimiento obedecen a un ritmo que él mismo inventa. Todos los participantes lo seguirán, intentando reproducir exactamente sus movimientos y sonidos dentro del ritmo, lo más sincrónicamente posible. Los movimientos deben tener en cuenta el espacio con el que cuentan los participantes para moverse en sus sillas (por tanto debiera ser movimientos no muy expansivos de piernas). Se puede hacer durar el juego unos minutos, invitando varios voluntarios para hacer su propuesta



de ritmo y movimiento. También se puede usar este ejercicio para relacionarlo con la temática de educación emocional y pedir a los voluntarios que el ritmo y movimiento que hagan vayan vinculados a una emoción concreta. Por ejemplo, *“por favor, muéstranos un ritmo y movimiento que para ti evoque la Felicidad”*. En este juego será muy importante que el resto de participantes se involucren siguiendo y copiando el movimiento y ritmo propuestos.

O bien

El espejo: El moderador o un voluntario estarán delante del resto del grupo e inician una serie de movimientos y de expresiones faciales, en cámara lenta, que el resto deberá reproducir en sus mínimos detalles la imagen propuesta por la persona de enfrente. Este juego también se puede hacer para introducir el tema de la educación emocional, y pedir a los voluntarios que hagan movimientos que expliquen su estado de ánimo o una emoción en particular.

Evaluación de los aprendizajes/ejercicio teatral

Recapitulación de los aprendizajes realizados durante las sesiones anteriores

El moderador recapitulará en una pizarra los aprendizajes que cada uno de los miembros del grupo vaya diciendo en voz alta. Una vez estén todos escritos podrá complementarlos con los que hayan quedado pendientes (o seguir preguntando a los participantes hasta tener la lista completa). Los aprendizajes son los que se han listado en cada una de las sesiones como aprendizajes a realizar por el grupo (apartado *“¿Qué podemos aprender sobre esta escena?”* del Teatro Foro).

Ejercicio teatral de evaluación:

Para evaluar a los miembros del grupo, se realizará un ejercicio teatral que les demandará poner en práctica los aspectos más importantes de las competencias emocionales que se han desarrollado en las sesiones precedentes.

Se pedirá a los participantes que se agrupen en grupos pequeños de 5 personas. Aunque se puede haber pedido en la sesión anterior que lo hiciesen y ellos podrían haberlo preparado en casa.



Escogerán entre todos una situación que les haya conducido a estado de crisis interna y malestar para componer una breve representación teatral similar a la que se ha visto en la escena 3 de la obra de teatro *Qui sò Jo?*.

El proceso que seguirán es:

1. Identificar qué emociones despiertan y en qué orden lo hacen en la situación que han escogido (cada emoción será un personaje, tal como en la escena 3).
2. Definir cómo las emociones toman el control de la situación y del protagonista.
3. De qué forma el protagonista pueden resolver la crisis adueñándose de lo que está ocurriendo.
4. Resolución de la crisis.

Se tratará de una representación que puede durar de 5 a 10 minutos por grupo.

Se dejará tiempo en la sesión para que los grupos reflexionen y preparen un pequeño guión para interpretar. Si se considera (porque existen espacios mayores) se puede dejar también un tiempo para ensayar (aunque la representación será improvisada siguiendo la pauta pactada previamente entre el grupo).

Finalmente, cada subgrupo representará su escena delante del resto de participantes, que después comentaran colectivamente lo que han visto y de qué manera se relaciona con lo que han aprendido. Puede ser que lleve más de una sesión este proceso (como ya se ha dicho).

Para realizar la evaluación propiamente dicha, el moderador y los participantes/espectadores (que no están actuando) valorarán en la escena los siguientes aspectos:

- × El reconocimiento/identificación de las emociones escogidas (sus comportamientos y pensamientos).
- × La gestión que se hace con cada una de ellas.
- × La capacidad de diálogo interior.
- × La empatía y la asertividad demostrada en la resolución del conflicto.
- × La presencia de un VERDADERO SER.

La valoración no tiene como fin poner una nota a los participantes, sino reflexionar colectivamente sobre los aspectos que han aprendido y valorar por ellos mismos (y la experiencia del ejercicio teatral) de qué forma han sido asimilados durante las sesiones de juego/trabajo.



Dinámica de cierre

Durante todas las sesiones se realizarán la misma dinámica, podrá quedar instalada como un ritual para finalizar también otras actividades que lleve a cabo el mismo grupo.

Conectar con el corazón: (aprox 3 min)

El moderador pide al grupo que se sienten cómodamente en la silla, con ambos pies en el suelo y la espalda recta, y cierre los ojos para escuchar primero su respiración, y luego, con voz muy suave y respetuosa, les pedirá que escuchen el sonido de su corazón. Puede ser que algunas personas presenten dificultades para escucharlo, a éstas se les ayudará a que encuentren su latido de corazón en el pulso de la muñeca o detrás de las orejas.

Es recomendable que se deje tiempo suficiente para que puedan experimentar a fondo la conexión con su corazón, luego poco a poco (y siempre con voz suave) se les pedirá que vuelvan a abrir los ojos.

Círculo de la amistad: (aprox 2 min)

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.



Bibliografía de referencia

Referencias bibliográficas

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

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

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) *Educación de 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 Médici.

Oida, Y., Marshall, L. (1997) El actor invisible. Barcelona: Alba Ediciones

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

Sutherland, 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. (2002) 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 Toshio Kanamori:

http://www.youtube.com/watch?v=Pb_ZJ_xnx6l)

