



## ¿Cómo se miden las EMOCIONES?

- El programa de convivencia escolar “En Sus Zapatos” llegará este curso a 24 colegios de la Comunidad de Madrid y alcanzará a 5.000 personas.
- Un equipo de expertos vinculados a la Universidad de Utrech y a la Universidad Carlos III y en colaboración con el INEE evaluarán los resultados del programa midiendo conceptos novedosos como la gratitud y el perdón.



Madrid 14 noviembre 2019.

Comienza esta semana la nueva etapa de [“En Sus Zapatos: Un espacio de Empatía Activa”](#) en 24 centros de la Comunidad de Madrid que llegará a más de **5.000 niños** (de 4º, 5º y 6º primaria y 1º ESO), **docentes, madres/padres y personal no docente**. Este programa de la Asociación Teatro de Conciencia, que se apoya en la Educación Emocional y el Teatro, se impartirá en centros de Primaria y Secundaria como seminario institucional de la Consejería de Educación.

Los 24 centros corresponden a las 5 áreas territoriales de Educación: Norte, Sur, Este,

Oeste y Centro (capital). Del Sur hay colegios e institutos de Leganés, Getafe, Fuenlabrada, Valdemoro, Brunete y Alcorcón; del Este, de Alcalá de Henares, Arganda, Torrejón y Estremera. El resto se encuentran en Vallecas, San Blas y Valdeacederas -en la capital-, Collado Villalba (Oeste), Colmenar Viejo y Algete (Norte). En la selección se ha dado **prioridad a los Centros de Difícil Desempeño**.

Los seminarios de *En Sus Zapatos (ESZ)*, cuyos ejes son la Gestión Emocional, la Empatía Activa y la Resolución Positiva del Conflicto, serán impartidos por **26 docentes/facilitadores** que ofrecerán herramientas de alfabetización emocional a través de la metodología propia de Teatro de Conciencia, que escenifica las emociones (empleando máscaras y capas), dotándola de un fuerte contenido pedagógico y didáctico.

**“Hemos reducido los partes muy graves en un 90% y lo graves al 70% mediante el modelaje. Porque los chicos absorben todo lo que les enseñamos, pero sobre todo aprenden lo que ven”**, explica Eduardo Calderón, director del IES Pedro Duque (Leganés) y facilitador de *ESZ*.

Pax Dettoni, creadora del programa, antropóloga, politóloga, dramaturga y experta en Educación Emocional señala: **“Cualquier niño o niña potencialmente puede agredir o recibir agresión, por ello es importante cuidar a todos ellos dotándolos de habilidades socioemocionales. Y no hacerlo de forma puntual sino como parte de su educación”**.

### **Medir la gratitud y el perdón**

Un equipo de expertos vinculados a las universidades de Utrech y a la Carlos III y en colaboración con el INEE (Instituto Nacional de Evaluación Educativa) realizarán a los participantes un test antes y después de la formación para evaluar los resultados de *ESZ* y medir aspectos tan novedosos como la capacidad de perdonar y pedir perdón, de expresar emociones, la confianza y la gratitud.

La participación de toda la comunidad escolar es una de las claves de este programa de convivencia y esta será **la primera vez la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid ofrece formación a las familias.**

*“Las familias están compuestas por personas con sus propias biografías y educaciones; no todas han desarrollado habilidades socioemocionales, por tanto, no todas tienen en su seno un ‘buen convivir’. Es importante darles también la oportunidad de aprender para educarse y para educar a sus hijos e hijas”,* explica Dettoni, autora del libro “La Inteligencia del Corazón”.

## CLAVES para RECONOCER tus EMOCIONES

(Por Pax Dettoni)

**1 Rabia.** Es provocada cuando percibimos frustración, es decir, cuando nuestras expectativas no se cumplen y la situación nos desagrada. Esta lleva consigo un impulso muy enérgico, por ello, cuando no es manejada adecuadamente puede conducir a un comportamiento agresivo para con uno mismo o para con los demás. **Síntomas:** acaloramiento, aceleración del ritmo cardiaco y ganas de agredir.

**2 Tristeza.** Es provocada cuando percibimos una pérdida; cuando percibimos que algo o alguien que era valioso para nosotros ya no está. Esta, cuando no es gestionada, lleva a dos tipos de impulso. Uno de ellos incluye la apatía, el llanto y la inactividad, pues la tristeza requiere de un proceso de duelo para poder aceptar e integrar esa pérdida. El otro es la negación de la pérdida. **Síntomas:** llanto, inacción o agresión.

**3 Alegría.** Es provocada cuando percibimos un logro, una satisfacción, la gratitud o el bienestar. **Síntomas:** ganas de sonreír, reír, compartir con otros, bailar, cantar...

**4 Miedo.** Es provocado cuando percibimos amenaza, es decir, cuando advertimos que estamos en peligro, también cuando algo nos sucede que no creemos que podremos superar y necesitamos ayuda. El miedo, cuando no es gestionado, lleva consigo dos tipos de impulso: parálisis o huida. **Síntomas:** asfixia, parálisis o ganas de escapar o atacar.



“En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa” ([www.programensuszapatos.org](http://www.programensuszapatos.org)) es un programa de la Asociación Teatro de Conciencia cuyo recorrido comenzó en 2017, contó con el apoyo del Ministerio de Educación de España y, posteriormente, el de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. El programa ha sido reconocido entre “Las 10 iniciativas sociales más innovadoras de 2017” concedido por CAF–Banco de Desarrollo de América Latina y la revista “Compromiso Empresarial” (2018).

**Pax Dettoni Serrano** ([www.paxdettoniserrano.com](http://www.paxdettoniserrano.com)) es la fundadora y directora de la Asociación Teatro de Conciencia y creadora del programa “En Sus Zapatos”. Licenciada en Antropología Social y CC Políticas, dramaturga y experta en Educación Emocional, ha escrito y dirigido 8 espectáculos teatrales y realizado recursos didácticos para jóvenes, adultos y maestros. Es autora de los libros: “La Inteligencia del Corazón” (Destino, 2014). “Puentes de Perdón” (Desclée De Brouwer, 2016) y “Emociones, ¡A Escena!” (Círculo Rojo, 2017).

**La Asociación Teatro de Conciencia** ([www.teatrodeconciencia.org](http://www.teatrodeconciencia.org)) es una organización sin ánimo de lucro que tiene como misión llevar la Educación Emocional y la Inteligencia del Corazón a través del Teatro y también de otras disciplinas artísticas a la educación formal de niños y jóvenes, así como a la educación y trabajo social.