

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

inteligencia **EMOCIONAL**

**educación secundaria
post-obligatoria**

bachillerato • ciclos formativos de grado medio

16-18
años

tomo I



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

autores

José Martín Aizpuru Oiarbide
Fermín Artola Zubillaga
Pedro María Peñagarikano Labaka

coordinadores

José Antonio González
Jon Berastegui

diseño y maquetación

Visual Design

imprenta

Gráficas Zubi

editor

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-596-5

depósito legal

SS-1234-2008

Gipuzkoa, educación emocional y social





inteligencia
EMOCIONAL

PRESENTACIÓN

La Diputación Foral de Gipuzkoa, a través del Departamento de Innovación y Sociedad del Conocimiento, se ha comprometido por el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los ámbitos: escolar, familiar, organizacional/empresarial, y, socio-comunitario. Compromiso que se traduce en promover e integrar un territorio emocionalmente inteligente y un territorio innovador: Gipuzkoa. Y, de hecho, el desarrollo de la Inteligencia Emocional constituye uno de los cuatro objetivos estratégicos del Departamento.

En este sentido, hemos querido empezar a construir la garantía de futuro desde la base: la educación de nuestras hijas e hijos en el ámbito educativo. Es decir, queremos apoyar la función educativa que desempeña el sistema educativo formal como pilar del aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Por ello, en el ámbito educativo hemos venido promoviendo: la formación de los equipos directivos y del profesorado, a través de un itinerario formativo; acciones de sensibilización, acciones piloto en los centros, evaluaciones de impacto, etc.; y, acabamos de presentar un proyecto de “Plan de Centro” que facilite la integración de la educación emocional en el aula.

Hoy os presentamos un proyecto que, durante dos años y medio, hemos ido elaborando, creando y que queremos experimentar y mejorar con las aportaciones de los propios centros educativos.

El objetivo de este proyecto es ofrecer a toda la comunidad educativa guipuzcoana, desde los 3 a los 20 años, un programa práctico y orientativo, así como transversal, para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, desde la “acción tutorial”, con el fin de lograr que nuestras y nuestros jóvenes, al finalizar su proceso de formación académica, hayan adquirido, también, competencias emocionales que les permitan:

- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más felices que las generaciones anteriores.
- Aumentar sus logros profesionales.

Hemos querido con todo este material, dar respuesta a la notoria inquietud que nos han manifestado tanto personas educadoras, como padres y madres.

Este proyecto nunca podría haber alcanzado su destino si no hubiera sido por la entrega y colaboración de toda la comunidad educativa guipuzcoana implicada.

¿Cómo se ha podido realizar este trabajo? Tiene una sola respuesta: la implicación incondicional de un conjunto de personas que han hecho un gran esfuerzo tanto a nivel profesional como a nivel personal, despertando sus mejores deseos, sueños, esfuerzo e ilusión; así como de los propios centros educativos que se han implicado en realizar experiencias, con su alumnado y profesorado para poder presentar hoy este programa con el fin de ser utilizado por toda la comunidad educativa.

Gracias desde lo más profundo de mi corazón a quienes han desarrollado estos materiales:

- EDUCACIÓN INFANTIL: Ro Agirrezabala Gorostidi y Ane Etxeberria Lizarralde
- EDUCACIÓN PRIMARIA: Izaskun Garmedia Iturrioz, Saioa Vitoria, Txaro Etxeberria Zubeldia, Juana Mari Altuna Ganboa e Inge Arretxe Dorronsoro.
- EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: Beatriz Ezeiza Urdangarin, Antton Izagirre Gorostegi, Arantza Lakunza Arregi, Aitziber Aierdi Gabiria, Bakartxo Lopetegi Auzmendi y Kepa Goikoetxea Ezeiza.
- CICLOS FORMATIVOS y BACHILLERATO: Jose Martin Aizpuru Oiarbide, Fermin Artola Zubillaga y Pedro M^a Peñagarikano Labaka.

Un reconocimiento al equipo directivo de los centros educativos, que se han implicado en la realización de estos materiales:

- HIRUKIDE IKASTETXEA DE TOLOSA.
- LASKORAIN IKASTOLA DE TOLOSA.

Una mención especial al equipo de SYCOM TRAINING SYSTEMS S.L. por coordinar este proyecto, y en especial a:

- José Antonio González, como coordinador general de todo el desarrollo del proyecto.
- Jon Berastegi como autor de la introducción y revisión total de toda la documentación.

Y, como no, un agradecimiento a Katerin Blasco y Oihana Prado de la empresa Komplementa por supervisión lingüística y de traducción (del euskara al castellano) y a Ana Churruca por procurar la incorporación de la perspectiva de género así como al equipo de VISUAL que le ha dado forma y color a todo este trabajo.

José Ramón Guridi

Agradecimientos del grupo de trabajo de Laskorain Ikastola

Cuando Laskorain recibió la oferta de crear y publicar ejercicios de Educación Secundaria, Bachiller y Formación Profesional, lo primero que sentimos fue una mezcla inquietante de ilusión y responsabilidad. Teníamos claro que queríamos enfrentarnos a este maravilloso reto, y que queríamos compartir lo que estábamos haciendo con el alumnado de la ikastola con otros centros escolares de Gipuzkoa.

Los ejercicios que os mostramos aquí son ejercicios vivos, porque son distintos en función de cada grupo de alumnos y alumnas, del profesorado, del ambiente de cada grupo al que se propone el ejercicio y de otros muchos factores. Lo que aquí se publica son “fotografías” de ejercicios que se han trabajado con nuestros alumnos y alumnas. Probablemente, si hoy realizáramos estos mismos ejercicios, los haríamos de una forma distinta.

Por eso creemos que dichos ejercicios pueden utilizarse como propuesta, y pensamos que cada profesor o profesora hará su propia aportación, porque ellos y ellas son quienes conocen mejor que nadie a su alumnado y las necesidades del mismo.

Si estás capacitada/o en Educación Emocional y quieres llevar a cabo estos ejercicios con tu alumnado; o si este material ha llegado a tus manos por primera vez, sin haber tenido ninguna noción previa sobre el tema, las autoras y autores de este libro queremos decirte lo siguiente: cuando utilices este material, emocionate y traslada dicha emoción a tu clase, para que el alumnado se emocione contigo. Nosotros/as tratamos de hacerlo, y tras comprobar el efecto producido, intentamos contagiar a todo a quien podemos para que participe en un proyecto como este.

Queremos agradecer a José Antonio González de Sycom, por creer que podíamos hacer bien este trabajo; a José Ramón Guridi de la Diputación Foral de Gipuzkoa, por impulsar y poner en marcha este proyecto increíble en toda Gipuzkoa; al equipo de dirección de la Ikastola Laskorain, por darnos la fuerza y el apoyo necesarios para llevar a cabo todo este trabajo; al grupo de trabajadores y trabajadoras de la Ikastola Laskorain, por ayudarnos a completar los ejercicios y recoger en este libro las aportaciones de la práctica diaria de los mismos.

Felicidades y muchas gracias a todas y todos.

ANTECEDENTES

En la filogénesis, la emoción apareció como una característica altamente adaptativa que permitía a los animales actuar de forma rápida ante situaciones vitales. El ser humano heredó un sistema nervioso emocional similar al de muchos animales y su gran desarrollo cognitivo y la experiencia que le ofrecen las múltiples y complejas interacciones sociales le permite un amplio abanico de emociones y sentimientos (A. Damasio). Pero precisamente el gran desarrollo cognitivo experimentado por nuestra especie nos ha llevado a construir un entorno altamente cambiante, en el que paradójicamente nos resulta difícil adaptarnos con un sistema emocional heredado de nuestros antepasados más lejanos. Es por ello que la dimensión emocional del ser humano y sus problemas está generando cada vez más atención. Históricamente, la emoción se ha contrapuesto a la razón, ya que las emociones y las pasiones se consideraban la dimensión más animal del ser humano y por ello “la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones” (Bach y Darder, 2002) con la esperanza que la potenciación de la razón dominara la emoción.

Sin embargo, aunque no se le haya ofrecido la relevancia necesaria, la dimensión emocional siempre ha estado presente en cualquier contacto educativo y en cualquier contexto de interacción social. Actualmente, y gracias a las últimas investigaciones, se ha demostrado la importancia de la dimensión emocional en los procesos de aprendizaje que se da en la escuela y en el bienestar del alumnado. En definitiva, la educación emocional no se propone sustituir la razón por emoción, sino establecer un paradigma que considere al sujeto como protagonista principal de la educación y ofrecer un nuevo modelo constituido por emoción – pensamiento – acción más adecuado a la naturaleza humana.

En conclusión, el desarrollo de la educación emocional persigue la adquisición de las habilidades emocionales y, por tanto, de las habilidades de la vida en el alumnado mediante esta propuesta de programa, que empieza en los primeros años de vida del alumno y de la alumna y se prolonga a lo largo de todas las etapas educativas junto con los esfuerzos del profesorado, familia y agentes sociales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Son diversas las situaciones que reclaman una intervención familiar, educativa y social en el ámbito de la inteligencia emocional.

En primer lugar, el bajo nivel de competencia emocional del colectivo de adolescentes demuestra un observable “analfabetismo emocional” (Goleman, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003), como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de género, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, desde el renombrado bullying escolar hasta las vejaciones grabadas en teléfono móvil que posteriormente son colgadas en Internet (cyber-bullying).

Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (A. Damasio) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socio-emocional (Álvarez, 2001) debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañeras... Esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico.

En segundo lugar, y teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

En el informe a la UNESCO *La educación encierra un tesoro* (J. Delors, 1996) se establecen los pilares básicos para la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir. Estos dos últimos pilares son contemplados por la

educación emocional.

El cambio en acaecido en el paradigma de la inteligencia gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner) amplía el campo del concepto de inteligencia y reconoce lo que hasta entonces se intuía: que la brillantez académica no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias emocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito de las personas. Un ejemplo de ello es la gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos; por el contrario, personas menos brillantes en el colegio triunfan en el mundo de los negocios o en su vida personal.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

Por otra parte, un hecho preocupante para nuestra sociedad es la separación creciente entre el mundo laboral y el académico. A pesar de que en el mundo laboral ya seamos conscientes de que no son tan importantes los títulos académicos como las habilidades como la iniciativa, el liderazgo o el trabajo en equipo, la institución escolar, sin embargo, parece ir a remolque de los acontecimientos sociales actuales, actuando más como un lastre que como motor de la sociedad.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos... la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa... conceptos que aún hoy podríamos reproducir como loros. Sin embargo, la realidad es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría. En cambio, y aunque no esté demás enseñar conceptos relacionados con diferentes áreas, la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial.

DEFINICIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

En ocasiones, en función de las características del centro educativo, de la formación del profesorado en educación emocional, de la disponibilidad del profesorado, de las características del entorno social, etc., implantar un programa no es tarea fácil. Por ello, a veces habrá que empezar poco a poco hasta lograr el objetivo final, que sería la implantación del modelo de programa. A continuación se presentan diferentes opciones de cómo (estrategias y procedimientos) poner en práctica la educación emocional:

- **Orientación ocasional:** el personal docente aprovecha la ocasión del momento para impartir conocimientos relativos a la educación emocional.
- **Programas en paralelo:** se utiliza el horario extraescolar, y de forma voluntaria.
- **Asignaturas optativas:** se ofertan asignaturas optativas sobre la educación emocional.
- **Acción tutorial:** el departamento de orientación, en colaboración con las personas tutoras del centro, desarrollan un plan de acción tutorial, como instrumento dinamizador de la educación emocional.

La función tutorial es una actividad orientadora que realiza la persona tutora, vinculada

estrechamente al propio proceso educativo y a la práctica docente, dentro del marco de la concepción integral de la educación. No es una función aislada, sino una actuación educativa que debe realizarse de forma colectiva y coordinada, de forma que implique a las personas tutoras, a todo el profesorado, a las familias y al centro educativo en general. La acción tutorial es una actuación educativa que ejerce todo el equipo, desde distintas funciones y roles profesionales, dirigida al conjunto del alumnado, y que requiere la actuación coordinada del equipo pedagógico de centro.

- **Integración curricular:** integrar los contenidos de la educación emocional de forma transversal a lo largo de las diversas materias académicas, y a lo largo de todos los niveles educativos. El profesorado de cualquier materia puede incluir en ésta, al mismo tiempo que la está explicando, contenidos de carácter emocional. No debemos olvidar que la educación emocional debe entenderse como un tema transversal. El programa debería estar integrado en el currículum mediante materiales preparados para ajustarse a las diferentes unidades didácticas.
- **Educación para la ciudadanía:** este nuevo espacio, dentro del marco del desarrollo de conceptos, habilidades y actitudes necesarias para la convivencia de las personas, el entrenamiento en las competencias emocionales podría ser una herramienta necesaria.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN BACHILLER

Un programa es un plan de acción o actuación, sistemática y organizada, al servicio de metas educativas que se consideran valiosas. Una intervención por programas es una estrategia distinta a una intervención espontánea, sin perspectivas de continuidad.

FASES DEL PROGRAMA

Como ya hemos comentado anteriormente, la estrategia de intervención más adecuada para la consecución de los objetivos de la educación emocional es el modelo de programa. A continuación, presentamos las fases que dicho programa debería desarrollar.

- 1. Análisis de contexto:** contexto ambiental, estructura, formato (duración), recursos, situación del profesorado, clima del centro...
- 2. Identificación de necesidades:** destinatarios/as, objetivos...
- 3. Diseño:** fundamentación, formulación de objetivos, contenidos a desarrollar, selección de actividades, recursos, plazos, destinatarios/as, criterios de evaluación y costes.
- 4. Ejecución:** puesta en marcha de las actividades. Atención a posibles variaciones.
- 5. Evaluación:** no basta con ofrecer valoraciones, la evaluación consiste en uno de los elementos básicos.

Por ello, la intervención en el modelo de programas en educación emocional debería incluir como mínimo las siguientes fases: objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación.





No es necesario poner en práctica todas las actividades que a continuación se presentan, pero para que se pueda considerar adecuado el desarrollo del programa, la persona educadora debe seleccionar como mínimo siete actividades para un mismo curso, teniendo en cuenta las necesidades del contexto educativo en el cual se encuentre.

La finalidad de un programa no es simplemente la puesta en práctica de las diferentes actividades, sino que su desarrollo permita lograr varios o todos los objetivos que a continuación se exponen.



OBJETIVOS

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.



CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones.

EFFECTOS ESPERADOS

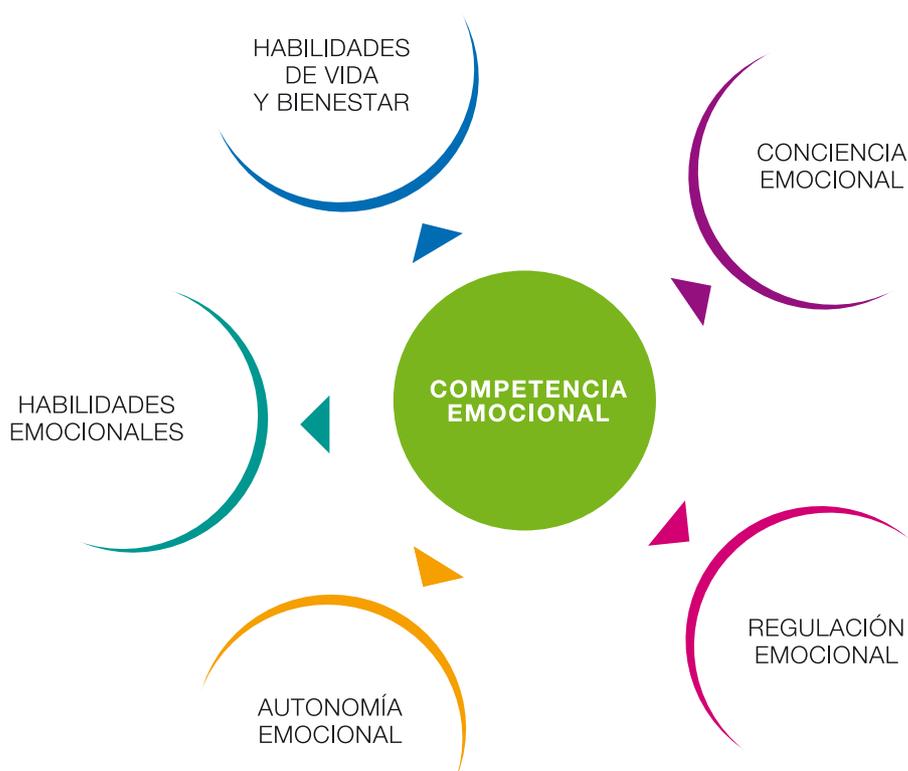
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida.

BLOQUES TEMÁTICOS

El marco de la competencia emocional se divide en dos partes:

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
 - Conciencia emocional
 - Regulación emocional
 - Autonomía emocional
- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
 - Habilidades socioemocionales
 - Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada uno de ellos se presenta de forma separada, deberíamos contemplarlos de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.



Primera competencia:

conciencia emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:

- Lo que sentimos.
- Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.
- Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

Segunda competencia:

regulación emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...
- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- Regulación de sentimientos e impulsos.

Tercera competencia:

autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Cuarta competencia:

habilidades socioemocionales. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

El desarrollo de esta competencia implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.

- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

Quinta competencia:

habilidades para la vida y el bienestar personal. El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

Como decía **Gabriel García Márquez**: *“Muchas personas quieren vivir en la cima (ser felices) pero no se dan cuenta de que la felicidad no hay que esperar a tenerla cuando estamos en la cima, sino sentirla y vivirla durante el ascenso a la misma”.*

En conclusión, las competencias emocionales se desarrollan aprendiendo a manejar una serie de habilidades prácticas y específicas, y éstas pueden ser una pieza clave del puzzle que forman la eficacia profesional y el bienestar personal.

PROCEDIMIENTO METODÓLOGICO

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Las actividades que a continuación se presentan se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

1- Constancia intersesional: mediante las actividades que posteriormente se detallan, se propone poner en práctica, al menos una sesión de intervención semanal de una hora en cada curso académico (la sesión semanal de tutoría podría ser un espacio adecuado porque incluye a todo el grupo-clase).

2- Constancia espacio-temporal: se propone realizar las actividades el mismo día de la semana, en el mismo horario y espacio físico adecuado a cada actividad (gimnasio, aula libre de espacios, psicomotricidad).

3- Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención: es conveniente que la persona responsable de las actividades sea constante. Se propone a la persona tutora como figura adulta en la intervención de cada actividad.

4- Estructura o formato de la sesión: el cuadro de secuenciación que a continuación se propone puede ser utilizado también en otros centros, aunque esta decisión siempre estará en manos de las personas responsables de la ejecución del programa. Se propone una ficha técnica de cada actividad para responder a un guión conocido y consensuado por todos y todas. A continuación se presenta el ejemplo de ficha técnica que se ha tenido en cuenta para la realización de las actividades:

NOMBRE	NÚMERO E IDENTIFICACIÓN
OBJETIVO/S	DE LA ACCIÓN
PROCEDIMIENTO/S	PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
RECURSO/S	INSTRUMENTAL NECESARIO PARA SU EJECUCIÓN
PLAZOS	TIEMPO APROXIMADO DE DURACIÓN
ORIENTACIONES	ENFOQUE PARA LA PERSONA EDUCADORA

5. Cuadro de **actividades** con objetivos:

inteligencia EMOCIONAL

Conciencia emocional		Regulación emocional		Autonomía emocional	
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Estoy siendo consciente de mis emociones	Imaginars las emociones Estados corporales	Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento	Tabla de entrenamiento La calma viene antes de la tempestad	Ser capaces de valorarnos (autoestima)	Así sí Millones de veces
Ser capaces de identificar las emociones que las provocan en nosotros/as	El ser necesita nombre Empaparnos con el significado	Identificar los pensamientos y las emociones que están detrás de nuestros comportamientos	En busca del tesoro Trivial	Recibir la buena imagen que el resto tienen de mí, valorarlo y ser capaz de compararlo con mis ideas	¡Cómo eres! Disgusto
Ser consciente de la importancia de tener un vocabulario rico a la hora de hablar de las emociones	Estoy representando las emociones ¿Qué tal estás?	Identificar las actitudes que por costumbre adoptamos en situaciones incómodas y conocer los pasos para integrar las que nos parezcan más adecuadas	Mil al azul Un montón de trabajo	Ser capaz de diferenciar los quebraderos de cabeza, responsabilidades, problemas y quehaceres que están bajo mi influencia y los que no	Más que preocuparse, responsabilizarse Justificarse, denigrar el entorno
Expresar a través de los gestos las emociones básicas	Meter la pata, todos/as, ¿sacarla? Cada uno/a su canción	Saber reestructurar los sentimientos y los pensamientos ante un problema	Enseñar lo que sabes Resignarse, mantenerse, abandonar	Diferenciar los aspectos que pueden condicionar la construcción de la autoestima	Sin poder desatar los nudos Te quiero, o te necesito ¡Y estoy orgulloso/a!
Assumir los errores como una lección	Los tres cedazos Prejuicios	Hacer una reflexión sobre la forma que cada alumno/a tiene de enfrentarse a los exámenes	¡La vida es bella! El fuerte eco de las verdades ocultas	Capacidad para criticar las normas sociales	Darse cuenta de que los derechos y deberes suelen ir juntos
Darnos cuenta de las limitaciones que tiene, en muchos casos, la primera opinión que tengamos		Ser capaces de crear emociones beneficiosas en uno/a mismo/a			
Estoy reconociendo mis errores					
Saber utilizar de forma adecuada las opiniones y los prejuicios					



educación secundaria post-obligatoria

Habilidades socioemocionales		Habilidades de vida y bienestar	
Desarrollo de la cortesía	OBJETIVOS Darse cuenta de las ventajas de actuar con cortesía	Éxito	OBJETIVOS Darse cuenta de que el éxito es la consecuencia del trabajo bien realizado
Empatía	OBJETIVOS Percatarse de la importancia del lenguaje corporal	Objetivos	OBJETIVOS Reflexionar para distinguir entre las necesidades y deseos reales y los creados por el entorno
Saber escuchar	OBJETIVOS Conocer cuáles son las actitudes adecuadas a la hora de hablar con otra persona	Plan de acción	OBJETIVOS Darse cuenta de la importancia de pensar lo que vamos a hacer para llegar a cualquier meta
Asertividad	OBJETIVOS Ser capaz de darme cuenta de mi comportamiento habitual ante los problemas	Bienestar subjetivo	OBJETIVOS Reflexionar sobre las cosas que hacen falta en la vida para tener bienestar
Resolución de conflictos	OBJETIVOS Darse cuenta de los beneficios que nos puede acarrear el trabajo en equipo		
	ACTIVIDADES To sir, with love Ética		ACTIVIDADES Éxito costoso El escondite perfecto
	ACTIVIDADES La expresión silenciosa del cuerpo De la palabra al gesto		ACTIVIDADES Necesidades, deseos, sueños y delirios ¡Envido!
	ACTIVIDADES Vaya diferencial. ¿Qué ha dicho?		ACTIVIDADES Todo preparado, vamos! Cuestión de estrategia
	ACTIVIDADES No, pero sí		ACTIVIDADES La vida es un regalo ¿Qué te molesta?
	ACTIVIDADES Elemental, querido Watson ¡Hablar sí, escuchar también!		



6- Consigna de introducción al programa: es de vital importancia dar especial relevancia a la forma en el que se va a iniciar el programa, es decir, a la primera actividad del programa. La primera sesión puede ser útil para dar una explicación de las características del programa: “En este curso, cada semana vamos a dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar diversas actividades sobre la inteligencia emocional. Mediante estas actividades, aprenderemos a conocernos más a nosotros/as mismos/as, a valorarnos y a relacionarnos con el resto para sentirnos más felices, y también a desenvolvernos en las situaciones cotidianas de nuestras vidas”.

7- Sugerencias para la dirección de la intervención con el grupo: se proponen algunas sugerencias metodológicas para la persona adulta relacionadas con la presentación de objetivos, las instrucciones de juego, la organización y la regulación de la autoridad en la fase de ejecución y la posterior reflexión.

7.1.- Presentación de los objetivos y las construcciones:

- Forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad.
- Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
- Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad) puede ser muy recomendable.
- Insistir en las instrucciones, por si el desarrollo de la actividad y por consiguiente el logro de los objetivos pueda ser truncado por una interpretación errónea de las mismas.

7.2.- Organización y regulación de la actividad en fase de ejecución:

- Los grupos pueden formarse aleatoriamente, proponiéndolo directamente el profesor o profesora o dejando decidir al alumnado. Dicha elección dependerá de las características de la actividad, del profesorado, y del grupo y sus características.
- Si en la actividad se propone el rol de secretario/a, éste debe ser rotativo, con el fin de que todas las personas participantes de las actividades, de manera correlativa, lo realicen.

7.3.- Dirección de la fase de reflexión:

En las actividades de la educación emocional y, por lo tanto, de este programa, es de especial importancia la forma en la que la persona adulta responsable de la intervención de la actividad promueve y guía la reflexión sobre lo acontecido o expuesto en clase. En la fase de reflexión, el profesorado constatará si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por el alumnado del grupo-clase.

La función de la persona adulta es guiar el análisis de la actividad y la fase de la reflexión. La persona adulta es la conductora del grupo y por ello debe identificar, enfatizar y promover las conclusiones.

Varios pueden ser los mecanismos para la fase de reflexión: preguntas, debates, brainstorming, síntesis, etc.:

- Preguntas directas sobre los objetivos de la actividad.
- Análisis de los productos generados: si el alumnado ha realizado un material específico de la actividad (dibujos, murales, diarios...) se analizará el resultado de los mismos.
- Síntesis de la acción: después de las opiniones o puntos de vista de las personas participantes del grupo, la persona adulta sintetiza las principales ideas. Para ello deberá recoger los diferentes puntos de vista y opiniones de los y las alumnas.
- Deben omitirse los juicios de valor y las opiniones personales para potenciar el pensamiento crítico del alumnado. La persona puede ofrecer información objetiva o datos sobre el tema en cuestión que pueden ser clarificadores (mediante noticias de prensa, revistas de interés...).

8.- Otras sugerencias:

- Promover verbalmente la escucha activa entre las personas participantes.
- Estimular la reflexión y el razonamiento.
- Identificar incidentes negativos sin entrar en acusaciones directas.
- Potenciar la reflexión estructurando el grupo en círculo, e incluso rompiendo la barrera estructural que puede suponer el pupitre.
- Valorar verbalmente las conductas adecuadas a los objetivos, y reforzar positivamente al grupo cuando logre los objetivos.
- Organización de la actividad: primer contacto con la actividad de manera individual, después en grupos reducidos y, finalmente, con el grupo-clase: Promover la participación activa.
- El papel de la persona educadora debe ser el de mediación, al tiempo que proporciona modelos de actuación que los niños y las niñas imitan e interiorizan en sus conductas habituales.
- Es recomendable utilizar estrategias emocionales y vivenciales: cuentos, títeres y algunas dramatizaciones.
- Utilización de recursos de vida cotidiana en las actividades: prensa, fotografías, revistas...
- Desarrollo de actividades que fomenten la participación y sean colectivos, aunque en momentos puntuales exista protagonismo individual.

EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Los programas de educación deben ser evaluados. Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

Es sabida la dificultad de medir las emociones, dado que éstas son subjetivas. En la actualidad existen pocos instrumentos de medida de la educación emocional. Uno de ellos es el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) del GROPE (2000).

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa y algunas otras que pueden ser útiles:

Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un “Diario de Sesiones” y en “Análisis de los productos de las actividades”. Para ello se proponen dos herramientas:

- **El diario**, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar la foto correspondiente al producto realizado.

- **El cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la actividad: grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.
 - *Grado de placer:* observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
 - *Grado de participación:* observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
 - *Clima del grupo:* observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
 - *Comunicación y escucha:* valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
 - *Grado de obtención de los objetivos:* valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por la persona adulta:

- Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.
- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

A continuación, se expone un ejemplo del cuestionario de evaluación:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN BACHILLER

En el tránsito de la vida adulta, guiamos a los y las adolescentes en la apropiación, la lucha, la negación de la otra persona, la competencia, la resolución de conflictos, la dominación y la negación de la sensualidad, valorando sobre todo la razón.

En esta etapa, es preciso elaborar y desarrollar propuestas educativas orientadas a problemáticas más específicas como la resolución de conflictos personales e interpersonales, la mejora del autoconcepto y la autoestima; incrementar las capacidades empáticas, optimizar las habilidades sociales como el establecimiento de vínculos, fomentar valores universales...

La educación emocional debe dirigirse a optimizar el desarrollo emocional tanto respecto al establecimiento de vínculos o emociones básicas para la formación de la identidad y el bienestar, como la comprensión, la expresión y la regulación emocional.

Los contenidos en los que debe fundamentarse la educación emocional deben estar relacionados con la comprensión de emociones, la dirección de la propia vida, el autoconcepto, la autoestima y las relaciones personales (habilidades sociales, establecimiento de vínculos, aceptación de las diferencias de las otras personas, interiorización de las normas sociales, la responsabilidad social, la asertividad social...).

La mayoría de los estudios se centran, en esta etapa, en el autoconcepto y el desarrollo. Las ideas generales que tenían los niños y niñas en etapas anteriores culminan en ésta.

Las relaciones sociales tienen un papel fundamental. Además, en esta edad la mayoría de los y las adolescentes cuenta con el criterio para decidir selectivamente si está de acuerdo con la percepción que el resto tiene de su "yo".

Los y las adolescentes poseen una mayor comprensión de sus estados afectivos que en etapas anteriores y hacen más referencia a estados mentales o sentimientos internos cuando explican sus emociones. Son conscientes de los efectos que tienen sus estados emocionales -negativos o positivos- en el modo de percibir a la gente y en la relación de tareas y actividades.

La adolescencia es el período en el que se consolida la comprensión de emociones opuestas, entendiendo que una misma persona puede generar en las otras personas sentimientos opuestos. En esta etapa, el y la adolescente conseguirá información sobre otras personas para inferir y explicar sus propias emociones.

La adolescencia es un período muy intenso emocionalmente y con frecuentes cambios de estados de ánimo. Los y las adolescentes deben asumir los cambios corporales producidos a lo largo de la pubertad; se desarrollan nuevas dimensiones de identidad, se realizan las primeras relaciones amorosas y sexuales, y progresivamente se van independizando del entorno familiar. Las presiones de los compañeros y compañeras son especialmente intensas, ya que en esta etapa son ellos y ellas su principal punto de referencia para establecer la autoconciencia.

En esta etapa, las estrategias de búsqueda de apoyo se trasladan de los padres y madres a los compañeros, compañeras y amigos/as, pero en momentos de crisis utilizan el apoyo de padres y madres, aunque son ambivalentes a la hora de confiar en ellos y ellas.

Todos estos cambios requieren de una gran capacidad de autorregulación emocional. En esta etapa utilizan estrategias cognitivas de regulación emocional.

El proceso dinámico y complejo de interacción social que se produce entre profesorado y alumnado es el medio para transmitir el bagaje de conductas innatas y aprendidas a lo largo de generaciones.

Las personas criadas en familias cálidas, sensibles y empáticas contribuyen decisivamente a un desarrollo emocional armónico y a la adquisición de competencias.

REFLEXIONES PREVIAS

La puesta en marcha de un programa de innovación educativa puede acarrear secuencias en cadena como contratiempos, actitudes negativas, malentendidos... que pueden dificultar su adecuada puesta en marcha y su posterior desarrollo. Por ello, se proponen diferentes estrategias que pueden resultar útiles ante estas dificultades:

- La formación del profesorado en las nociones básicas de la educación emocional puede concienciar y rebajar la ansiedad de encontrarse ante un gran reto y a la vez sentirse poco preparado para poder hacerle frente. En este aspecto, los y las compañeras y las personas integrantes del departamento de orientación pueden resultar de gran apoyo.



educación secundaria post-obligatoria

- El profesorado que participa en la educación emocional debe sentirse cómodo hablando de las emociones. Cuando algún profesor o profesora no se sienta capaz de impartir ciertos conocimientos de la educación emocional, sería recomendable que la persona responsable de la orientación psicopedagógica asistiera con él o ella, in situ, para ayudarle en ese proceso.
- La necesidad de este programa y de su aplicación debe surgir de un análisis del contexto que permita detectar las necesidades prioritarias a las que hay que atender. Para ello, la implicación en este proceso por parte del profesorado es importante.
- Para el éxito del desarrollo del programa, se antoja indispensable la colaboración entre el personal implicado.
- El desarrollo del programa de educación emocional debe ser entendido como estrategia de prevención inespecífica, es decir, orientada a reforzar características personales que pueden actuar como factores preventivos de cara a problemas que afectan a la sociedad: consumo de drogas, violencia, anorexia...
- La forma de aplicación del programa no debe entenderse como una serie de juegos o un "recetario", sino que debemos ir más allá de la simple receta y flexibilizar y adaptar el programa a las necesidades del centro y sus componentes y a los objetivos que se han establecido.
- Las actividades que se presentan están actualmente en marcha y forman parte de los programas en educación emocional desarrollado en los Centros Hirukide y Laskorain. Se están realizando básicamente en la hora de tutoría, pero también pueden tener lugar en clases ordinarias. Recordemos que un programa incluye diversas partes: análisis de contexto, objetivos, las actividades que presentamos, aplicación y evaluación del programa.
- En el desarrollo del programa, al igual que en el día a día en el aula y en la vida de las personas, acontecerán momentos de dificultad, problemas y crisis, pero también existirán momentos de euforia y la evidencia de progresos reales. Por ello, la labor de equipo resulta esencial, ya que permite superar dificultades y también compartir experiencias agradables.



GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

inteligencia **EMOCIONAL**

**educación secundaria
post-obligatoria**

bachillerato • ciclos formativos de grado medio

16-18
años



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

tomo I

ÍNDICE

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

1.1. Estoy siendo consciente de mis emociones

- 1.1.1. Imaginarse las emociones pag. 37 (f)
- 1.1.2. Estados corporales pag. 43 (f)

1.2. Ser capaz de diferenciar las emociones y ponerles nombre

- 1.2.1. El ser requiere nombre pag. 47 (f)
- 1.2.2. Empaparnos con el significado pag. 51 (f)

1.3. Estoy conociendo las emociones del resto

- 1.3.1. Estoy representando las emociones pag. 55 (f)
- 1.3.2. ¿Qué tal estás? pag. 57 (f)

1.4. Estoy reconociendo mis errores

- 1.4.1. Meter la pata, todos/as; ¿sacarla? pag. 67 (f)
- 1.4.2. Cada uno/a su canción pag. 73 (f)

1.5. Saber utilizar de forma adecuada las opiniones y los prejuicios

- 1.5.1. Los tres cedazos pag. 77 (f)
- 1.5.2. Prejuicios pag. 81 (f)

2. REGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

- 2.1.1. Tabla de entrenamiento pag. 89 (f)
- 2.1.2. Antes de la tempestad llega la calma pag. 93 (f)

2.2. Soy capaz de expresar mis sentimientos de una forma adecuada

- 2.2.1. En busca del tesoro pag. 97
- 2.2.2. Trivial pag. 99 (f)

2.3. Aprender a regular las emociones

- 2.3.1. Mil al azul pag. 103
- 2.3.2. Un montón de trabajo pag. 107 (f)

2.4. Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

- 2.4.1. Enseñar lo que sabes pag. 111 (f)
2.4.2. Resignarse, mantenerse, abandonar pag. 115 (f)

2.5. Ser capaz de crear emociones beneficiosas para uno/a mismo/a

- 2.5.1. ¡La vida es bella! pag. 121 (f)
2.5.2. El fuerte eco de las verdades ocultas pag. 125

3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

3.1. Ser capaz de autovalorarnos (autoestima)

- 3.1.1. Así sí pag. 127 (f)
3.1.2. Millones de veces pag. 130 (f)

3.2. Automotivación

- 3.2.1. ¡Cómo eres! pag. 133
3.2.2. Disgusto pag. 135 (f)

3.3. Responsabilidad

- 3.3.1. Más que preocuparse, responsabilizarse pag. 139 (f)
3.3.2. Justificarse, denigrar el entorno pag. 143 (f)

3.4. Ser capaz de pedir ayuda

- 3.4.1. Sin poder desatar los nudos pag. 153 (f)
3.4.2. Te quiero, o te necesito pag. 159 (f)
3.4.3. ¡...Y estoy orgulloso/a! pag. 167 (f)

3.5. Capacidad para criticar las normas sociales

- 3.5.1. Revolución en clase pag. 173 (f)

tomoll

4. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

4.1. Desarrollo de la cortesía

- 4.1.1. To sir, with love pag. 183 (f)
4.1.2. Ética pag. 187 (f)

4.2. Empatía

- 4.2.1. La expresión silenciosa del cuerpo pag. 191 (f)
4.2.2. De la palabra al gesto pag. 197 (f)

4.3. Saber escuchar

- 4.3.1. ¡Vaya diferencia! pag. 203 (f)
4.3.2. ¿Qué has dicho? pag. 207 (f)

4.4. Asertividad

- 4.4.1. No, pero sí pag. 211 (f)
4.4.2. El mejor trato: ganamos ambos pag. 219 (f)

4.5. Resolución de los conflictos

- 4.5.1. Elemental, querido Watson pag. 227 (f)
4.5.2. Hablar, y también escuchar pag. 235 (f)

5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.1. Éxito

- 5.1.1. El éxito cuesta pag. 239 (f)
5.1.2. El escondite perfecto pag. 245

5.2. Objetivos

- 5.2.1. Necesidades, deseos, sueños y delirios pag. 247 (f)
5.2.2. ¡Envidia! pag. 251 (f)

5.3. Plan de acción

- 5.3.1. ¡Todo preparado, vamos! pag. 259 (f)
5.3.2. Cuestión de estrategia pag. 265 (f)

5.4. Bienestar subjetivo

- 5.4.1. La vida es un regalo pag. 275 (f)
5.4.2. ¿Qué te molesta? pag. 281

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

1.1. Estoy siendo consciente de mis emociones

1.1.1. Imaginarse las emociones

Introducción

La influencia que el entorno físico ejerce sobre nuestras emociones es muy grande, pero las situaciones que podemos vivir con el pensamiento también pueden tener la misma influencia. Las experiencias que hemos vivido en situaciones y entornos físicos concretos, las podemos revivir con el pensamiento y entonces se repiten las mismas sensaciones que tuvimos.

De esta manera, haremos un trabajo de imaginación, para huir de una situación incómoda, o para controlar nuestras emociones.

Objetivos

- Ser capaces de identificar las emociones que las sensaciones físicas provocan en nosotros/as.
- Cuando nos encontramos bajo la influencia de emociones negativas, ser capaces de regenerar situaciones más cómodas, que nos produzcan emociones positivas.

Metodología

El profesor o profesora explicará los fundamentos básicos de las sensaciones: las que nos producen el hecho de mojarnos bajo la lluvia, o pasear bajo el sol cálido, etcétera. Las personas expertas dicen que estas sensaciones las podemos repetir, vivir a través de los pensamientos y nosotros y nosotras también vamos a probar. Mientras leemos el texto, los alumnos y alumnas deberán identificar y recordar la emoción que están sintiendo.

Con todo el grupo

Cómodos y cómodas, sentados y sentadas, seguirán la lectura con atención, recordando las emociones que han sentido.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de mis emociones

Descripción de la situación:

Siéntate, ponte cómodo o cómoda...cierra los ojos...y deja libre tu cuerpo y tus pensamientos, para que vayan por el camino que describan mis palabras. Relaja los brazos, deja las piernas muertas, la mente en blanco...

Es sábado por la tarde, he estado trabajando toda la mañana y lo que me queda todavía. La semana que viene tendré exámenes y tengo el fin de semana repleto de trabajo. Aún no he acabado el libro de lenguaje, el profesor o la profesora de matemáticas nos ha dado a última hora un montón de ejercicios de los exámenes de los años anteriores, en historia tenemos que estudiar 18 páginas y ya se me han olvidado las primeras...

No lo he pensado bien, ¿por dónde empiezo?... vaya idolatría, tengo problemas hasta para tragar saliva... Aprieto las manos, endurezco los músculos abdominales, cierro los ojos y tomo aire profundamente, pero es en vano...Las lágrimas asoman por los ojos, pongo las manos en ellos y se me escapa un suspiro. No puedo seguir así... Me va a estallar la cabeza... Se me han acabado todas las neuronas.

En esta situación, lo único que voy a hacer es perder el tiempo, además, la próxima semana he quedado con mis amigos y amigas dos tardes, para terminar el trabajo de inglés... También tengo entrenamientos otras dos, no voy a tener tiempo para estudiar...Quería aprovechar esta tarde y aquí ando, sin poder hacer nada... Cruzo los dedos y me esfuerzo para que estos pensamientos se borren de mi mente.

La última vez escuché lo siguiente al profesor o profesora; dejar la mente en blanco e inventarse una situación en la que se esté a gusto. ¡Este es el momento para sentarse tranquilamente y hacer la prueba!

El año pasado sí que fue bueno... En el viaje que hicimos los compañeros y compañeras de la clase después de terminar los exámenes de junio... Recuerdo que la noche anterior no pequé ojo, esperando a juntarme con los amigos y amigas y coger el autobús... Todos y todas empezamos a hablar: "haremos esto, esto otro también, en la playa..." Por la noche estuvimos con los ojos bien abiertos, de charla sin descanso.

¡Vaya sitio! Llegamos con el sol de la tarde. Hacía un tiempo muy agradable...y se veía mucha gente alrededor, muchos jóvenes como nosotros y nosotras... Teníamos los ojos bien abiertos para verlo todo... Los oídos pendientes de escuchar algo... El mar estaba en calma y no emitía sonido alguno... Pero olor sí... el olor del mar era hermoso... Corría brisa y traía el

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de mis emociones

frescor del mar... Qué agradable era sentir ese frescor, junto al calor del sol.

Por la mañana, sin embargo, las cosas se torcieron, la mañana amaneció con cielo triste...

El sol se escondía entre las nubes y llovía... Salí al balcón en bañador y hacía frío... Se me puso piel de gallina en las piernas y los brazos... ¡Ahora sí! Llegaba a nuestros oídos el sonido de las olas del mar. ¡El mar sacaba espuma blanca de encima de las olas!... Las gaviotas comenzaron a gritar en el cielo, en tierra... A pesar de todo, mis amigos y amigas no querían quedarse sin probar el esquí acuático. A mí no me gustan mucho estas cosas de riesgo, pero si tenía ganas de intentarlo, ¿ahora qué? Es la primera vez que trato de esquiar. ¿Y si con esta mar caigo al agua? Y seguro que caigo.

Dicho y hecho, cuando estoy esquiando a toda velocidad, una ola me ha desequilibrado y me he quedado sobre una pierna. ¡Ahora me viene otra ola!... ¡y plas! Al agua. Se me ha soltado un esquí, pero el otro no y he ido bajo el agua. Me ha entrado agua por la nariz, ¡qué dolor ahí dentro! ¿Acaso nunca voy a salir de debajo del agua? No puedo respirar, ¡no veo nada!... Por fin estoy fuera. En cuanto abro los ojos, veo a mis amigos riéndose a mi cuenta. Ni se han dado cuenta del aprieto por el que he pasado.

He llegado reventado a la playa y en la arena me he caído boca abajo. Tengo la boca llena de arena. ¡Ahhg! La arena cruje en mi boca, no puedo quitármela ni echando saliva. Me duele la cabeza y el agua que he tragado no le ha sentado bien a mi estómago. Un compañero de clase me ha dado una botella de agua para refrescarme la boca, ¡qué rica el agua dulce! ¡Ahora al menos, tengo la boca limpia!

Lo de la noche sí que fue bonito, no esperaba que pudiera ser tan agradable. Me ha preguntado si me gusta esta música y hemos empezado a hablar... Me miraba a los ojos con ternura y aunque yo al principio no podía mantener su mirada...luego me he comido sus ojos negros... Tenía la voz clara y colorida y estaba de buen humor... Mientras le escuchaba, sentía que mi cuerpo temblaba... La cogí de la mano... la tenía muy caliente...y la piel muy suave. Nos fuimos acercando poco a poco, mirándonos a los ojos...y nos besamos. Qué dulces eran sus labios... tenían sabor a menta...sentí que mis piernas no tenían fuerza,...estaba en el cielo...

Ahora voy a mover las manos poco a poco, moveré también los brazos y las piernas, abriré los ojos y me levantaré, estoy tranquilo/a, renovado/a... voy recuperándome poco a poco.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de mis emociones

Al finalizar la lectura, cada cual escribirá las emociones que ha sentido en una tabla anexa, explicando con qué situación y qué sensación física las ha unido.

II.- Tabla

Escribe en esta tabla las emociones que han percibido al escuchar el texto, qué situación te ha empujado a sentir cada una de ellas y qué sensaciones físicas has tenido o sueles tener, al manifestar que has tenido ese sentimiento.

EMOCIÓN	SITUACIÓN	SENSACIÓN FÍSICA

Las respuestas dadas individualmente se comentarán y pondrán en común en grupos pequeños. Buscarán las coincidencias y las diferencias y acordarán lo que vayan a exponer ante el grupo grande.

Todos juntos y juntas escucharán lo que comenten las personas portavoces y lo discutirán brevemente.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de mis emociones

Recursos

- Anexo que presenta la situación.
- Papel y bolígrafo.
- Un aula con suficiente capacidad para realizar la actividad con tranquilidad, sentados y sentadas.
- Extractos musicales adecuados.

Duración

- La lectura de la situación durará entre 5 y 8 minutos.
- El trabajo individual, 10 minutos.
- Grupos pequeños, 15 minutos.
- Grupos grandes, 20 minutos.

Orientaciones

Pueden proponerse muchas situaciones parecidas a la del anexo para conseguir el mismo objetivo. Al crearse la situación, ten en cuenta que conviene repetir una situación que ha vivido la mayoría.

Los puntos que aparecen en el texto (...) significan un silencio, o paréntesis.

Es una actividad de visualización. Es importante que el profesor o profesora haga todos los esfuerzos para crear un ambiente tranquilo.

Para ello, leerá y preparará el texto que se propone en el anexo, u otro creado por cada profesional. Se hará con extractos musicales que ayuden a sentir las emociones que quiere provocar el texto. Tratará de colocarse en el lugar en el que el grupo se sienta más cómodo.

Si para reflejar los puntos acordados tiene un sistema de proyección a mano, mucho mejor.



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de mis emociones

1.1.2.- Estados corporales

Introducción

A menudo, nuestro cuerpo tiene estados distintos. Esos cambios físicos tienen relación directa con las emociones, ¿se podrá saber qué provoca qué?

Objetivos

- Ser capaz de identificar los cambios físicos que vivimos.
- Dominar estrategias para controlar esos cambios.

Metodología

El profesor o profesora explicará lo que se entiende por cambio físico y cuáles son las emociones que pueden provocarlas (sudar, enrojecerse...).

Individualmente

Rellenarán la tabla, y si han tenido alguna experiencia que no se mencione, la escribirán en los huecos vacíos.

En grupos pequeños

Haremos grupos de 4 o 5 alumnos y alumnas. Comentarán lo que han escrito y escribirán si en situaciones similares sienten las mismas emociones. Nombrarán a una persona portavoz, quien comentará a todo grupo lo escrito.

Si personas de otros grupos aportan más datos, los recogeremos hasta rellenar toda la tabla.

Duración

- Explicación del profesor o profesora, 10 minutos.
- Trabajo individual, 15 minutos.
- Comentar en grupos pequeños, 15 minutos.
- Presentación a todo el grupo, 15 minutos.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de mis emociones

Recursos

- Ficha del profesor o profesora
- Ficha del alumno o alumna
- Lápiz
- Pizarra

SENSACIÓN FÍSICA (ESTADO)	CUÁNDO ME PASA	EMOCIONES
EMPEZAR A COMERME LAS UÑAS		
EMPEZAR A TOSER		
TAPAR LOS OJOS		
MOVER LOS BRAZOS Y PIERNAS CONSTANTEMENTE		
RASCARME LA CABEZA A MENUDO		
ARAÑARME LA CARA		
PONER LOS PIES ENCIMA DE LA MESA		
PONERME ROJO/A O PALIDECER		
SECAR LA BOCA		
TEMBLAR		
ACELERAR LOS LATIDOS DEL CORAZÓN		
GANAS DE LLORAR		
DOLOR DE TRIPA		

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de mis emociones

SENSACIÓN FÍSICA (ESTADO)	CUÁNDO ME PASA	EMOCIONES
EMPEZAR A COMERME LAS UÑAS		ANSIEDAD
EMPEZAR A TOSER		INSEGURIDAD
TAPAR LOS OJOS		VERGÜENZA
MOVER LOS BRAZOS Y PIERNAS CONSTANTEMENTE		GANAS DE HUIR
RASCARME LA CABEZA A MENUDO		FRUSTRACIÓN
ARAÑARME LA CARA		CULPABILIDAD
PONER LOS PIES ENCIMA DE LA MESA		SUPERIORIDAD (DOMINIO)
PONERME ROJO/A O PALIDECER		VERGÜENZA
SECAR LA BOCA		NERVIOSISMO MIEDO
TEMBLAR		NERVIOSISMO MIEDO
ACELERAR LOS LATIDOS DEL CORAZÓN		MIEDO, ALEGRÍA
GANAS DE LLORAR		NERVIOSISMO ALEGRÍA
DOLOR DE TRIPA		INSEGURIDAD MIEDO



1.2. Diferenciar las emociones y nombrarlas

1.2.1. El ser requiere un nombre

“Cuatro cosas tienen un nombre y una cosa tiene cuatro nombres” (Oskorri)

Introducción

Las palabras son instrumentos para desahogarnos. Sin embargo, a veces nos parece que nos faltan palabras para expresar lo que sentimos, la palabra se convierte en un arma mellada. De hecho, por supuesto, hay cosas que no podemos expresar a través de las palabras. En muchos casos, sin embargo, la cuestión suele ser falta de vocabulario, no saber diferenciar los matices al utilizar las palabras, etcétera. El objetivo es hacer una reflexión entorno a este tema; para que a través de esa reflexión utilicemos las palabras de una forma más precisa, con el fin de mejorar las relaciones entre nosotros y nosotros.

Objetivos

- Ser consciente de la importancia de tener un vocabulario rico, a la hora de hablar de las emociones.
- Conocer la oportunidad única que nos brinda el idioma en este campo.
- Reflexionar entorno a las emociones y los nombres de emociones “confusas”.

Metodología

Vamos a seguir un procedimiento copiado de programas de televisión (basándonos en Saber y Ganar de La 2 y Mihiluze de ETB-1, concretamente). Vamos a abordar de forma lúdica la gama de palabras que nos ofrece el idioma, concretamente el diccionario. Para ello, vamos a ponerles dos pruebas a los alumnos y alumnas:

- Ponemos a los alumnos y alumnas por grupos (cuatro como máximo). Por sorteo se decide qué grupo va a empezar. En la pizarra pondremos el principio de diez palabras (tres o cuatro letras). El profesor o profesora leerá las definiciones de esas palabras medio ocultas y las personas del grupo tendrán que adivinarlas. Cada grupo dispondrá de treinta segundos. Si al finalizar el tiempo aún quedan palabras sin

CONCIENCIA EMOCIONAL

Diferenciar las emociones y nombrarlas

adivinar, entonces comenzará el turno del segundo grupo. Tendrán que volver a empezar desde el principio (el profesor o profesora deberá leer otra vez todas las definiciones). Y así hasta finalizar.

- Para realizar este ejercicio, conviene encontrar palabras que resulten extrañas para el alumno o alumna, por ejemplo, las utilizadas en otras comarcas, o las recogidas de otro dialecto euskaldun. Organizaremos a los alumnos y alumnas nuevamente como en el ejercicio anterior (pueden ser los mismos grupos) y otra vez más elegiremos por sorteo quién comienza. Pondremos la lista de las diez palabras que tenemos que descubrir. El profesor/a, o un alumno o alumna escogido a tal efecto leerá las definiciones y los alumnos y alumnas tendrán que elegir la palabra que corresponde con la definición. Vamos a limitar el tiempo: como antes, treinta segundos. Y en cuanto se diga una palabra mal, comenzará el turno del próximo grupo.

Recursos

Hacen falta diccionarios: diccionarios de euskera o castellano para sacar definiciones (Azkue, Mujika, Lhande, Orotariko...) y también antónimos.

Duración

Una sesión de una hora: como mucho, una hora por cada prueba, en función del grupo.

Orientaciones

Si el grupo es grande, conviene tener preparada una lista más, para que todos y todas tengan la oportunidad de participar.

Aunque aquí destacamos una serie de ejemplos, cada cual puede preparar los suyos, sin demasiado trabajo, adecuándose al nivel de los alumnos y alumnas que tengan que hacer la prueba.

Es una actividad adecuada para realizar en el tiempo dedicado al euskera o literatura. El profesor o profesora deberá decidir, en función del grupo, si tiene que concretar aún más la normativa, o algo referente a la puntuación, premios etcétera.

Podría ser muy interesante hacer una reflexión entorno al origen o composición de muchas palabras (maite-mina, bekaitz = begi-gaitza, etcétera).

CONCIENCIA EMOCIONAL
Diferenciar las emociones y nombrarlas

Anexo

El ser necesita un nombre

a)

DEFINICIÓN		PALABRA
1.	Sentimiento de repugnancia de cuerpo y de alma. Queja.	PREOCUPACIÓN
2.	Se le llama al hecho de que a uno/a le hierva la sangre, al hecho de estar fuera de sí.	PERTURBACIÓN
3.	Sentir tristeza o dolor por el bien ajeno. Envidia.	ENOJO
4.	Tristeza, abatimiento por razones sin concretar, frecuentemente y con prolongación en el tiempo.	MELANCOLÍA
5.	No tener esperanza ni valor, como consecuencia de la impotencia.	RESIGNACIÓN
6.	Sensación desagradable que nos provoca algo o alguien que no es de nuestro gusto.	REPUGNANCIA
7.	Preocupación, angustia, desgana.	TRISTEZA
8.	Sentimiento de tristeza interna que genera la infelicidad.	AFLICCIÓN
9.	Emoción especial, afición, o necesidad que se siente hacia una persona. Amor.	ENAMORAMIENTO
10.	Plenitud de alguien que no quiere más.	SACIEDAD



CONCIENCIA EMOCIONAL

Diferenciar las emociones y nombrarlas

El ser necesita un nombre

b)

DEFINICIÓN		PALABRA
1.	Terror extremo.	PAVOR
2.	Enfado provocado por insultos o menosprecios.	INDIGNACIÓN
3.	Cólera o gran enfado.	RABIA
4.	Situación de falta de valor espiritual al ver que no se consigue algo que se ha deseado y se esperaba conseguir.	FRUSTRACIÓN
5.	Hacer el ridículo delante de alguien.	VERGÜENZA
6.	Sorpresa desagradable, aflicción, o contrariedad.	DISGUSTO
7.	Desconfianza, mala sospecha.	RECELO
8.	Idolatría, pasión desmedida.	DEVOCIÓN
9.	Felicidad que se muestra de forma intensa.	JÚBILO
10.	Sentimiento de pena que se suele tener hacia el mal o infelicidad ajenos.	COMPASIÓN

CONCIENCIA EMOCIONAL

Diferenciar las emociones y nombrarlas

1.2.2.- Empaparnos con el significado

Introducción

Un grupo de personas, un pueblo, un pensador o pensadora pueden recoger su filosofía en sus refranes. He aquí algunos de ellos.

Objetivos

Intentar aclarar el significado que hay tras los refranes y opinar sobre ellos.

Metodología

Individualmente

Los alumnos y alumnas leerán las frases. Elegirán cinco o seis, los que más se adecuan a su forma de ver las cosas. Razonarán y escribirán su significado, y decidirán si son actuales y con qué emoción pueden relacionarlas.

En grupos pequeños (4-5 personas)

Elegirán una persona que haga el papel de portavoz. Analizarán las respuestas de todos los alumnos y alumnas, y elegirán las más interesantes para debatirlas con todo el grupo.

Con todo el grupo

Cada persona portavoz explicará lo hablado en su grupo.

Recursos

- Ficha que recoja todas las frases
- Papel
- Lápiz

CONCIENCIA EMOCIONAL

Diferenciar las emociones y nombrarlas

Duración

- 15-20 minutos para el trabajo individual.
- 15-20 minutos para debatir con los grupos pequeños.
- 15-20 minutos para debatir con todo el grupo.

Orientaciones

Para que evitar desacuerdos, el profesor o profesora debe dejar muy claro el significado de las frases.

Ficha de frases:

1. Sócrates "Conócete a ti mismo/a"
2. Oihenart "La creación empieza a morir"
3. Anónima "Carpe diem" (disfruta el día)
4. Sócrates "Sea cual sea la decisión que tomes, te arrepentirás"
5. P. Sartre "El hombre y la mujer nace libre, responsable sin excusas"
6. Solon "Hace falta saber obedecer, para saber mandar"
7. Tagore "Si tus problemas tienen solución, ¿por qué lloras? Si no tiene remedio, ¿por qué llorar?"
8. F. Hegel "Tened el valor de equivocaros"
9. A. Einstein "Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo"
10. I. Kant "La paciencia es la fortaleza del/a débil y, la impaciencia, la debilidad del/a fuerte"
11. C. Goetz "Todos/as tienen la capacidad de pensar, muchos en cambio, ahorran en eso"
12. oriental "El viaje más largo empieza por un primer paso"
13. oriental "No hay árbol que el viento no haya sacudido"
14. Woody Allen "El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro/a"
15. Pericles "La felicidad está en la libertad, y la libertad en el coraje"

CONCIENCIA EMOCIONAL

Diferenciar las emociones y nombrarlas

EMOCIONES:

ALEGRÍA
HUMOR
AMOR
FELICIDAD
SORPRESA
ESPERANZA
COMPASIÓN
MIEDO
ANSIEDAD
ENFADO
TRISTEZA
VERGÜENZA
AVERSIÓN



1.3. Estoy conociendo las emociones del resto

1.3.1. Estoy representando las emociones

Introducción

Es muy difícil y más en la adolescencia, hablar sobre uno/a mismo/a delante del resto y más aún cuando tenemos que hablar de sentimientos. Miradas, gestos de la cara, semblante... Se pueden expresar muchas cosas para que quienes están alrededor se den cuenta de cómo estamos.

Objetivos

- Expresar a través de los gestos las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo).
- Plantear las dificultades que puedan surgir a la hora de expresarlas.

Metodología

El profesor o profesora expondrá en qué consiste cada emoción, planteando al mismo tiempo los gestos más comunes que corresponden a cada uno de ellas.

En un aula grande se concederá a cada emoción un espacio propio: alegría, tristeza, rabia, miedo.

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se repartirán en cuatro grupos y el profesor o profesora indicará a cada uno/a de ellos cuál es la emoción sobre la que tiene que trabajar.

Cada grupo preparará la representación de la emoción que le haya correspondido, ayudándose de fotografías. Es decir, cada grupo de alumnos y alumnas representará teatralmente la emoción que le haya tocado, con la ayuda de sus cuerpos.

Para ello, se podrán utilizar “caretas” hechas con cartulina, o plásticos de diferente color, para crear diferentes “imágenes”, pudiendo fotografiarlas...

Recursos

- Un aula grande
- Cartulinas de colores
- Plásticos de colores
- Rotuladores

Duración

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

- Para que el profesor o profesora presente las emociones, 10 minutos.
- Para trabajarlas en grupos 15-20 minutos.
- Para que cada grupo haga su foto, 10 minutos.
- Para discutir las entre todos y todas, 10-15 minutos.

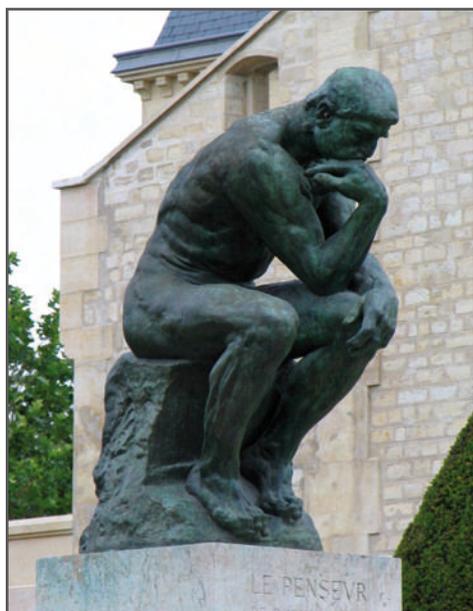
Orientaciones

Conviene que el material que se utilice sea de colores diferentes: cada grupo un color. Para que el debate resulte más fácil, se podrán realizar diferentes preguntas y sugerencias.

- *¿Cómo te has sentido al representar la emoción que te ha tocado?*
- *¿Cuál es la emoción que prevalece en nosotros y nosotras?*
- *¿Qué le añadirías o le quitarías a cada una de las representaciones realizadas?*

Anexo

Imágenes que pueden resultar de ayuda para las representaciones



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

1.3.2.- ¿Qué tal estás?

Introducción

Tan importante como conocer nuestras emociones es conocer las emociones del resto. Si no somos capaces de entenderlas, difícilmente tendremos relaciones agradables. Los cambios de ánimo no solo se expresan con las palabras. El lenguaje corporal nos puede dar información para matizar. En esta actividad intentaremos identificar, diferenciar y nombrar esas emociones. A menudo nos cuesta nombrar las emociones, lo que dificulta la conversación sobre emociones.

Objetivos

- Darse cuenta de la importancia del lenguaje corporal en la comunicación emocional.
- Darse cuenta de los mensajes no verbales.
- Darse cuenta de las expresiones físicas de las emociones básicas.
- Nombrar las emociones identificadas.

Metodología

El trabajo de los alumnos y alumnas será enumerar las emociones que se pueden identificar en la colección rostros de "Deseando adivinar emociones". Previamente, el profesor o profesora puede utilizar otras fotos que incluimos como anexo, como elemento motivador y para que los alumnos y alumnas entiendan lo que se les pide.

Crearemos grupos de alumnos y alumnas y trabajaremos esto durante unos 20 minutos. Una vez terminado el trabajo de grupo, entre todos y todas, podemos comentar los nombres que les han dado a las emociones identificadas.



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

Recursos

- Colección de fotos “Deseando adivinar emociones”.
- El profesor o profesora puede utilizar antes “Entre emociones”, “Emociones en el cine” o “Las múltiples caras de Escarlata”.
- Una vez que los alumnos y alumnas se dan cuenta de las dificultades que tienen para nombrar las emociones, se les puede facilitar la tabla de las “Emociones básicas” .

Duración

Una sesión de una hora.

Orientaciones

Aunque el planteamiento de la actividad está basado en la utilización de la colección de fotos, puede utilizarse cualquier otro soporte (diapositivas de power point, videos, imágenes de cómic..).

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

Tabla de las emociones básicas

EMOCIONES

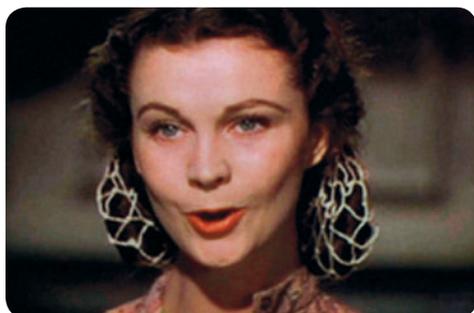
NEGATIVAS	REVUELTA	POSITIVAS
Miedo Inquietud Temor Terror ...	Sorpresa	Alegría Contento/a Deleite Agradecimiento ...
Enfado Pena Furia Odio ...	Esperanza	Amor Enamoramiento Afinidad Confianza ...
Tristeza Desaliento Aflicción Remordimiento ...	Compasión	Humor Alegría Sonrisa Risa ...
Vergüenza Timidez Falta de seguridad Culpa	Felicidad Gozo Tranquilidad ...
Aversión Recelo Desprecio Asco



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

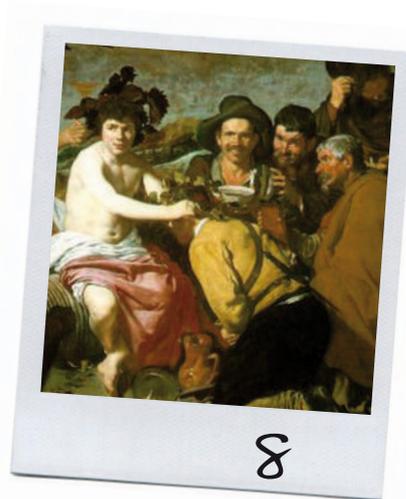
Múltiples caras de Escarlata



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

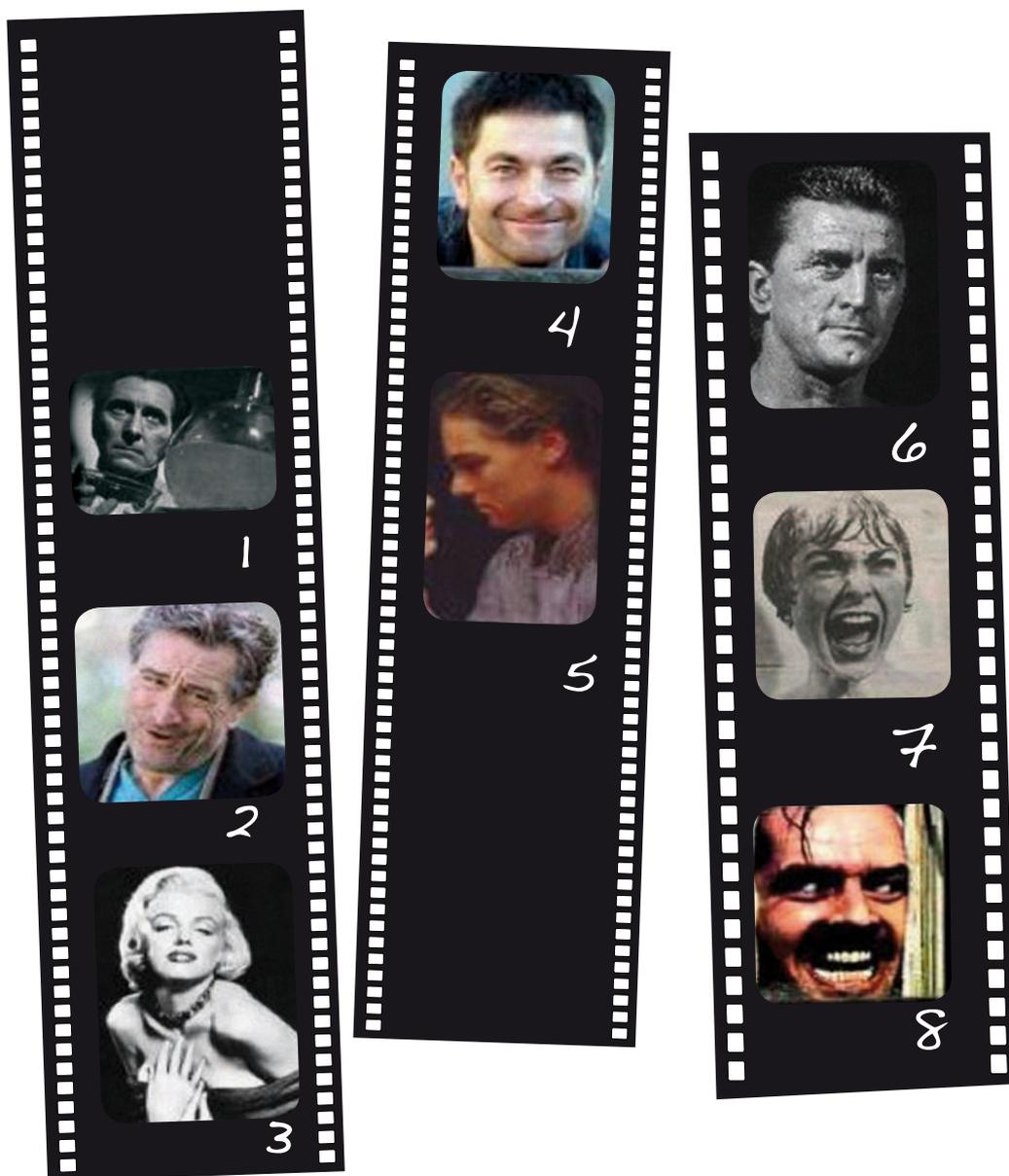
Entre emociones



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

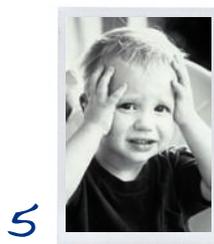
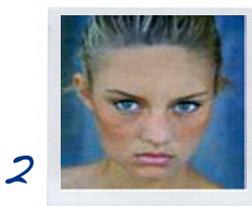
Emociones en el cine



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

Deseando adivinar emociones



EMOCIONES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

Notas para los comentarios de las fotos:

Múltiples caras de Escarlata

En la imagen Scarlett O'Hara (Vivien Leigh), protagonista de *Lo que el viento se llevó* (1939). Mujer de mucho carácter. En la misma escena, en unos segundos, refleja muchas emociones con su cara.

Entre emociones

1. Charles Chaplin "Charlot" en la película *El chico* (1921). Un necesitado acaba de coger un niño abandonado en la calle y lo educa. En el momento de la imagen, la autoridad decide que deben llevar a ese niño a un orfanato.
2. Los niños y niñas corriendo en la guerra de Vietnam. Foto premiada, conocida en todo el mundo.
3. Máscaras que se utilizan en el teatro Noh de Japón. Combinan música y baile, y los actores y actrices llevan máscaras. Cada máscara refleja un estado de ánimo.
4. La famosa *Gioconda* de Leonardo. ¿Qué emoción refleja?
5. La estatua hecha por Rodin refleja el momento (la guerra de los Cien Años) en el que le dan al rey las llaves de Inglaterra.
6. Cuadro "la habitación del hotel" del pintor Edward Hopper en el se refleja uno de los temas que más le gustaba al autor: la soledad.
7. El *Gernika* de Picasso. Ataque contra civiles, el no sentido de la guerra, denuncia contra el fascismo.
8. Alegría, indiferencia en el cuadro *Los borrachos* de Velázquez.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

Emociones en el cine

1. Peter Cushing, en el papel de doctor Viktor Frankenstein (1957). Momento en el que se da cuenta de lo que encuentra.
2. Robert de Niro.
3. Marilyn Monroe.
4. Anjel Alkain, *showman vasco*.
5. Leonardo di Caprio. *Titanic* (1997).
6. Kirk Douglas, *Espartaco* (1960). Jefe de los esclavos rebeldes, hizo frente a la armada romana.
7. Janet Leigh, víctima de un psicópata, *Psicosis* (1960).
8. Jack Nicholson, pierde la cabeza al ser obligado a pasar el invierno en un hotel aislado, se convierte en salvaje asesino, *El resplandor* (1980).

inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL

educación secundaria post-obligatoria
bachillerato • ciclos formativos de grado medio • 16 • 18 años

86

inteligencia emocional



GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

1.4. Estoy reconociendo mis errores

1.4.1. Meter la pata, todos/as; ¿sacarla?

Introducción

Cuando alguien comete un error, frecuentemente se suelen producir discusiones entre nosotros y nosotras. Algunos/as, porque tienen toda la razón y el resto, sin embargo, porque creen que la responsabilidad de esa metedura de pata, más que responsabilidad suya, es del resto. En ese momento tiene más importancia que el propio hecho de aclarar la verdad y poner medios para solucionar el problema en una próxima ocasión, que el hecho de que cada uno/a se justifique y eche la culpa al resto.

Vamos a analizar qué sentimos y qué nos lleva a defendernos en estas ocasiones. Vamos a reflexionar también sobre el hecho de qué beneficios nos puede aportar el darnos cuenta y cambiar nuestra actitud en ese momento.

Objetivos

- Asumir los errores como una lección: en lugar de justificarse, sacar conclusiones para que no vuelva a ocurrir.
- Asumir que todos y todas tenemos derecho a equivocarnos, tanto nosotros y nosotras, como el resto.
- En lugar de buscar culpables, ser consciente del beneficio de solucionar la situación.
- Asumir que aceptar el error y pedir disculpas, allana el camino.

Metodología

Comenzará con una representación, o role playing, para revivir una situación de error y para que unos grupos hagan sentir a otros sus emociones. Posteriormente, los alumnos y alumnas responderán a varias preguntas que impulsen la reflexión.

Grupo de actores y actrices:

Se escogerán cinco o seis chicos y chicas y representarán la situación reflejada en el anexo, donde cada cual recibirá la información para representar su papel. La representación comenzará cuando preparen ese papel.

CONCIENCIA EMOCIONAL Estoy reconociendo mis errores

Narrador/a:

En un centro escolar como el nuestro, la profesora de euskera de segundo curso de Bachiller, ha enviado un trabajo para que los alumnos y alumnas lo hagan por grupos y fuera de las horas lectivas. El trabajo no es habitual, la profesora es nueva y por primera vez ha pedido que hagan un trabajo que vale más de la mitad de la nota de la evaluación.

La profesora les ha pedido el trabajo hoy al entrar en clase, ya que tiene un par de días o tres para corregirlos todos, antes de la evaluación.

Los alumnos y alumnas se han quedado sorprendidos/as. Según dicen, había dicho que ese trabajo era para la próxima evaluación, no para ésta y como es un trabajo largo, todavía tienen muchas cosas que hacer.

Aquí tenemos reunidos/as, a la profesora de euskera, la persona responsable del seminario de trabajo y a las personas representantes de los alumnos/as. Es la persona responsable del seminario de trabajo quien dirige la reunión y tienen 5 minutos para tomar una decisión.

La profesora:

Ella está segura de que ha explicado bien los plazos. Es nueva, pero, ¿se habrá confundido a la hora de dar las fechas? Seguro que estos alumnos y alumnas, como a lo largo de todo el curso, han visto al/la nuevo/a y lo están haciendo por dejarle/a en mal lugar. Como saben que van a aprobar la asignatura, no dan ni golpe y ahora estos vagos y vagas vienen con cualquier excusa. Aún recuerda que pasó algo parecido con los trabajos de la anterior evaluación. ¡Ya aprenderán!

Pero, ¿y si eso que dicen es cierto? Recuerda que se confundió a la hora de repartir los temas en la evaluación y quizá pudo poner alguna fecha mal.

Pero aunque fuera así, da lo mismo, ella no puede quedar mal delante de todos y todas, ya que tiene buena fama. ¡Cueste lo que cueste, esta vez se va a salir con la suya! ¡A estos/as hay que darles duro!

Alumno 1:

Es cierto que no trabajan demasiado en euskera, ¡pero esta vez no! Algunos/as tienen la fecha apuntada en la agenda y todos/as coinciden en que era en la próxima evaluación.

Hay bastante mal ambiente en el presente curso. Como la profesora es nueva, en clase

CONCIENCIA EMOCIONAL
Estoy reconociendo mis errores

le hacen poco caso y se enfada. En la anterior también, puso un montón de suspensos por no entregar el trabajo a tiempo, pero las cosas no han mejorado.

¡Si sigue en esa misma línea, no iremos a clase y se acabó! ¡Ya veremos quién gana!

Alumna 2:

¡Estoy muy quemada, como mi amigo! ¡No hay derecho! (al principio me siento así)

A decir verdad, según avanza la discusión, creo que deberíamos de poner algo de nuestra parte y facilitar a la profesora una salida digna.

Nosotros y nosotras estamos dispuestas a hacer estos trabajos, si ella reconoce que ha confundido las fechas.

Responsable del seminario de trabajo:

¡Lo que nos faltaba! ¡Todo el año con problemas y ahora esto! Es difícil que las cosas salgan bien con estos/as profesores/as nuevos/as.

¿Pero este alumnado qué se cree? Siempre son iguales con nuestra asignatura. ¡Si fuera una de ciencias, no andarían así, no!

En mi opinión tiene sentido que se entregue este trabajo en la presente evaluación, por lo tanto, el alumnado miente.

Individualmente

Cada chico y chica de los grupos grandes responderá a las preguntas que se recogen en el anexo.

II.- Preguntas

De entre las personas participantes, ¿quiénes crees que han estado intentando encontrar una solución y quiénes tratando de demostrar que tienen razón?

La profesora	
La persona responsable del seminario	
El alumno 1	
La alumna 2	

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy reconociendo mis errores

Describe las emociones que veas que han prevalecido en cada personaje:

La profesora	
La persona responsable del seminario	
El alumno 1	
La alumna 2	

¿Crees que cambiará la actitud de la profesora, si no lo hace la de los alumnos y alumnas? A la nueva profesora, de momento no le ha valido la actitud que ha mantenido, a la hora de tratar de cambiar la situación.

Recuerda alguna situación parecida que te haya sucedido en la escuela, en casa, con los amigos y amigas...

¿Qué emoción sientes cuando crees que el error ha sido de la otra persona?

¿Qué emoción sientes cuando crees que el error ha sido tuyo?

En grupos pequeños

El grupo de la clase se organizará en grupos pequeños de cuatro o cinco personas y pondrán en común las respuestas dadas a las diferentes preguntas. Encontrarán las coincidencias y las diferencias y acordarán lo que vayan a decir ante el grupo grande. Para ello, nombrarán una persona portavoz.

Con todo el grupo

Todos juntos y juntas, escucharán lo que diga cada portavoz de grupo y harán un pequeño debate.

Recursos

- El anexo que refleja la situación, papel y bolígrafo.
- Hay que tener en cuenta el espacio para realizar la representación.

CONCIENCIA EMOCIONAL
Estoy reconociendo mis errores

- Es aconsejable tener a mano un sistema de proyección, para reflejar mejor los puntos acordados.

Duración

- Para preparar la representación, se necesitará un cuarto de hora y conviene poner aparte a los grupos pequeños.
- La representación durará de 5 a 8 minutos.
- Lo que hay que realizar de forma individual, 10 minutos.
- Lo de los grupos pequeños 15 minutos.
- Lo del grupo grande 20 minutos.

Orientaciones

Se puede realizar la propuesta de adoptar un compromiso individual:

Después de realizar la actividad, cada chico y chica del grupo, adoptará el compromiso de dar a conocer una metedura de pata que haya cometido a lo largo de la última semana y de reflejar la actitud que ha mantenido ante él/ella.

Se pueden tomar varios casos parecidos al del anexo, con el mismo objetivo. Aquí tenemos algunos otros:

LA PROFESORA

EL ALUMNO O ALUMNA

Se le ha hecho tarde a la hora de preparar la clase y las cosas no le salen como hubiese querido.	Se le han venido encima las fechas de los exámenes y una vez más tendrá que hacer chuletas, si es que quiere aprobar.
Ha puesto mal una nota de un alumno/a.	El profesor o profesora puede probar que ha copiado, pero él/ella dice que no.
Ha echado a la calle a un alumno/a inocente, en una clase conflictiva.	Han castigado a todos los alumnos y alumnas de una clase, por un desplante de un alumno/a.
Ha vuelto de un viaje de clase, dejando a una/o alumna/o en el lugar.	Todos los alumnos y alumnas han adoptado el compromiso de conseguir dinero para el viaje y uno/a no ha cumplido lo acordado, pero buscará alguna justificación.
	No he ido a la partida que iba a jugar con la pareja y se ha suspendido.
	Tenías que avisar a un/a amigo/a dónde habéis quedado y no lo has hecho.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy reconociendo mis errores

Al principio se escogerá la metedura de pata del profesor o profesora, ya que los alumnos y alumnas verán con mayor facilidad el error ajeno. Quizá sería conveniente abordar a continuación una situación en la que se refleje que quien se ha equivocado es el alumno/a. De cualquier forma, en todos los casos, necesitamos situaciones añadidas que compliquen más el asunto, como en la vida, es decir, aunque parezca que el error de la metedura de pata es de alguien, el resto también influirá a la hora de que las cosas sucedan así.

La persona responsable de la sesión les dará pistas y facilitará las cosas a los alumnos y alumnas a la hora de representar la obra. Las discusiones entre los actores y actrices serán parecidas a las que suceden en la vida real; la actitud de los actores y actrices será irascible y terca.

Tenemos que subrayar la importancia que tiene el hecho de responder individualmente a las preguntas. Para que cada cual se posicione ante la situación y reflexione sobre lo que hace con frecuencia.

Deberían de tener conocimiento de la actividad en la que ha trabajado el otro profesor o profesora y en el caso de que a lo largo de la siguiente semana sucediera algo similar, utilizarlo para ponerlo en común.

Al final, el hecho de tomar el compromiso prolonga su influencia en el tiempo y nos da la posibilidad de adoptar esas cualidades.

CONCIENCIA EMOCIONAL
Estoy reconociendo mis errores

1.4.2.- Cada uno/a su canción

“El caso no es no caerse nunca, sino levantarte cada vez que te caes”

(Confucio)

Introducción

A veces no es fácil admitir que nos hemos equivocado. Se nos hace difícil admitirlo ante el resto. Otras veces, en cambio, lo difícil es decirnos que no somos tan perfectos o perfectas. Sea como fuera, todos y todas cometemos errores, no se salva nadie. Darnos cuenta de eso hace que llevemos mejor los errores que cometemos y que seamos más comprensivos/as con los errores del resto.

Objetivos

- Aceptar que todos/as cometemos errores.
- Ser capaz de aceptarlo cada vez que cometemos un error.
- Ante los errores del resto, aprender a ser más comprensivos/as.
- Entender que de lo que hacemos mal también podemos aprender.

Metodología

Como línea de inicio tomaremos el famoso poema del poeta africano Tolba Phanem. Los alumnos y alumnas lo leerán y entre todos y todas escribiremos lo importante del poema. Intentaremos reflejar claramente el mensaje que queremos transmitir.

Después, en parejas, los alumnos y alumnas deberán preparar una presentación de power point para complementar el poema. Para ello, deberán preparar el guión de las diapositivas y seleccionar fondos, imágenes, música y demás efectos para que el mensaje quede claro.

Recursos

- Texto que trabajaremos
- Aula de informática
- Materiales necesarios para preparar el guión

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy reconociendo mis errores

Duración

- Una hora para la lectura y aclaración del mensaje.
- 2 o 3 horas en el aula de informática para llevar a cabo la presentación.

Orientaciones

La parte más importante de la actividad es la primera, es decir, la lectura del texto y el debate. El resto puede hacerse en las horas correspondientes a los temas de informática, siempre y cuando los alumnos y alumnas conozcan el programa mencionado.



CONCIENCIA EMOCIONAL
Estoy reconociendo mis errores

Cada uno
su canción

Cuando una mujer de cierta tribu de África descubre que está embarazada, se va a la selva con las otras mujeres y medita y reza hasta que aparece la "canción de la nueva criatura".

Cuando nace el bebé, la comunidad se junta y le cantan su canción.

Luego, cuando el niño comienza su educación, el pueblo se junta y le cantan su canción.

Cuando se convierte en adulto, la gente se junta y le cantan.

Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción.

Finalmente, cuando su alma está por irse de este mundo, la familia y los amigos se aproximan y, al igual que en su nacimiento, cantan su canción para acompañarlo en el "viaje".

En esta tribu de África hay otra ocasión en la cual se canta la canción.

Si en algún momento la persona comete un crimen o un acto social aberrante, lo llevan al centro del poblado y la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción.

La tribu reconoce que la corrección de las conductas antisociales no es el castigo. Es el amor y el afianzamiento de su verdadera identidad.

Cuando reconocemos nuestra propia canción ya no tenemos deseos ni necesidad de perjudicar a nadie.

Tus amigos conocen "tu canción" y la cantan cuando tú la olvidas. Aquellos que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o las oscuras imágenes que muestras a los demás.

Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo.

Tu integridad cuando estás quebrado.

Tu inocencia cuando te sientes culpable y tus propósitos cuando estás confuso.



Tolba Phanem
(Poema africano)≠

CONCIENCIA EMOCIONAL
Estoy reconociendo mis errores

CADA UNO/A SU CANCIÓN
(Guión para preparar la presentación)

Nº DIAP.	TEXTO	IMAGEN / FONDO	EFEECTO	MÚSICA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

1.5. Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

1.5.1. Los tres cedazos

"Antes de emitir un juicio sobre una persona, ponte sus mocasines y anda con ellos puestos, al menos una semana" (Refrán Navajo)

Introducción

En muchas ocasiones, nos comportamos en función de nuestros prejuicios. Eso es normal, mientras nos conocemos bien, es imprescindible comportarse en función de la impresión que hayamos sacado en el primer momento. Es, en cierta medida, una forma de defenderse. Sin embargo, esa primera imagen no es siempre fiable, ni exacta y es algo de lo que hay que ser consciente.

Sin embargo, creemos sin más los rumores y chismes que nos llegan, lo hacemos habitualmente, y además, los propagamos tal como los recogemos, sin tener en cuenta si estamos seguros/as de que sean verdad o no.

Objetivos

- Darnos cuenta de las limitaciones que tiene en muchos casos, la primera opinión que tengamos.
- Ser conscientes de los daños que puede provocar el hecho de propagar chismes.
- Que cada uno/a reflexione sobre su actitud.

Metodología

Individualmente

Para comenzar con la actividad, se realizará, de manera individual, una lectura entorno a lo que le sucedió a Sócrates.

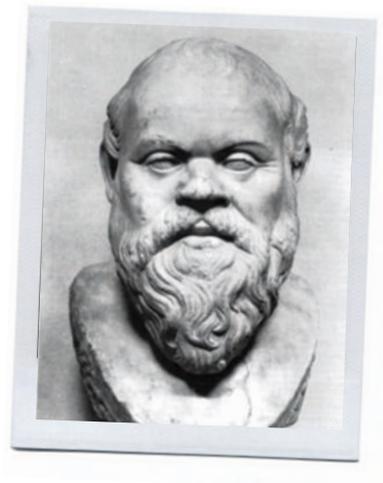
Triple criba:

CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

En la antigüedad, había en Grecia un hombre llamado Sócrates, que era muy famoso. La gente admiraba su sabiduría y todos lo respetaban, ya que era exigente, pero de buen corazón, por encima de todo. Le gustaba andar por las calles, hablando con unos y con otros. En una ocasión, se le acercó un conocido:

- Oye, Sócrates, ¿sabes qué me dijeron en una ocasión sobre tal amigo tuyo?
- Espera un momento – le dijo Sócrates- , ya que antes de que continúes, quiero que analices lo que me vas a decir, yo a eso le llamo el examen de la triple criba.
- ¿Criba, dices? – comentó el otro-.
- Eso es, sí. Mira, antes de que me digas lo que me vaya a decir sobre mi amigo, quiero que “cribes” tres veces. Por eso le llamo la prueba de los tres filtros.



Sócrates argumentó de la siguiente manera:

- La primera criba que hay que pasar es la de la verdad, es decir, ¿es verdad eso que me vas a decir? ¿O sea, está seguro?
- A decir verdad...no – le respondió el hombre- pero eso he oído.
- Por lo tanto, a decir verdad, no sabes si es cierto o no. –Y continuó – El segundo filtro es el de la bondad. Es decir, ¿eso que me vas a decir sobre mi amigo es bueno?
- Qué va, al contrario, según me han dicho...
- Entonces –le interrumpió Sócrates- has venido a decir alguna cosa mala sobre él, aunque a decir verdad, no sepas si es cierto o no.

Sócrates, al ver al otro acoquinado, añadió lo siguiente:

A pesar de todo, es posible que yo quiera saber lo que me vas a contar, siempre que pase por un tercer filtro, claro. La tercera criba es la validez. ¿Tendrá alguna validez para mí el hecho de saber lo que me vas a contar? ¿Me valdrá para algo?

- No, claro –respondió el otro-.
- Entonces, si lo que me vas a decir no es verdad, ni bueno, ni provechoso... ¿para qué voy a querer saberlo?

El hombre se despidió y se marchó cabizbajo”.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

En grupos pequeños

Después, ordenados por grupos (grupos de cuatro o cinco), los alumnos y alumnas tratarán de responder al cuestionario, por espacio de unos veinte minutos.

Preguntas:

1. ¿Qué sabes sobre Sócrates?
2. Según dice, quien se comporta de forma incorrecta, causa sufrimiento, por desconocimiento. ¿Qué dices sobre este asunto?
3. ¿Qué piensas sobre lo que se cuenta en lo que has leído?
4. ¿Con qué filtro (verdad, bondad, o validez) fallamos más a menudo?
5. En tu opinión, ¿hablamos con demasiada ligereza, sin confirmar las cosas?
6. ¿Qué tipo de problemas puede acarrear esa actitud irresponsable?

Con todo el grupo

Al finalizar la sesión se pondrán en común las conclusiones que se hayan sacado, siendo el profesor o profesora quien haga las tareas de moderación.

Recursos

El texto “La triple criba” y el cuestionario sobre el mismo. En caso de necesitar detalles sobre la biografía de Sócrates, los puede dar el propio profesor o profesora, o hacer que los alumnos y alumnas lo consulten en una enciclopedia o internet.

Duración

Una sesión de una hora.

Orientaciones

Puede resultar motivador para los alumnos y alumnas la información sobre la vida de Sócrates. Anécdotas, detalles sobre su proceso, etcétera. Puede ser adecuado, por ejemplo, lo que se pueda extraer del libro de L. Crescenzo, *Los filósofos griegos*.



CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

1.5.2.- Prejuicios

Introducción

En nuestra vida diaria, en la relación con el resto, ¿cuántas veces no habremos actuado por pura opinión, sin confirmación? Muchas veces, con demasiada frecuencia. Tendremos que seguir actuando así, probablemente. El objetivo de esta actividad es darnos cuenta de la influencia que tienen los prejuicios en nuestra capacidad de tomar decisiones.

Objetivos

- Reflexionar sobre los aspectos que tienen influencia a la hora de opinar sobre personas o situaciones.
- Darnos cuenta de lo fácil que es meter la pata haciendo prejuicios.
- Darnos cuenta del valor limitado que tienen estas opiniones.
- Tener cuidado en los casos en los que sólo tengamos dudas.

Metodología

Utilizaremos una colección de fotografías para llevar a cabo la actividad. En las mismas, no todos los personajes son conocidos para los alumnos y alumnas, o no muy conocidos. Les diremos quiénes son al finalizar el ejercicio.

En esas fotos se reflejan situaciones fuera de lo habitual y los personajes aparecen con los ojos tapados. El profesor o profesora les dará 3 pistas por cada personaje en función del grupo y el tiempo. Los alumnos y alumnas deberán unir los personajes y las pistas. Para realizar este ejercicio el profesor o profesora puede dividir a los alumnos y alumnas por grupos (4 alumnos y alumnas por grupo). También se puede cambiar el número de fotos.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

Recursos

- Colección de fotos
- Pistas que le profesor o profesora utilice
- Notas bibliográficas sobre los personajes

Duración

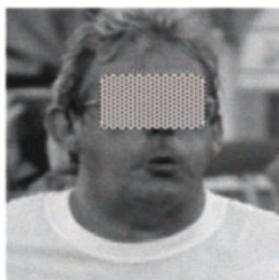
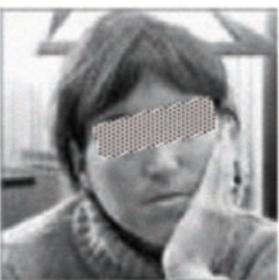
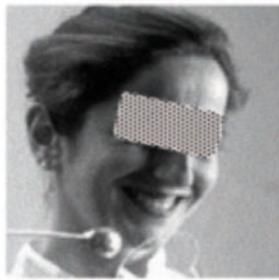
Una sesión de una hora.

Orientaciones

Dar las pistas de una en una ayudará a los alumnos y alumnas a analizar el “proceso de identificación” que siguen. También se puede decir cuántas se han acertado cada vez que se ha dado una pista y numerar las fotos, sin decir cuáles se han acertado. Que se den cuenta en qué se fijan para decidir que una cara va antes que el resto (observando la vestimenta, los gestos, el sexo...).

CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios



CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

1. Nació en Chile

Su hija murió siendo joven

Escritora, mujer



2. Casado/a

Tiene tres hijos

La persona más rica del mundo



3. Fontanero

Le encontraron muerto a navajazos

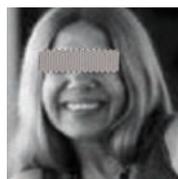
Mató a trece mujeres



4. Casado/a dos veces

Tiene seis hijos

De la aristocracia



5. Ha escrito libros

Trabajó con su hermano

Cocinera



6. Periodista

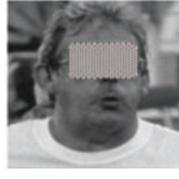
Alemán

Aparece disfrazado



CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

7.	De ideología conservadora Trabaja en el cine Estadounidense	
8.	Quedó minusválido tras un accidente Deportista Mujer	
9.	Fue soldado de joven Jefe de una religión Vivió en Roma	
10.	Nacido en Izaba, Navarra Euskaldun berri Físico	
11.	Deportista Británico Su mujer es cantante	
12.	Su padre fue judío Empresaria muy conocida Mujer	

CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios

Respuestas



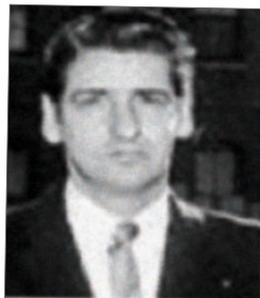
Isabel Allende

Escritora nacida en Chile en 1942. Estudió en Europa y Estados Unidos. Desde entonces ha viajado mucho. Tiene mucha conciencia social. Ha escrito muchos libros: La casa de los espíritus, Eva Luna, El plan infinito, La ciudad de las bestias... En 1992 murió su hija, siendo ésta muy joven. Desde entonces su implicación en la actividad (educación, alimentación...) a favor de los niños/as del mundo ha sido constante.



Bill Gates

Hombre de negocios Estadounidense. Nacido en 1955. Con veinticinco años creó la empresa Microsoft. Dicen que es la persona más rica del mundo. Está casado y tiene tres hijos/as.



Albert De Salvo

El "estrangulador" de Boston. Entre 1962 y 1964 mató a trece mujeres. Haciéndose pasar por fontanero entraba en las casas de sus víctimas. Todas las víctimas eran desconocidas para él. Cuando le encarcelaron (por acoso sexual) confesó los hechos. Hubo muchos debates entre los/as expertos/as sobre la "responsabilidad" que tenía en los crímenes. Según algunos/as fue "obligado" a hacerlo, sin tener más opciones. Aún así le encarcelaron de por vida. Cuando llevaba seis años en prisión, apareció muerto por un navajazo.



Cayetana Fitz-James Stuart

Duquesa de Alba, veinte veces Grande de España, persona con mayor número de títulos del mundo, y de las más ricas de España en cuanto a dinero y tierras.

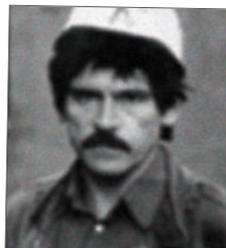
CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios



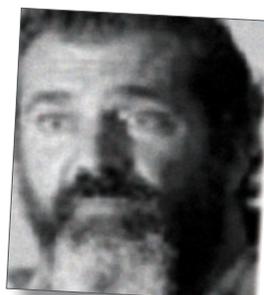
Eva Argiñano

Hermana del famoso cocinero Karlos Argiñano. Ella también trabaja como cocinera desde que tenía 16 años. Trabaja en repostería y ha hecho varios libros y programas de televisión sobre el tema.



Gunter Walraff

Periodista y escritor nacido en Alemania, en 1927. En la década de los cuarenta escribió un libro sobre el estilo de vida que tenían los/as turcos/as en Alemania. Para ello, se hizo pasar por turco durante dos años, escondiendo su personalidad periodística.



Mel Gibson

Actor estadounidense nacido en 1956. Hemos tenido la oportunidad de verle en diferentes películas: Mad max, Braveheart, Gallipoli... A menudo menciona su ideología conservadora (religión, sexo, familia...). Hace poco, la policía le detuvo por conducir ebrio (en la foto).



Joane Somarriba

Ciclista vizcaína nacida en 1972. Cuando era joven tuvo un grave accidente que la hizo pasar un tiempo en silla de ruedas. Luchó mucho y consiguió ganar el Tour de Francia varias veces. Hace un año dejó el deporte profesional.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Saber utilizar adecuadamente las opiniones y los prejuicios



Joseph A. Ratzinger

Papa actual. Nació en 1927 en Alemania. Con 14 años, en el seminario, estuvo en las juventudes Hitlerianas (en la foto). Toca el piano y es capaz de hablar diferentes idiomas.



Pedro Miguel Etxenike

Físico navarro que nació en Izaba en 1950. Fue consejero del Gobierno Vasco. Es Premio Príncipe de Asturias.



David Beckham

Futbolista británico nacido en 1975. Ha jugado en algunos de los equipos de fútbol más importantes de Europa, entre otros, Manchester United y Real Madrid.



Alicia Koplowitz

Hija un empresario judío, que llegó a España cuando huía de los nazis. Nació en 1952. La fortuna que heredó de él ha ido creciendo hasta llegar a ser una de las empresarias más importantes de España.

2. REGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

2.1.1. Tabla de entrenamiento

Introducción

En la vida repetimos una y otra vez comportamientos que no son de buen gusto, empujados/as por emociones que no identificamos, ni dominamos. En los momentos en los que estamos fuera de esas situaciones, puede resultar adecuado reflexionar sobre cuál es nuestro comportamiento y cuáles son las razones para tener esa actitud. De esta manera, ensayaremos y entrenaremos comportamientos que sean de buen gusto, con el fin de mejorar los resultados.

Objetivos

- Ser capaces de identificar los pensamientos y las emociones que están detrás de nuestros comportamientos.
- Ser capaces de cambiar los comportamientos, reestructurando el impacto de estos pensamientos y emociones.

Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora reflejará el impacto de tres o cuatro emociones en el grupo grande (ver anexo) y pedirá a los/as alumnos/as que recuerde alguna de las que han vivido.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

I.- El significado de las emociones

EMOCIÓN	SIGNIFICADO
Ansiedad	Situación que vivimos con nerviosismo y falta de seguridad. Esto nos provoca un alto nivel de apuro, trance, emergencia. Se nos remueve todo en la cabeza, los pensamientos negativos se suceden uno detrás de otro, todo lo vemos imposible y nos entran ganas de llorar.
Enfado	Ha sucedido algo que no nos gusta y no lo aceptamos. Esto nos trae cambios importantes en nuestro organismo; malestar, sudor, nerviosismo...
Envidia. Codicia	Eso que sólo quisiéramos para nosotros/as mismos/as, la inquietud y el malestar que nos provoca el hecho de que además de no tenerlo, lo tenga el resto.
Celos	El miedo o amenaza que sentimos ante el hecho de que puedan dejar de querernos.
Frustración	El sentimiento de que no podemos hacer nada ante una situación, o la apatía y desgana que nos provoca el hecho de no haber conseguido un objetivo.
Miedo	Vivir una situación concreta como una amenaza, siendo ésta real o no. Esto provoca, en gran medida, falta de seguridad.

Individualmente:

Cada alumno y alumna escogerá el más fácil, o el que le haga identificarse más y rellenará la tabla que aparece en el anexo.

II.- Tabla para entrenar las emociones

a) Pensar:

¿Qué cadena de emociones he creado? ¿Cómo ha influido en esto el hecho de estar reflexionando? ¿Acaso me ha llevado a regularme a mí mismo/a?

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1 Los acontecimientos que tienen influencia (tu ánimo, la actitud del resto, los prejuicios, el hecho de estar reflexionando una y otra vez, las palabras sensibles, el entorno físico...) y los pensamientos de extraer consecuencias	

REGULACIÓN EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

b) Sentir:

¿Cómo me he sentido? ¿Cómo he identificado y expresado las emociones?

¿Me he dado cuenta de los cambios fisiológicos que han generado esas emociones?

PREGUNTAS		RESPUESTAS
1	Las emociones que sentimos	
2	Los cambios fisiológicos que notamos	

c) Comportamiento

¿Cómo me he comportado? ¿Es coherente con lo que he pensado y he sentido? ¿Ha sido un comportamiento adecuado?

QUÉ HE HECHO	QUÉ NO HE HECHO	QUÉ COMPORTAMIENTO ME GUSTARÍA TENER LA PRÓXIMA VEZ

En grupos

Los alumnos y alumnas que hayan escogido la misma emoción se reunirán por grupos y si alguno de ellos fuera demasiado grande, se dividiría en dos y comentarían lo que han escrito, subrayando las coincidencias y diferencias.

Entre todos y todas, trataremos de definir los comportamientos que se considerarían adecuados en estas situaciones.

Con todo el grupo

Comentarán entre todos y todas, lo realizado por cada uno de los grupos.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

Recursos

- Los anexos que tiene la actividad, papel y bolígrafo.
- En el caso de tener un sistema proyector a mano, para señalar los puntos acordados, mejor.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Entre todos y todas pueden identificar situaciones parecidas que se dan en horas lectivas y posteriormente concretar comportamientos adecuados. De este modo, en los días siguientes, pueden realizar el seguimiento para saber si han aplicado o no lo visto aquí.



REGULACIÓN EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

2.1.2.- Antes de la tempestad llega la calma

Introducción

En las situaciones graves es cuando queda al descubierto cómo responde cada uno/a. Sin embargo, también en estos casos, los comportamientos suelen depender de las personas.

¿Cuál es la razón que provoca que unas personas y otras den respuestas diferentes a las que dan otras, en situaciones objetivamente parecidas? ¿Podremos conseguir que nuestro comportamiento sea otro, en el momento en el que se repita una situación objetivamente parecida? Tal como decimos en el título, ¿la calma siempre llega después de la tempestad, o es posible que la calma haga frente a la tempestad interna?

Objetivos

- Identificar las emociones que expresan los personajes del cuadro e identificar los comportamientos. Reflexionar sobre las consecuencias que pueden acarrear estas situaciones.
- Identificar las actitudes que por costumbre adoptamos en situaciones incómodas y conocer los pasos para integrar las que nos parezcan más adecuadas: reconstrucción del conocimiento, relajación o automotivación.

Metodología

Como base para la actividad, se utilizará la presentación del anexo como material complementario.

En grupo grande:

Verán la presentación, junto con las explicaciones del profesor o profesora.

Los alumnos y alumnas individualmente y en grupos pequeños:

Responderán a las preguntas que figuran en la tabla.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

II.- Anexo

A.- Reunir en grupos a las personas que aparecen en el cuadro, en función de sus emociones, pensamientos y comportamientos

	PENSAMIENTO	EMOCIONES	VARIABLES FISIOLÓGICAS	COMPORTAMIENTO
1				
2				
3				
4				
5				

B.- Incluye en el siguiente cuadro, las consecuencias que se derivan de los diferentes comportamientos de la gente de cada grupo, basándote en estos dos aspectos: por un lado la influencia que tiene su ánimo y por otro lado, la influencia que tiene en los intentos de salvación.

	LA INFLUENCIA QUE TIENE EN EL ÁNIMO DE UNO/A MISMO/A	LA INFLUENCIA QUE TIENE EN LOS INTENTOS DE SALVACIÓN
1		
2		
3		
4		
5		

REGULACIÓN EMOCIONAL

Estoy siendo consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

C.- Reflexiona sobre si cada persona puede pasar de su comportamiento habitual, a otro más positivo, aunque en su entorno más cercano no se haya registrado ningún cambio (nos podemos servir de estos ejemplos)

DESESPERACIÓN

Cuando superamos el hecho de pensar que el resto nos fallan

En una situación de miedo o ansiedad

AUTOMOTIVACIÓN

La reestructuración del conocimiento

Tranquilidad

En grupo grande:

La persona responsable de cada grupo expondrá lo hablado y se comentará entre todos y todas.

Recursos

- Los instrumentos que sean de ayuda para la presentación
- La imagen del cuadro: "Balsa de la medusa" de Gericault
- Tabla de preguntas

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Otra posibilidad: cuando no se pueden utilizar instrumentos que sean de ayuda para la presentación, se elegirá a algunos alumnos y alumnas que representarán las acciones que figuren en el cuadro. Cada uno/a de esos alumnos y alumnas, adoptando el rol que le corresponda, expondrá sus pensamientos al resto.

inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL

educación secundaria post-obligatoria
bachillerato • ciclos formativos de grado medio • 16 • 18 años

96

inteligencia emocional



GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

REGULACIÓN EMOCIONAL



2.2. Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

2.2.1. En busca del tesoro

Introducción

Cuando hay que trabajar en equipo, es conveniente valerse de las capacidades de todas las personas, puesto que para conseguir el objetivo suele ser necesaria la participación de todos y de todas. Para trabajar en equipo son imprescindibles la interacción, la confianza, etcétera. Por otro lado, para que el grupo funcione bien, convendrá que cada persona regule su ansiedad, iniciativa, etcétera.

Objetivos

Ser conscientes de la importancia de la regulación emocional en el trabajo en equipo.

Metodología

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se pondrán de dos en dos. Cada pareja escogerá un objeto como símbolo del grupo. Ese objeto lo imaginaremos como un tesoro. Ese tesoro puede ser cualquier cosa (reloj, pulsera, bolígrafo, camiseta...) y podremos un signo para identificarlo (número, letra).

Cada pareja saldrá de la clase con el objeto en la mano y lo intercambiará con otro equipo. Tendrán que recordar las características del tesoro de cada grupo.

Posteriormente, cada grupo entrará individualmente en la clase y esconderá el tesoro que le han entregado. Todos los grupos esconderán los tesoros de los demás.

Posteriormente, las parejas entrarán en la clase, pero una de las personas de cada equipo lo hará con los ojos tapados y la otra persona con las manos atadas.

- La persona que tenga las manos atadas, no las podrá utilizar para nada. (ni para guiar a su amigo o amiga, ni para coger el tesoro...)
- Para encontrar el tesoro, las personas del equipo no podrán alejarse la una de la otra.
- La ganadora será la pareja que antes localice el tesoro.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

Con todo el grupo

Después de que todas las parejas encuentren el tesoro, se podrán utilizar estas preguntas para un debate:

- ¿Quién tenía los ojos vendados, cuánta confianza ha sentido en las órdenes de su compañero o compañera?
- ¿Qué ha sentido quien no ha podido utilizar las manos?
- ¿Quién ha hecho de guía se ha alterado? ¿Ha estado relajado o relajada?
- ¿Qué ha sentido quien ha hecho de invidente?
- ¿Se ha dado la suficiente colaboración como para conseguir el objetivo?
- ¿El esfuerzo de alguno/a de los/as dos ha sido infinitamente superior al del/a otro/a?

Recursos

- El tesoro de cada grupo
- Número, letras, colores para diferenciar a cada grupo
- Pañuelos para tapar los ojos
- Cuerda, cinta para atar las manos
- Conviene hacer este ejercicio en un lugar amplio, con muchos obstáculos (el patio de recreo, el gimnasio)

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Hay que esconder bien los tesoros, para que el trabajo no sea excesivamente sencillo y para que quien haga de ciego o ciega, no esté demasiado cómodo/a. El profesor o profesora debería de hacer previamente ese trabajo.

De la misma forma, se recomienda que traigan su tesoro con antelación

También se puede realizar un lugar abierto y espacioso.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

2.2.2. Trivial

Introducción

En muchas ocasiones, la situación nos supera y lo que sentimos no nos permite realizar bien nuestro trabajo. Por lo tanto, además de identificar las emociones que sentimos, tenemos que encontrar el modo de que éstos no sean un obstáculo.

Objetivos

- Ser capaces de identificar nuestras emociones y reflexionar sobre la influencia que tienen sobre nosotros y nosotras.
- Ser capaces de dirigir nuestras emociones de forma positiva, después de realizar la reflexión antes mencionada.
- Ser capaces de utilizar la fuerza del monólogo interior y la autoestima.

Metodología

Los alumnos y alumnas realizarán varios ejercicios escogidos de una lista delante del resto.

Con todo el grupo

Los alumnos y alumnas se sentarán en círculo y realizarán las pruebas en el centro. Cada alumno y alumna recibirá la ficha de las pruebas. Las pruebas se dividirán en cuatro grupos. En primer lugar, saldrá un alumno o alumna y realizará la prueba que haya escogido del primer grupo. A continuación, un segundo alumno o alumna escogerá una prueba del segundo grupo y la realizará. Así sucesivamente, hasta que todos los alumnos y alumnas hayan realizado pruebas de los cuatro grupos (40 minutos máximos).

I.- La ficha del alumno o alumna:

De estas pruebas que se nos presentan, divididas en cuatro grupos, tienes que escoger una de cada grupo, para realizar delante de los compañeros y compañeras de grupo, cuando llegue tu turno.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

Grupo I

1. Sin mediar palabra, ni emitir sonido, a través de muecas, el resto deberá adivinar qué tipo de animal eres (dos diferentes). Tendrás que conseguir que el resto se ría, también a través de los gestos.
2. Usando ropas, u otros complementos (gorro, gafas –ponerse/quitarse- forma de peinarse, pintándose los ojos...), cambiar tu aspecto habitual y desfilar ante el resto.

Grupo II

1. Soltar un irrintzi. Hacer el grito de Tarzán.
2. Cantar unos versos (puestos o inventados)
3. Repetir esta frase seis veces, rápido y sin equivocarse:
“Un tigre, dos tigres, tres tigres
trigaban en un trigal.
¿Qué tigre trigaba más?
Todos trigaban igual”.

Grupo III

1. Cuenta al resto cuál es la principal virtud de tu personalidad y tu mayor carencia.
2. Comenta lo que más te gusta y lo que menos, sobre un amigo/a tuyo/a (un/a amigo/a cercano/a).
3. A qué personaje famoso te gustaría parecerle y comenta en qué. Y a cuál no y en qué no.

Grupo IV

1. Haz el pino boca abajo con las manos (si lo necesitas, pide ayuda).
2. Da la voltereta hacia atrás (si no hay otra, también vale hacia delante).
3. Haz diez flexiones apoyándote en las manos y las puntas de los pies.

Trabajo del profesor o profesora:

Mientras realizan la actividad, tanto el profesor o profesora como los alumnos y alumnas reflejarán lo siguiente:

- Los pensamientos que tiene mientras participa en las pruebas (cómo se siente a la hora de realizar esa prueba, por qué...).

REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

- Preguntar al alumno o alumna que está realizando la prueba cómo se siente.
- Preguntarle cómo se sentía antes de realizar la prueba, qué se estaba diciendo a sí mismo/a.
- Empujar a los y las compañeras de quien está realizando la prueba para que lo animen. Que le transmitan mensajes positivos, para que los interiorice (monólogo interior positivo).

Con todo el grupo

Al finalizar, en grupo amplio, se comentarán las dificultades, especialmente emocionales, que se han tenido para realizar las pruebas. Cómo se han regulado estas dificultades, para poder superarlas: si los mensajes de ánimo de los amigos y amigas han valido, si alguien ha desarrollado en su interior algún pensamiento positivo etcétera...Todo eso será comentado entre todos y todas.

Además de estas pruebas, reflexionaremos sobre si en nuestra cotidianeidad nos suceden estas cosas y qué nos puede ayudar para dirigirlo de forma positiva.

Recursos

- Conviene escoger un lugar amplio para desarrollar la actividad
- Los anexos que tiene la actividad

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Tal como hemos subrayado anteriormente, es muy importante que el profesor o profesora se esfuerce en la tarea de transmitir pensamientos positivos. Con la ayuda de mensajes de apoyo, tratará de animar a los propios alumnos y alumnas, para que realicen la prueba que les corresponda. También tratará de que el resto del alumnado aliente un ambiente positivo, el objetivo no es reírse de quien está haciendo la prueba, sino ayudarle a realizarla.



2.3. Aprender a regular las emociones

2.3.1. ¡Mil al azul!

Introducción

Con este ejercicio, veremos diferentes maneras de abordar los problemas, reestructurando el punto de vista del problema y analizando qué otro enfoque le podemos dar. Normalmente, solemos ver las partes positivas y negativas de las cosas, a través de pensamientos internos y de manera individual. Pero ambos lados no siempre suelen tener el mismo peso. Hagamos fuerza a favor de los pensamientos positivos y alejemos las situaciones negativas.

Objetivos

Saber reestructurar los sentimientos y los pensamientos ante un problema.

Metodología

Tres alumnos y/o alumnas se sentarán juntos, mirando al grupo. En el centro, una persona presentará un problema. Por ejemplo: “Los amigos y amigas siempre me dejan de lado cuando vamos de fiesta. Me quedo solo/a”.

En grupo grande:

Quien está sentado/a a la derecha del centro, le hará comentarios negativos y destructivos. A esto lo llamaremos **verlo negro**:

- Siempre has sido aburrido/a, no sabes hablar con la gente.
- No eres nada atrevido/a, ¿así cómo quieres que anden contigo?
- La gente del grupo está asqueada, siempre quieres ser el/la protagonista.
- Con estos amigos y amigas nunca conseguirás nada, todos y todas están en tu contra.
- Siempre ha sido igual y lo seguirá siendo en el futuro.
- ...

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

Quien está sentado/a a la izquierda del centro, hará comentarios positivos y constructivos, sobre la situación. A esto lo llamaremos, **verlo azul**.

- Estoy aprendiendo, ahora me relaciono mejor con la gente.
- Tengo algunos miedos, pero conozco el camino para vencerlos y estoy trabajando en ellos.
- En una ocasión le dije a Miren que si me estaba pasando, me hiciera algún gesto.
- Tengo buenos/as amigos/as, pero siempre andan con chicos/as y me parece normal que sólo quieran estar con ellos/as.
- Pensándolo bien, en estos dos últimos años están cambiando algunas cosas. Voy mejorando.
- ...

El resto de las personas del grupo ejercerán de público.

Podemos hacer dos o tres dramatizaciones en una sesión, cambiando a las personas y las situaciones.

Al finalizar las sesiones, podríamos repartir estas preguntas, para ayudar al comentario general:

- *¿Qué es más raro, encontrar comentarios positivos, o negativos?*
- *¿Qué influencia tiene en nosotros/as, escuchar comentarios negativos en el entorno?*
- *¿Qué influencia tiene en nosotros/as, escuchar comentarios positivos en el entorno?*
- *¿Cuáles ayudarán más a la hora de salir de una situación complicada?*
- *¿Has vivido alguna situación en la que haya sido imposible encontrar un mensaje positivo?*

REGULACIÓN EMOCIONAL
Aprender a regular las emociones

Recursos

Tiempo escaso para preparar la dramatización.

Duración

Una hora de clase.

Orientaciones

Podríamos escoger otros muchos temas, para realizar la actividad:

- En tiempos de exámenes suelo estar nervioso/a y mis resultados suelen ser peores de los esperados.
- Mis amigos y amigas estudian menos y consiguen mejores resultados.
- El profesor o profesora siempre alaba el trabajo de mis compañeros y compañeras, como si yo no existiera.
- La entrenadora siempre me sienta en el banquillo, aunque me esfuerce más que nadie.
- ...

Si quienes están representando se quedan sin argumentos positivos, sería conveniente que ayudaran quienes están fuera.

Algunos y algunas encontrarán con facilidad los aspectos positivos. Para otros y otras, sin embargo, será muy difícil. Sería bueno esforzarse con estos últimos especialmente y repetir ejercicios de este tipo. Ya que la habilidad para tener pensamientos positivos es mejor con el entrenamiento.



REGULACIÓN EMOCIONAL
Aprender a regular las emociones

2.3.2. Un montón de trabajo

Introducción

Para hacer frente a las necesidades de cada día y a las situaciones menos habituales, necesitamos algún tipo de activación o tensión. Es sabido, sin embargo, que tenemos una capacidad limitada para hacer frente a los problemas laborales y generales. A lo largo del año hay días en los que sentimos que la realidad nos supera; nos levantamos y ya estamos pensando que no vamos a poder hacer frente a todo lo que se avecina, sentimos que no tenemos suficiente capacidad. En estos casos suele aparecer el estrés. Uno de los objetivos de saber modular las emociones es saber reconducir esa ansiedad y al mismo tiempo, conseguir resultados positivos.

Objetivos

- Valerse de la regulación emocional para hacer frente a estas situaciones.
- Para disminuir el estrés, planificar bien el trabajo, o el problema.
- Organizar el día de una manera adecuada.
- Conseguir los objetivos y reducir el estrés.

Metodología

Individualmente:

Ficha de trabajos:

Se le darán al alumno o alumna 15 trabajos o quehaceres. Tiene que analizarlos y tomar una decisión. (Se le dará una hoja por cada tarea).

Has recibido la llamada de tu mejor amigo/a, te ha propuesto un plan para ir al cine esta tarde.

- 1- *Tienes que preparar el trabajo que tienes que hacer mañana.*
- 2- *Tienes que preparar el trabajo de informática para mañana.*
- 3- *Tienes que ayudar a tu padre a hacer las compras.*
- 4- *Tienes que comprarle un regalo a tu madre o tu padre, pasado mañana es su cumpleaños.*
- 5- *Has salido a la mañana sin ordenar el cuarto. Se han enfadado tus hermanos/as y tus padre y madre.*
- 6- *Tu pareja está muy enfadada. Habéis quedado y se te ha olvidado la cita. Tienes que*

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

llamarle para que se relaje.

- 7- *Tienes que terminar el trabajo de grupo de lenguaje (15 páginas) para la semana que viene.*
- 8- *Tienes que dejar el formulario de la beca en la secretaría. Mañana vence el plazo.*
- 9- *Tienes que hacer la reserva de la entradas para ir a un concierto que te apetece mucho, o que es muy conocido, con tres amigos y amigas.*
- 10- *Tienes que llamar al médico, tienes revisión.*
- 11- *Te ha llamado tu padre o tu madre. Hoy y mañana tienes que ir a la guardería a recoger a tu hermano/a.*
- 12- *Tienes que preparar el examen oral de pasado mañana.*
- 13- *Se le ha acabado tinta a la impresora. Tienes que ir a comprar.*
- 14- *Tienes que ir a casa de tu abuela, para preguntarle si necesita algo.*

El profesor o profesora tratará de crear un entorno incómodo. Va a mezclar y repartir las hojas de tareas: dejará unas páginas en una mesa y otras en otra esquina para que los alumnos y alumnas se levanten. Conviene crear una situación caótica, desordenada.

Con todo el grupo

Cuando cada alumno o alumna rellene las 15 hojas, las recogeremos y comentaremos las dificultades: cómo las han planificado, cómo han clasificado las situaciones...

Tabla de examen de trabajos:

SITUACIÓN	CANTIDAD
ESTUDIOS	
TRABAJO	
SALUD PERSONAL	
PROBLEMAS FAMILIARES	
RELACIONES PERSONALES	
OTROS	

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

realizar las cosas, es más importante hacerlas en función de la importancia y no de la inmediatez.

2-UTILIZAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y PARA TRANQUILIZARSE

Realizando respiraciones hondas se relajan los músculos. En el caso de oxigenarse bien, se siente bienestar.

3-EJERCICIO FÍSICO

Tiene que estar adecuado a la edad y la situación física de cada persona. Es bueno para aliviar tensiones.

4-DORMIR LO SUFICIENTE

El sueño tiene que ser renovador y sentirse descansado/a al levantarse de la cama.

5-DIFERENCIAR EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

Recursos

- 15 páginas para cada alumno/a (una por cada trabajo, con la tabla para el examen)
- Ficha 1, con trabajos y tablas
- Ficha 2, Qué es el estrés

Duración

Una sesión.

Orientaciones

El profesor o profesora tiene que hacer todo lo que esté en su mano para que la situación sea lo más confusa posible (se puede utilizar música, evitar la concentración...).

REGULACIÓN EMOCIONAL

2.4. Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

2.4.1. Enseña lo que sepas

Introducción

La preocupación por el estrés se está propagando a todos los ámbitos de nuestra sociedad. A pesar de todo, a algunos y algunas jóvenes les resulta extraño. A otros y a otras, sin embargo, nos vemos siempre ocupados/as y llenos/as de preocupaciones en nuestras escuelas. Por eso, para que todo el alumnado conozca el concepto, puedan identificarlo fácilmente, hemos recogido una situación que en muchos casos provoca inquietud, para esta actividad: los exámenes, concretamente.

Objetivos

- Ser conscientes de la complejidad del hilo que une el estrés, sus consecuencias fisiológicas, la comprensión de la situación, o la percepción, la preparación adecuada y el comportamiento.
- Hacer una reflexión sobre la forma que cada alumno y alumna tiene de enfrentarse a los exámenes.
- Conocer algunos consejos y estrategias, que puedan ser útiles a la hora de hacer frente a este tipo de situaciones.

Metodología

Individualmente

Se repartirá entre los alumnos y alumnas una hoja de registro, a cada cual la suya. Se les pedirá encarecidamente que la rellenen con sinceridad y correctamente. En la ficha a rellenar, se tratarán estos temas:

- a) El aspecto fisiológico: sudar, temblores, ganas de ir al baño, aceleración de las pulsaciones...
- b) El aspecto de la comprensión: las ideas negativas, la sensación de haberlo olvidado todo, la pérdida de autoestima, tendencia a ver al profesor o profesora como un enemigo/a malvado/a...

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

- c) Aspecto del comportamiento: dificultades para entender lo que se te dice, meteduras de pata a la hora de responder, imposibilidad de utilizar los instrumentos adecuados, o tropezar al caminar...

CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS DEL ESTRÉS

ASPECTOS COGNITIVOS (COMPRESIÓN DE LA SITUACIÓN)

COMPORTAMIENTO

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

Con todo el grupo

Al rellenar las fichas, se comentarán y analizarán las respuestas entre todos y todas. Posteriormente, tratando de desechar las malas, trataremos de sacar consecuencias de las actitudes que pueden ser positivas. Para dirigir al grupo, el profesor o profesora puede utilizar esta lista de consejos:

CONSEJOS PARA HACER FRENTE ADECUADAMENTE A SITUACIONES QUE NOS PUEDEN PROVOCAR NERVIOSISMO, TALES COMO EXÁMENES, PRUEBAS, ENTREVISTAS Y SITUACIONES SIMILARES



Preparación fisiológica

- Relajación y respiración tranquilizante
- Dormir lo necesario
- Hacer comidas adecuadas
- Saber combinar el esfuerzo intelectual y el ejercicio físico

Área del pensamiento

- Ser consciente de las capacidades de uno/a mismo/a
- Saber medir la importancia real que tiene la prueba

Área del comportamiento

- Hacer el plan de estudios para el examen con antelación
- Cumplir los con los trabajos y los horarios establecidos
- Analizar las dificultades y tratar de buscar soluciones
- Hacer la preparación en grupo, cuando sea posible

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

Recursos

La tabla para recoger los registros y la lista de consejos.

Duración

Sesión de una hora.

Orientaciones

Aconsejamos hacerlo después de un examen. Puede ser conveniente también, como forma de finalizar la actividad, plasmar en clase de forma clara y visual las conclusiones que se han sacado. Por otro lado, lo aprendido aquí puede resultar de gran validez, no sólo en el examen, sino también al empezar a trabajar, por ejemplo, para hacer frente a las entrevistas, o cuando tenemos que superar otros muchos “exámenes” en la vida.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

2.4.2.- Resignarse, mantenerse, abandonar

“Oración: Señor, dame el suficiente valor para tratar de cambiar las cosas que se pueden cambiar; fuerza para llevar bien las que no se pueden cambiar; y la suficiente sabiduría como para diferenciar cuáles se pueden cambiar y cuáles no” (Francisco de Asís)

Introducción

Existe más de un modo de afrontar una situación que nos provoque emociones fuertes. No hay por qué actuar siempre igual. La mejor estrategia, dependerá del contexto.

Objetivos

- Saber hacer frente a las situaciones que provocan emociones fuertes.
- Conocer y diferenciar las estrategias que se pueden adoptar ante una situación que provoca emociones fuertes.
- Que cada cual reflexione entorno a su comportamiento habitual.
- Sacar conclusiones para que en el futuro se pueda actuar de una forma beneficiosa.

Metodología

Individualmente

Los alumnos y alumnas deberán responder un cuestionario sobre los diferentes comportamientos que se pueden adoptar ante unas situaciones determinadas. Pensar cómo se comportarían en una situación similar y en base a ello, deberán dar una puntuación (la “respuesta” que se plantea y la similitud con sus comportamientos habituales, la puntuaremos de 0 a 4).

Cuestionario sobre la forma de hacer frente a las emociones:

En estas preguntas encontrarás veinticuatro situaciones y también una actitud determinada que se puede adoptar ante cada una de ellas. Tú deberás valorar si esas actitudes coinciden con tu comportamiento habitual o no. Tendrás en cuenta los siguientes criterios, a la hora de puntuar:

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

0. Nunca
1. Muy pocas veces
2. Algunas veces
3. Casi siempre
4. Siempre

En esta actividad no hay respuestas correctas e incorrectas. El objetivo es que cada cual analice sus comportamientos habituales y del mismo modo, ver si en ese comportamiento hay desequilibrios que puedan perjudicarlo.

1. **Habéis estado tomando algo en un bar. A la hora de pagar, te has dado cuenta de que lo que te quieren cobrar no coincide con los precios que figuran en los carteles...**

YA QUE NO HAY TANTA DIFERENCIA, HAS DECIDIDO PAGAR SIN PRONUNCIAR PALABRA (Puntuación:)

2. **Cuando estabais en clase, el profesor o profesora te ha dicho delante del resto algo que te ha dolido...**

COMO EN TU OPINIÓN NO TIENE RAZÓN, HAS IDO A HABLAR CON ÉL O ELLA DESPUÉS DE TERMINAR LA CLASE ()

3. **Ibas por la calle y te has encontrado a dos tipos pegándose...**

COMO NO QUIERES PROBLEMAS, HAS COGIDO Y TE HAS IDO ()

4. **Cuando estabas medio dormido/a en la cama, has sentido un ruido en la puerta de afuera...**

TE HAS METIDO EN LA CAMA TRANQUILO/A, SIN HACER NADA ()

5. **El ruido de la música que viene de la casa de al lado, no te deja dormir. Mañana tienes que ir a trabajar, además temprano. Son las doce de la noche...**

HAS IDO DONDE EL VECINO Y LE HAS CON BUENAS FORMAS QUE BAJE LA MÚSICA ()

6. **En la calle, una persona que iba mirando para el otro lado, ha tropezado contigo. Pero como si la culpa fuera tuya, ha empezado a reñirte...**

NO QUERÍAS PELEA Y HAS DEJADO QUE TE RIÑERA ()

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

7. **Estas frente al televisor, viendo un programa que te gusta. En una de estas, ha venido tu hermano o hermana y ha cambiado de canal sin decirte nada...**
LE HAS DICHO INMEDIATAMENTE QUE PONGA LO QUE HA QUITADO ()
8. **Te ha llegado la invitación para una fiesta. Irías a gusto. Ya sabes, que también va a estar un amigo o amiga que hace poco ha tenido una gran pelea contigo...**
TE HAS QUEDADO SIN IR, CON TAL DE NO VERLO/A ()
9. **De noche, cuando vas solo/a camino a casa, le has visto mala pinta a un/a tipo/a que va un poco más adelante...**
RECELOSO/A, TE HAS PARADO, HASTA QUE EL/LA OTRO/A SE HA ALEJADO ()
10. **Cuando estabas tumbado/a en la playa, se te ha acercado una abeja y ahí anda dando vueltas...**
TE HAS QUEDADO TOTALMENTE QUIETO/A, PENSANDO QUE ASÍ NO TE VA A PICAR ()
11. **Sin decirte nada, tu pareja ha quedado para que cenéis con unos amigos y amigas que tú no soportas...**
PREFIERES IR CALLANDO A LA CENA, ANTES QUE DISCUTIR ()
12. **Has pedido solomillo en un restaurante y lo has pedido muy hecho. Sin embargo, te lo han traído bastante crudo**
HAS HECHO VENIR AL/A CAMARERO/A Y LE HAS PEDIDO QUE TE LO SIRVAN COMO A TI TE GUSTA ()
13. **En un lugar en el que no se puede fumar, un autobús, por ejemplo, una persona ha empezado a fumar a tu lado. No te hace ninguna gracia...**
A PESAR DE TODO, EN LUGAR DE DECIRLE ALGO, HAS DECIDIDO LARGARTE ()
14. **En el banquete de boda de unos amigos/as, un/a camarero/a te ha ensuciado la ropa...**
TE HAS QUEDADO CALLADO/A, POR NO ARMAR FOLLÓN ()

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

15. En la media noche, suena el teléfono. Has cogido y un/a desconocido/a te ha amenazado...
HAS APAGADO EL TELÉFONO Y HAS VUELTO A METERTE EN LA CAMA ()
16. Un/a amigo/a te ha devuelto muy estropeado un libro que le dejaste hace tiempo...
NO LE HAS DICHO NADA Y SI EN UNA PRÓXIMA OCASIÓN TE PIDE OTRO, SE LO DEJARÁS SIN DECIRLE ABSOLUTAMENTE NADA ()
17. Cuando ibas corriendo por el parque has visto un perro, ahí adelante...
POR NO PASAR A SU LADO, HAS CAMBIADO TU RECORRIDO HABITUAL ()
18. Has entrado en la sala de espera del ambulatorio y has visto una única silla libre. Cuando te acercabas, has visto a otra persona con las mismas intenciones...
HAS IDO CORRIENDO, PARA QUE NO TE quite EL SITIO ()
19. Has sabido por una tercera persona, que un/a compañero/a te anda buscando. Has pensado que tendrá la intención de pedirte los apuntes de matemáticas...
COMO NO TIENES VALOR PARA DECIRLE QUE NO, VAS ESCAPÁNDOTE DE ÉL/ELLA, POR NO ENCONTRÁRTELO/A ()
20. Han pasado unos cinco minutos desde que has entrado en el bar y te has sentado junto a la mesa. A pesar de que no hay demasiada gente, el/la camarero/a no ha hecho aún ningún gesto para acercarse a ti...
HAS DECIDIDO QUE COMO VENDRÁ PRONTO, VAS A ESPERAR ()
21. Cuando estabas jugando al fútbol, un/a jugador/a del equipo rival te ha dado una patada y te ha tirado al suelo, por cuarta vez de una forma similar...
MUY ENFADADA/O, LE/LA HAS AMENAZADO CON PEGARLE/A ()
22. Estás jugando a pelota con un/a compañero/a y dice que has echado una fue-

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

ra. Tú, sin embargo, has visto claramente que ha botado dentro. Encima, es la segunda vez que te hace la misma trampa...

HAS GRITADO ENFADADO/A QUE EL TANTO ES TUYO ()

23. Está esperando tu turno, en una tienda que está abarrotada. Una persona que ha llegado más tarde, quiere colarse...

TE HAS SENTIDO INCÓMODO/A, PERO NO LE HAS DICHO NADA ()

24. Vas con la moto por la carretera, a la par de una cola generada por un camión. El coche que va detrás de ti insiste sin tregua en adelantarte...

¡¡HAS HECHO LO POSIBLE PARA QUE NO TE ADELANTE, AL MENOS HASTA QUE TÚ HAYAS ADELANTADO AL CAMIÓN!! ()

Rellena ahora esta tabla, haciendo la suma de los puntos que corresponde a cada una de las respuestas que has dado a cada una de las situaciones.

Preguntas tipo A		Preguntas tipo B		Preguntas tipo C	
número	puntos	número	puntos	número	puntos
2		1		3	
5		4		6	
7		10		8	
12		11		9	
18		14		13	
21		16		15	
22		20		17	
24		23		19	
Total _____					

Con todo el grupo

Después de rellenar el cuestionario y realizar la suma, el profesor o profesora explicará en qué consisten las estrategias A, B y C (ver en orientaciones “notas de valoración”), al mismo tiempo que responderá a las preguntas y recopilará opiniones.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a las situaciones que generan emociones de gran intensidad

Recursos

El cuestionario “Modos de hacer frente a las emociones” y sus notas de valoración.

Duración

Sesión de una hora.

Orientaciones

Antes de empezar a rellenar el cuestionario hay que dejarles claro lo siguiente: no hay solo una respuesta correcta. Las que aparecen ahí son modos de hacer frente a una situación, diferentes, sin más. No es conveniente utilizar siempre la misma estrategia, sino emplear una u otra, en función de la situación.

El objetivo principal de esta actividad es que el alumno y alumna reflexione sobre su comportamiento habitual. El resultado que se saque del cuestionario es relativo, pero puede dar que pensar y eso le puede ser de gran ayuda, de cara al futuro.

Notas para la valoración (para el profesor o profesora)

Podemos diferenciar tres formas de hacer frente a las situaciones que nos generan emociones fuertes:

- A: Hacer frente a la situación, o a quien la haya provocado (ataque).
- B: Adoptar una actitud pasiva, es decir, quedarse sin hacer nada.
- C: Evitar esas situaciones, cuando sea posible.

Todas estas estrategias son válidas, cada una en su caso. Utilizar siempre, o casi siempre la misma, sería una utilización pobre de los medios que tenemos a nuestro alcance. Por eso, cada uno de nosotros y nosotras tiene que ver cómo suele actuar (el objetivo del cuestionario no era otro que ese) y en función de eso, cómo hay que actuar en el futuro, siempre que quiera sentirse a gusto consigo mismo/a.

REGULACIÓN EMOCIONAL

2.5. Ser capaz de crear emociones beneficiosas para uno/a mismo/a

2.5.1. ¡La vida es bella!

“En lugar de lamentarte porque está oscuro, es mejor que enciendas una luz”

(Lao Tse)

Introducción

En algunos casos, suele ser más grave que la propia situación que estamos viviendo, la propia composición mental que hacemos de lo que ha sucedido. Se podría decir, por lo tanto, que nuestra felicidad, o infelicidad, está en función de la codificación que hacemos de las emociones. Por eso es tan importante, para nosotros y nosotras y para quienes nos rodean, ser capaces de tener actitudes positivas ante las desgracias y los disgustos.

Objetivos

- Ser capaces de crear emociones beneficiosas en uno/a mismo/a.
- Cuando tenemos desgracias, o situaciones incómodas, entender que una actitud positiva (tranquilidad, darles a las cosas la importancia que tienen y no más, el humor) nos puede ayudar.
- Darnos cuenta de que en el caso de ser capaces de crear emociones beneficiosas, podemos vivir con mayor felicidad (tanto nosotros y nosotras, como quienes nos rodean).

Metodología

Para la reflexión que queremos provocar en los alumnos y alumnas, hemos cogido como punto de partida la película La vida es bella. Sin negarle otros aspectos que tiene (el valor histórico en torno al holocausto, el retrato sobre la expansión del nazismo etcétera...), vamos a analizar la actitud del protagonista: el personaje que es capaz de crear emociones positivas, por el amor que tiene hacia su hijo en una situación imposible de empeorar. Veremos el filme y posteriormente haremos un forum en el grupo.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaz de crear emociones beneficiosas para uno/a mismo/a

Recursos

La película *La vita è bella* y un sitio cómodo para verla.

Duración

Tres sesiones: las dos primeras para ver el filme y una tercera para debatirla.

Orientaciones

Esta actividad puede ser adecuada para diferentes asignaturas (por ejemplo, historia). Por otro lado, la película en sí misma, abre el camino para abordar otros aspectos de la inteligencia emocional.



REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaz de crear emociones beneficiosas para uno/a mismo/a



La vita è bella (Italia, 1997, 117')

<i>Título</i>	La vida es bella
<i>Director</i>	Roberto Benigni
<i>Producción</i>	Elda Ferri y Gianluigi Braschi
<i>Guión</i>	Roberto Benigni y Vincenzo Cerami (Autor del libro Testigo del holocausto)
<i>Música</i>	Nicola Piovani
<i>Fotografía</i>	Tonino Delli Colli
<i>Reparto</i>	Roberto Benigni (Guido) Nicoletta Braschi (Dora) Giorgio Cantarini (Josue)
<i>Premios</i>	Premio del jurado (Cannes, 1998) Premio a la mejor película y mejor director en los Premios Europeos del Cine (1998) Tres premios Oscar: al mejor actor, a la mejor película extranjera y a la mejor banda sonora (otras cuatro candidaturas, 1998)

Sinopsis:

Nos encontramos en Italia, en 1939. El fascismo ha llegado al poder y de su mano, el antisemitismo va cobrando fuerza. Nuestro protagonista es Guido. Después de haber trabajado en muchas otras cosas, ha comenzado a cumplir sus sueños. Se ha enamorado, se ha casado, ha tenido un hijo y ha abierto una librería. Pero su felicidad está cerca de llegar a su fin. Sabedor de su origen judío, los alemanes llevarán a toda su familia a un campo de concentración. En el lugar del miedo, Guido tratará de que su hijo no sea consciente de lo que está sucediendo.

Comentario:

Bebiendo del gran humor de Chaplin, Benigni realiza un filme extraordinario, de esos que no dejan a nadie indiferente. Algunos/as lo han tratado de poco creíble y de irrespetuoso. Otros/as, sin embargo, se lo han tomado como una obra de arte redonda y la han alabado. Dentro de la tragedia, abre una vía para el humor, presentando en muchos casos lágrimas y sonrisas, totalmente mezcladas. Para al final, darnos un mensaje positivo: por encima de todo, siempre prima el amor.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaz de crear emociones beneficiosas para uno/a mismo/a

Anexo

Notas para dirigir la conversación sobre la película

El film abre el camino para comentar muchos aspectos sobre las emociones. Algunas escenas concretas (lo que sucede en la escuela, la conversación que fuera tienen Guido y el médico alemán), o algunos personajes (el mismo médico, el director de la escuela, Guido...) merecen una mención especial por la actitud y el comportamiento que reflejan (en algunos casos actitud positiva, empatía o falta de ella en otros, la presión del grupo, etcétera...).

En esta ocasión, tomaremos el filme en toda su extensión para realizar los comentarios, sobre todo, la actitud del protagonista, por estar en las garras de la tragedia, presentándose positivo (al menos en apariencia) delante de su hijo.

Aquí tenemos algunas preguntas que se podrían utilizar, para poner en marcha el coloquio:

- *¿Qué emociones ha provocado el filme en ti? ¿Qué emoción dirías que ha prevalecido?*
- *¿Acaso ha tenido alguna influencia la música utilizada en la película? ¿Y la utilización de la iluminación?*
- *Escoge una escena que te haya impactado especialmente. ¿Por qué?*
- *Escoge un personaje (el que has sentido más cercano, el más odioso...)*
- *¿Qué opinas sobre la actitud de Guido, ocultándole la verdad a su hijo? ¿Te parece creíble? ¿Ha obrado correctamente? De no ser así... ¿qué otra cosa habría podido hacer?*
- *En algunos casos, cuando las cosas van mal, ¿te puede ayudar una actitud positiva, a ser más feliz? ¿Y puede ayudar a la gente de nuestro entorno? ¿Está en nuestra mano comportarnos de esa forma?*
- *¿Cuál es en tu opinión el mensaje que nos han querido dejar los autores? ¿Cómo entiendes la elección de ese título?*
- *En el caso de haber sido el director/a, ¿habrías cambiado alguna cosa?*

REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaz de crear emociones beneficiosas para uno/a mismo/a

2.5.2. El fuerte eco de las verdades ocultas

Introducción

En algunas ocasiones, tenemos serias dificultades para expresar algunas vivencias, es decir, tenemos excesivos problemas para expresar nuestras emociones. Esto puede suceder porque a menudo confundimos nuestros pensamientos con las emociones. Para nuestra vida, es necesario aprender a expresar y regular esas emociones. Tenemos que aprender a expresar nuestras emociones de una forma adecuada.

Objetivos

- Encontrar un modo fácil y efectivo de expresar nuestras emociones.
- Recordar las emociones graves o fuertes que hemos tenido, ser capaces de tomar conciencia de ellas y ser capaz de expresarlas.
- Darnos cuenta de las dificultades que tenemos a la hora de expresarlas.
- Darnos cuenta de la importancia de expresar nuestras emociones.

Metodología.

Individualmente

Cada alumno y alumna deberá recordar una emoción fuerte que haya vivido. Esa emoción puede ser positiva (calor, amor, alegría) o negativa (inquietud, odio, miedo).

Cada alumno y alumna deberá recordar dónde estaba, si había música, si era de día o de noche, con quién estaba...cuando vivió esa emoción

Para expresar esa emoción se puede utilizar el siguiente material: cartulinas, pinturas, plásticos, música, hacer esquemas, escribir alguna cosa...

Utilizando estos recursos, cada cual tiene que expresar qué ha sentido, cómo fue, etcétera...

REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaz de crear emociones beneficiosas para uno/a mismo/a

Con todo el grupo

a) Colgaremos de una cuerda las declaraciones de cada uno/a y las colgaremos de la pared. En caso de quererlo así, cada cuál podrá decir por qué lo ha hecho de esa manera y qué ha querido expresar.

b) Tras colgar las declaraciones de todos y todas, preguntas que se pueden utilizar para el debate:

- *¿Manifestamos nuestras emociones?*
- *¿Lo hacemos con facilidad?*
- *¿Nos cuesta mucho?*
- *¿Coinciden lo sentido y lo expresado?*
- *¿Conviene expresarlo todo?*
- *¿Se puede hacer algo para expresarse con mayor facilidad?*

Recursos

Cartulinas de diferentes colores, lápices, plásticos, rotuladores, tijeras, cuerda, grapas, grapadoras, CDs, aparatos para escuchar música...

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Tienen que expresar sus vivencias con total libertad y deben darse cuenta de la importancia de realizar esas declaraciones.

Conviene tener un aula grande para pintar y utilizar otras vías de expresión.

3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

3.1. Ser capaz de autovalorarnos (Autoestima)

3.1.1. ¡Así sí!

Introducción

Cada uno de nosotros y nosotras realizará millones de actividades a lo largo de su vida. También repetirá varias veces la misma actividad. En cualquier caso, las que predominan en nosotros y nosotras son aquellas que la mayoría de las veces no nos salen bien y en función de esos sentimientos construimos la imagen que tenemos sobre nosotros/as mismos/as, la estima que nos tenemos.

A través de unas comparaciones en esta actividad, analizaremos con qué diferentes raseros ve la sociedad la proporción de fallos y aciertos que hemos tenido.

Objetivos

- Ser capaces de diferenciar si nuestras acciones cotidianas nos ayudan a valorarnos a nosotros/as mismos/as.
- Ser capaces de identificar las que nos van a ser de ayuda y ponerlas en marcha.

Metodología

Individualmente

Los alumnos y alumnas deberán identificarse con una de las frases del anexo, cada cuál tendrá que reflexionar sobre cuál le sucede y que escoja las seis que mejor le/la definan.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de autovalorarnos (Autoestima)

I.- Frases

1. En algunas ocasiones, has creído que las cosas que hacías estaban muy mal y luego te has dado cuenta de que no era para tanto.
2. Reconoces y admites algunos sentimientos positivos y negativos en ti mismo/a y los aceptas. También eres capaz de compartir las que te parecen correctas.
3. En algunas ocasiones te sientes insatisfecho/a contigo/a mismo/a.
4. Te consideras a la par del resto, a pesar de ser consciente de las diferencias
5. Eres una persona con valores y principios duraderos, pero estás dispuesto/a a cambiarlos si ves que estás equivocado/a.
6. Estás seguro/a de que eres de utilidad para tus amigos/as.
7. Te resulta difícil decir NO, porque crees que no será del gusto de tus amigos/as.
8. Sientes que el resto te agraden con frecuencia.
9. Eres capaz de obrar en función de tus criterios, sin sentirte culpable, aunque al resto no les parezca correcto.
10. En el trabajo, paseando, leyendo, hablando...eres capaz de sentirte bien.
11. Eres muy crítico/a, casi todo te parece mal, no degusta y la mayoría de las veces no te sientes satisfecho/a.
12. Te esmeras en hacer las cosas con orden y de forma correcta, sin ningún error y cuando no es así no te quedas a gusto.
13. No dejas que el resto te manipulen, pero estás dispuesto/a a colaborar.
14. No sueles perder el tiempo preocupándote por lo que te ha pasado, o rompiéndote la cabeza, por lo que vaya a venir.
15. Tienes confianza en ti mismo/a, para resolver los problemas.
16. Tienes miedo de tomar decisiones, por no equivocarte.
17. Tienes tendencia a ver las cosas de color negro.
18. Tu sensibilidad te lleva al enfado con frecuencia.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de autovalorarnos (Autoestima)

Con todo el grupo

Se realizará la clasificación de las 18 frases, marcando las seis que ha puesto cada alumno y alumna.

A continuación, se debatirá cuáles son y cuáles no, las frases que nos ayudarán a estimarnos a nosotras/os mismas/os.

Recursos

El anexo y un lápiz.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Propuesta para capacitar a los alumnos y alumnas en el día a día:

De las frases que aparecen en el anexo, escoge la que más te haya gustado de entre las que no ejecutas y registra cuántas veces al día la realizas.

De las frases que aparecen en el anexo, escoge la que menos te haya gustado de entre las que ejecutas y registra cuántas veces no la has realizado conscientemente a lo largo del día.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de autovalorarnos (Autoestima)

3.1.2. ¡Millones de veces!

Introducción

Cada uno/a de nosotros/as realizará millones de actividades a lo largo de su vida. También repetir varias veces la misma actividad. En cualquier caso, las que predominan en nosotros y nosotras son aquellas que la mayoría de las veces no nos salen bien y en función de esos sentimientos construimos la imagen que tenemos sobre nosotros/as mismos/as, la estima que nos tenemos.

A través de unas comparaciones en esta actividad, analizaremos con qué diferentes raseros ve la sociedad la proporción de fallos y aciertos que hemos tenido.

Objetivos

- Ser capaz de poner en cuestión la validez de las razones que tiene cada uno/a para estimarse a sí mismo/a.
- Darnos cuenta de que tenemos más capacidades positivas de las que creíamos.

Metodología

Individualmente

- 1.- Cada uno/a enumerará las actividades realizadas ayer, en la siguiente tabla, clasificándolas en tres grupos: en el aula, entre amigos y amigas, con los y las de casa. Que enumeren entre 15 y 20 acciones, aunque para ello tengan que retroceder hasta una semana.
- 2.- En la segunda columna de la tabla mencionada, comentarán si cada una de esas acciones salió bien, o no (si se quedó a gusto, si fue válida...). A continuación, calcular la proporción.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de autovalorarnos (Autoestima)

I.- Tabla de acciones y porcentaje

CANTIDAD	ACTIVIDAD	BIEN	PORCENTAJE
	En el aula		
	Entre amigos y amigas		
	Con los y las de casa		
	TOTAL		

Con todo el grupo

Se escribirá en la pizarra el porcentaje que le ha salido a cada alumno y alumna (el de las actividades que ha realizado bien). Se analizarán los datos (medias, desviaciones...) y cada uno/a los comparará individualmente con los suyos.

Se leerán los dos ejemplos que figuran en el anexo II y se calculará el porcentaje de actividades que han salido bien, en cada uno de los casos.

II.- Ejemplos de la vida

Equipo de fútbol:

Escoge el equipo que más te guste. Ahí habrá más de 20 personas haciendo diariamente lo que es su trabajo, chutar el balón. Nos detendremos en uno de ellos/as y calcularemos cuántos tiros, pases realiza al día, semana, año... Posteriormente, cuántas de estas va a realizar correctamente: los que han sido gol, los que han ido a parar a la cabeza, pie del compañero/a...



AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de autovalorarnos (Autoestima)

Teniendo en cuenta a todas las personas del equipo, qué porcentaje de pases o tiros crees que realizarían correctamente. ¡Y eso que se entrenan para ello!

Para hacer películas:

¿Sabías que cuando Steven Spielberg hizo la famosa “Jurasic Park”, el equipo de efectos especiales pasó todo el año haciendo pruebas con la cría de un triceraptor, ensayando con un niño puesto encima, para incluirlo en la escena en la que corre en la película? Pues al final el director decidió suprimir esa escena, porque ralentizaba el ritmo de la película.

¿Sabías que cuando en la película “Alien” al protagonista John Hurt le sale un Alien de esos del estómago y para que los actores y actrices que estuvieran alrededor pusieran verdadera cara de sorpresa, estos no conocían a la criatura frente a frente y sin embargo, el director hizo la toma con 5 cámaras, para tener que repetir lo menos posible?

¿Cuántas tomas se harán por cada secuencia en una película de ese nivel?

¿Cuánto tiempo suelen necesitar los actores y actrices para una película que vemos en una hora?

¿Cuántas veces habrán repetido la misma escena?

3.- Viendo el porcentaje de actividades mal realizadas por parte de los personajes de este ejemplo, ¿por qué están tan bien valorados? ¿Por qué perdona o admite la sociedad, que sean así? ¿Por qué somos tan duros/as con nosotros/as mismos/as?

Recursos

Los anexos y lápiz.

Duración

Una sesión.

3.2. Automotivación

3.2.1. ¡Cómo eres!

Introducción

En muchas ocasiones, nos miramos a nosotros/as mismos/as y vemos pocas cosas buenas, ¿y el resto qué pensará de nosotros y nosotras? Quizá podríamos llevarnos una grata sorpresa.

Objetivos

- Recibir la buena imagen que el resto tiene de mí, valorarlo y ser capaz de compararlo con mis ideas.
- Ser capaz de encontrar cosas agradables de valor en el resto y darse cuenta de la importancia de expresarlas.

Metodología

En grupos pequeños

En este caso, conviene que el grupo sea de entre seis y ocho personas.

En cada grupo, por turnos, una persona se pondrá en el centro del círculo y el resto escribirá en un papel una característica positiva del amigo/a que está en el centro y se lo darán.

Así, una y otra vez, hasta que todos y todas participen.

Con todo el grupo

La conversación se realizará en grupo grande y se puede comenzar con las siguientes preguntas:

- *¿Cómo ha sido el ejercicio? Fácil, difícil, agradable...*
- *¿Os ha costado encontrar características agradables? ¿Por qué?*
- *¿Cuál os ha sorprendido más entre las mencionadas por vuestros compañeros/as? ¿Y la más agradable? ¿Os sentís más a gusto, después de haber recibido los mensajes?*
- *¿Cómo os habéis sentido, mientras el resto escribía sobre vosotros/as?*
- *¿Qué mensajes positivos se han mencionado en la mayoría de las ocasiones?*

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Automotivación

Recursos

Papeles y lápiz.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

El profesor o profesora tiene que subrayar que deben mencionar aspectos positivos que tengan sus amigos/as. Pueden mencionar: su personalidad, su aspecto físico, la manera de relacionarse con el resto, la manera de hacer los trabajos del día a día...

Al ponerse cada uno/a en el centro del círculo, hay que dejarles un tiempo antes de comenzar a escribir, para que tengan un hueco para pensar y el/la del centro pueda reflexionar sobre cómo se siente en ese momento.

Otra posibilidad:

Puestos en círculo, cada uno/a pondrá su nombre en la parte superior de un folio. A continuación, cada cual pasará esa hoja a quien tenga a su derecha y éste o ésta escribirá una característica positiva del amigo/a que aparece reflejado en ese papel. A continuación, todos y todas a la vez, pasarán el papel que tienen en su mano a la persona que tengan a la derecha y volverán a hacer lo mismo. El mensaje que se escriba, será siempre sobre la persona que aparece mencionada en el papel. Se continuará de esta manera, en círculo, hasta que cada cual reciba un papel con su nombre, con el mensaje de todos los amigos y amigas.

A los alumnos y alumnas les podemos hacer estas propuestas para realizar diariamente:

Por un lado, como nos cuesta reflejar las características positivas del resto, escogeremos a uno o dos amigos o amigas y valoraremos cosas positivas dichas, o hechas por ellos y ellas, también las expresaremos de viva voz, a solas o delante del resto. Al escoger a los amigos y amigas, podemos pensar en quienes tengan mayor necesidad.

Por otro lado, cuando recibamos un mensaje positivo sobre nosotros/as mismos/as, nos tomaremos diariamente un tiempo para reflexionar sobre si nos lo hemos tomado bien y si lo hemos agradecido.

3.2.2. Disgusto

Introducción

La actitud que adoptamos ante una situación dura o difícil, tiene una influencia directa en la forma de superar el problema y también en el tiempo que necesitamos para ello. El objetivo de esta actividad es provocar que los alumnos y alumnas reflexionen sobre ello, utilizando una referencia que les pueda resultar cercana: la música.

Objetivos

- Entender que la actitud que tomemos ante un problema determinará hasta qué punto condiciona el poder superarlo.
- Darnos cuenta de los estímulos positivos que nos pueden hacer recomponernos en los momentos difíciles de la vida (colores, imágenes y palabras, o en este caso la música).
- De la misma manera, ser conscientes del daño que nos pueden generar las actitudes que puedan enfatizar en nuestro pesimismo.
- En muchas ocasiones, entender que la fuerza para salir de la tristeza, está en nosotros y nosotras.

Metodología

Para esta actividad, tomaremos como base algo que es sobradamente conocido para los alumnos y alumnas de esta franja de edad: las historias de amor, ésas que empiezan de maravilla y al final, por desgracia, nos dejan tristes. Para hablar sobre esas relaciones y sobre las actitudes de quienes somos protagonistas de ellas, vamos a analizar canciones que se hayan escrito sobre amor.

Individualmente:

Lee con atención la letra de la canción escogida e imagínate los sucesos que pueden estar detrás de ella.

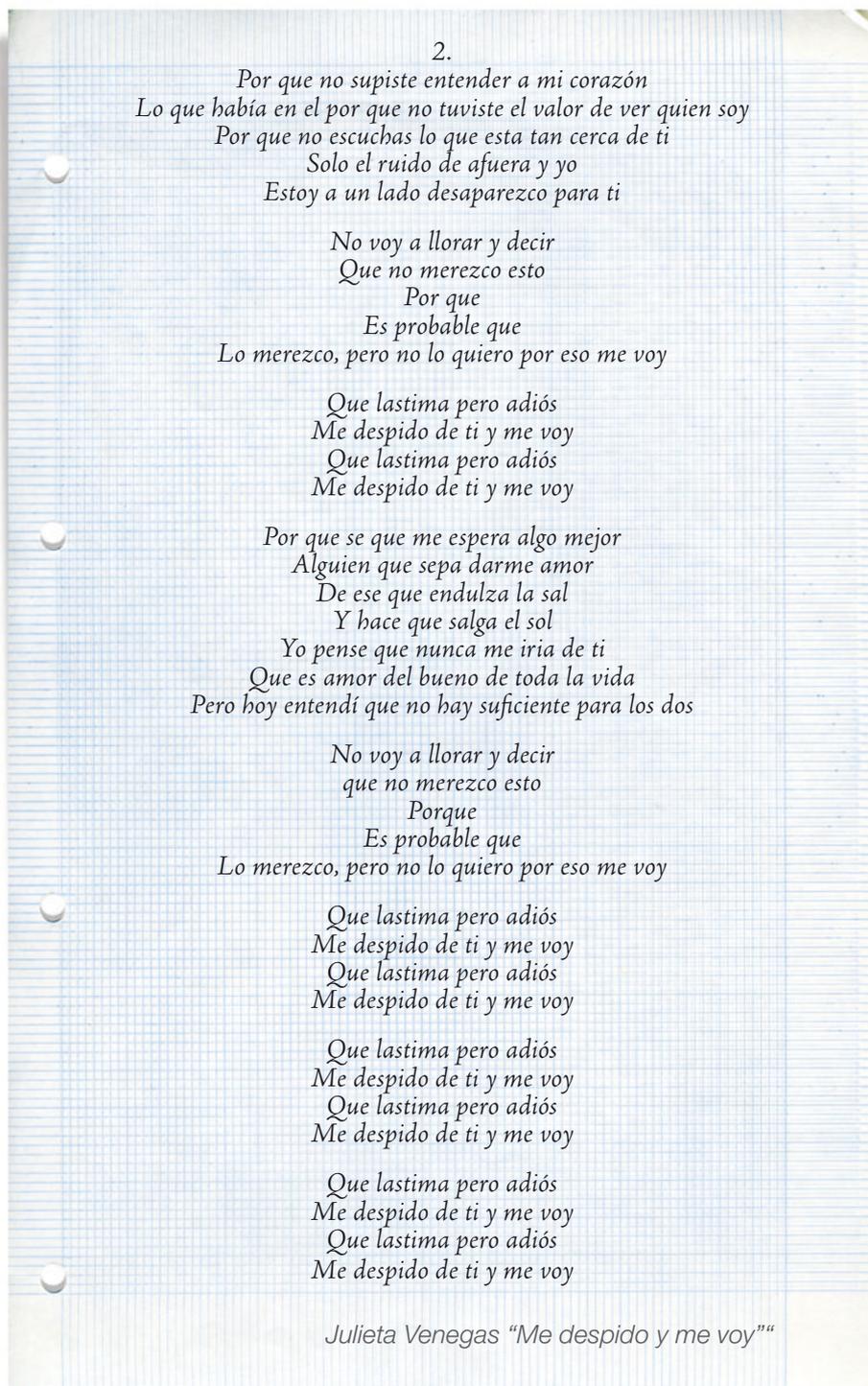
AUTONOMÍA EMOCIONAL
Automotivación

1.

*Sin ti no soy nada,
una gota de lluvia mojando mi cara
mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
solía pensar que el amor no es real,
una ilusión que siempre se acaba
y ahora sin ti no soy nada
sin ti niña mala,
sin ti niña triste
que abraza su almohada
tirada en la cama,
mirando la tele y no viendo nada
amar por amar y romper a llorar
en lo más cierto y profundo del alma,
sin ti no soy nada
los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
porque yo sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
me siento tan rara,
las noches de juerga se vuelven amargas
me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
soy sólo un actor que olvidó su guión,
al fin y al cabo son sólo palabras que no dicen nada
los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
qué no daría yo por tener tu mirada,
por ser como siempre los dos
mientras todo cambia
porque yo sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
sin ti no soy nada.*

Amaral "Sin ti no soy nada"

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Automotivación



AUTONOMÍA EMOCIONAL

Automotivación

En grupos pequeños

Puestos en grupos de cuatro o cinco, los alumnos y alumnas tendrán que escribir la historia completa que está detrás de lo que dice la canción. En esa narración habrá que subrayar los siguientes aspectos: ¿Cómo es la historia? ¿Es larga o corta? ¿Quién dio el primer paso? ¿Quién decidió que se había terminado? ¿Han sido felices mientras ha durado? ¿Cómo es, en tu opinión, el protagonista que habla a través de la boca del/a cantante? ¿Es hombre, o mujer y por qué piensas eso? ¿Y cómo es la otra persona? ¿Qué actitud ha adoptado después de finalizar la relación? ¿Te parece correcta? ¿Beneficiosa? ¿Qué imagen da sobre el amor?

Con todo el grupo

Cada grupo dará a conocer a los personajes imaginados y sus historias. Se discutirán y valorarán las diferentes actitudes que aparecen en esta historia (ante la misma situación), aclarando cuáles son las más adecuadas o convenientes y las más perjudiciales.

Recursos

Canciones de Amaral y Julieta Venegas y los instrumentos para escucharlas.

Duración

Sesión de dos horas, a poder ser continuas.

Orientaciones

En este ejercicio propondremos dos canciones como ejemplo. Pueden ser otras muchas, por supuesto, las que sean adecuadas para este trabajo. De hecho, las pueden elegir los propios alumnos y alumnas. Aunque fundamentalmente vamos a proceder a analizar la letra, no estaría de más, escuchar esas canciones.

Tanto las letras, como las canciones, están disponibles en la red.

Tal como hemos mencionado, además de las que hemos escogido aquí, se pueden utilizar otras muchas canciones y además en diferentes idiomas (esto nos daría la oportunidad de realizar esta actividad en horas lectivas de diferentes asignaturas). Por mencionar simplemente algunos ejemplos: las canciones de Rosana, Amaral, Bebe o Julieta Venegas en castellano. The winner takes it all del grupo Abba, en inglés, etcétera.

Propuestas para que los alumnos y alumnas trabajen a diario:

Al anochecer de los días de tu vida, trata de relativizar lo que ha pasado. Cuando te encuentras en una situación como ésta, busca estímulos que puedan encender tu ánimo y aparta, sin embargo, los que te sumerjan en la tristeza.

3.3. Responsabilidad

3.3.1. Más que preocuparte, responsabilízate

Introducción

Cuántos problemas y quebraderos de cabeza tenemos ahora mismo. Estamos seguros/as, de que el resto (amigos/as, padres, madres, profesores/as...) no tendrían ni la mitad de los problemas, ya que harían las cosas mucho mejor. ¡A qué esperas entonces!

Objetivos

- Ser capaz de diferenciar los quebraderos de cabeza, responsabilidades, problemas y quehaceres que están bajo mi influencia y los que no.
- Ser capaz de identificar los pasos para dirigir ésas que están en mi mano, o bajo mi influencia y comenzar a darlos.

Actividad

Individualmente

- 1.- Cada alumno y alumna enumerará en un papel los quebraderos de cabeza, preocupaciones, responsabilidades e inquietudes (de estudios, amigos/as, casa, futuro...) que ahora mismo tiene.
- 2.- Al lado de cada quebradero de cabeza, que escriba los pasos que ha dado para tratar de solucionarlos y concretará el tiempo que ha empleado para ello en los dos últimos días, completando así una tabla.

Con todo el grupo

El profesor o profesora explicará lo que se menciona en el anexo “Los círculos de influencia”. Como ejemplo, se escribirán en la pizarra, varios quebraderos de cabeza que hayan escrito los alumnos y alumnas y se debatirá entre todos y todas en qué círculo le correspondería estar.

I.- “Los círculos de influencia”

Tal como hemos dicho al principio, cada uno de nosotros y nosotras tiene muchos quebraderos de cabeza: la salud, la familia, problemas en los estudios, relaciones entre

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidad

amigos/as, el futuro, el dinero, las cosas que tienen otros amigos/as y nosotros/as no, el cambio climático, la globalización... Está claro que ante todos esos no sentimos el mismo nivel de compromiso, ni emocionalmente, ni en la capacidad de influir. Podríamos hacer la siguiente clasificación, en función de ese compromiso y esa capacidad de influir.

El círculo de las cosas sobre las que tenemos influencia, el círculo de las cosas sobre las que tenemos una influencia indirecta y el círculo de cosas que están fuera de nuestra influencia (esas que nos crean preocupaciones sin solución).

Junto con esta clasificación, podemos diferenciar dos tendencias: la de quienes suelen dedicar el mayor tiempo a las cosas sobre las que más pueden influir y la de quienes pasan la mayor parte del tiempo preocupándose por cuestiones que no tienen solución.

Los primeros consiguen que las preocupaciones y los quebraderos de cabeza disminuyan y amplíen su influencia.

Los segundos están mirando a los defectos del resto, preocupados y preocupadas por cuándo van a cambiar las condiciones que no están bajo su influencia. Como consecuencia de ello, echamos la culpa al resto y decimos que el resto son culpables de los problemas. Esta actitud hace que aparquemos las preocupaciones que están bajo nuestra influencia y cada vez tendremos menor influencia en nuestro entorno. "Yo no soy el/la responsable, no puedo decidir la respuesta".

Cuando nos encontramos en un círculo sin salida, mandarán las cosas que estén ahí. Y viceversa, "dedicándonos a las cosas que están en nuestra mano, sin preocuparnos por las condiciones de nuestro entorno, tendremos la capacidad de influir en esas condiciones".

Esta actitud, también se hace notar en el modelo lingüístico:

LENGUAJE REACTIVO

No puedo hacer nada

Yo soy así

LENGUAJE PROACTIVO

Vamos a ver qué posibilidades hay

Quizá pueda elegir otro punto de vista

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Responsabilidad

Me vuelve loco/a. Me saca de mis casillas. No puedo con esto	Yo regulo mi mente
No me van a dejar	Si me esfuerzo, quizá consiga el beneplácito
Tengo que hacer eso	Yo elegiré la respuesta adecuada
No puedo (hacer eso)	He elegido (hacer eso)
No me queda otro remedio	Lo prefiero
Si sucediera esto, (...), entonces sí	Pase lo que pase... ¡adelante!
Si fuera agradable conmigo, entonces sí	Yo mismo/a voy a ser más agradable
No tengo tiempo para hacer eso	Eso no, he decidido hacer esto

Quienes se mueven en el círculo de las preocupaciones, utilizan muchos verbos como “tener que hacer”, “si tuviera”. Quienes se mueven en su círculo de influencia, sin embargo, tienen predilección por las frases “yo ser”, “yo hacer”.

Mientras pensemos que el problema “está ahí fuera, al lado”, no veremos razones para cambiar nosotros y nosotras, mientras lo de fuera tampoco cambie.

El punto de vista proactivo es hacer de dentro hacia fuera: tratando de ser/hacer diferente y generar en eso que está fuera cambios positivos.

Nosotros y nosotras somos responsables de nuestras vidas, somos nosotros/as quienes debemos ASUMIR LA RESPONSABILIDAD, influyendo en nuestro entorno, trabajando lo que somos y lo que hacemos.

Este resumen ha sido tomado de este libro:

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Stephen R. Covey

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidad

Individualmente

Cada alumno y alumna reflejará a qué círculo corresponde cada uno de los quebraderos de cabeza y tomará en cuenta el tiempo que se ha empleado para resolverlos, en cada caso.

En grupos pequeños

En primer lugar, se reunirán en grupos pequeños y cada cual pondrá en común su caso. Además de debatir en cada grupo y círculo, se analizará fundamentalmente a qué dedicamos tiempo.

Con todo el grupo

Posteriormente, se reunirán en un grupo grande y se explicará lo hablado en los grupos. Además de debatir en qué pasamos el tiempo, podemos analizar dónde sitúa el lenguaje que utilizamos la culpa de las preocupaciones y qué dice esto en torno a la persona culpable. De quién es la culpa cuando metemos la pata.

Recursos

El anexo y un lápiz.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Propuesta para que el alumno o alumna se capacite: cada uno/a utilizará un quebradero de cabeza que esté bajo su círculo de influencia y concretará el primer paso a dar para poner el problema en vías de solución, concretando también el plazo. Se puede hacer también lo mismo con los siguientes pasos. Además de esto, sería interesante poner atención en el lenguaje que utilizamos al tomar decisiones o definir problemas.

3.3.2. Justificarse, denigrar el entorno

Introducción

La palabra “responsabilidad” define la capacidad que tenemos de dar respuesta ante una situación. Nadie es culpable de lo que nos sucede, lo que tenemos delante es fruto de las decisiones que nosotros y nosotras hemos tomado.

Pero, ¿cómo vamos a tomar la mejor decisión en cada una de las situaciones? ¡A ver si esto nos resulta válido!

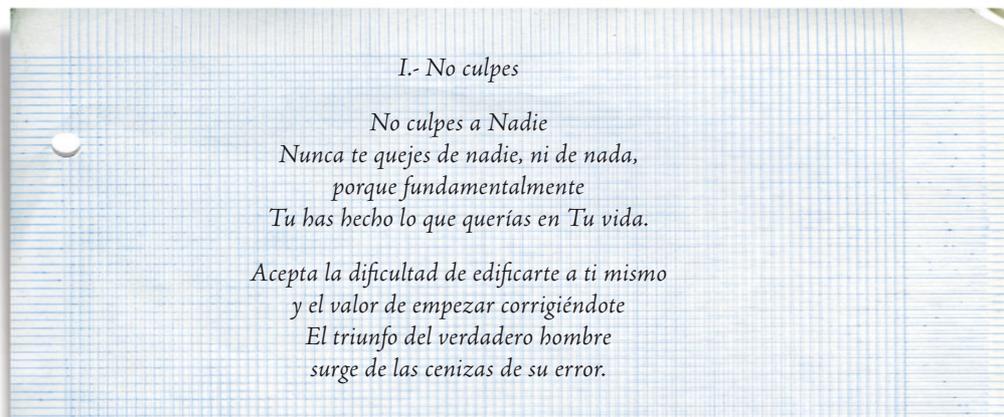
Objetivos

- Ser capaces de darnos cuenta de que la responsabilidad de lo que nos sucede es nuestra y de nadie más.
- Ser capaz de darme cuenta de que lo que soy hoy es fruto de las decisiones que tomé ayer.
- Ser capaz de conocer y asumir un procedimiento para tomar decisiones.

Metodología

Individualmente

Después de ver la presentación del poema de Pablo Neruda “No culpes a nadie”, que lea el texto y tras reflexionar sobre su significado, que traduzca a euskara el pasaje que más le haya gustado.



AUTONOMÍA EMOCIONAL
Responsabilidad

Nunca te quejes
de Tu soledad o de Tu suerte,
enfrentala con valor y acéptala.

De una manera u otra
es el resultado de tus actos y prueba que Tu
siempre has de ganar.

No te amargues de Tu propio fracaso
ni se lo cargues a otro,
acéptate ahora
o seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento
es bueno para comenzar
y que ninguno es tan terrible para claudicar.

No olvides
que la causa de Tu presente es Tu pasado
así como la causa de Tu futuro será
Tu presente.

Aprende de los audaces,
de los fuertes,
de quien no acepta situaciones,
de quien vivirá a pesar de todo,
piensa menos en tus problemas
y más en Tu trabajo
y tus problemas sin alimentarlos morirán.

Aprende a nacer desde el dolor
y a ser más grande
que el más grande de los
obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo
y serás libre y fuerte
y dejarás de ser
un títere de las circunstancias porque Tu mismo eres
Tu destino.

Levántate y mira el sol por las mañanas
y respira la luz del amanecer.

Tú eres parte de la fuerza de Tu vida,
ahora despiértate, lucha,
camina,
decidete y triunfarás en la vida;
nunca pienses en la suerte,
porque la suerte es:
el pretexto de los fracasados.

Pablo Neruda

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidad

Con todo el grupo

Analizaremos entre todos y todas el mensaje del poema y reuniremos las traducciones realizadas, para formar una sola (para garantizar que se va a hacer toda la traducción, se pueden repartir los pasajes entre los alumnos y alumnas). Se puede debatir en grupo si estamos de acuerdo con el mensaje del poeta, por qué vemos las cosas al revés (es decir, que la culpa es del entorno), qué es la libertad...

El profesor o profesora explicará el procedimiento STOPP SPA (está recogido en el anexo) y se procederá a su aplicación en grupos pequeños.

II.- "STOPP SPA"

Y compórtate de manera responsable:

Esta herramienta mencionada, divide en partes más fáciles y manejables un proceso que sea complicado. Podríamos convertir directamente los pasos de estas partes en asignatura, para tratar de superarlo.

El hecho de conocer los sentimientos, me impulsará a actuar después de haber reflexionado:

Ser dueño/a de mis sentimientos me hará ver que estoy ante un problema que hay que resolver, que si no se resuelve, el problema irá más allá. Conociendo los sentimientos realizaremos una reflexión más directa, antes de empezar con nada.

Tenemos que hablar de sentimientos, no tenemos que reflejar cuál es el problema (¿estabas enfadado/a? ¿nervioso/a? ¿te sonrojaste?..)

Tengo un problema

En este paso no debemos empezar a repartir culpas, tenemos que reconocer que el problema lo tiene que resolver uno/a mismo/a. Lo primero que hay que hacer es reflejar el problema por escrito.

Tenemos que darnos cuenta de que los problemas no se van a resolver a golpe de sen-

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidad

timiento, sino dando pasos adecuados.

Tratar de dar detalles y tratar de entenderlo, al concretar el tema. Analizar y entender al detalle cuál ha sido la concatenación de los hechos, o cuál va a ser (quién lo hizo, cuándo, cómo).

Mis objetivos, serán mi guía:

El objetivo es aquello que uno quiere que suceda (poner atención en aquello que quiero, no en aquello que debería de hacer o quisiera hacer). Podemos abordar el problema, como si fuéramos de atrás hacia delante: el problema es que hice tarde los deberes, mi objetivo es hacer los deberes dentro del plazo.

Los objetivos guiarán la dirección de nuestra actividad, para que a través de ellos, consigamos aquello que queremos o deseamos.

Pienso qué puedo hacer:

Estaría muy bien tener una varita de oro para arreglar el problema, pero eso es cosa de los cuentos.

El objetivo de este paso del proceso es modesto: pensar en el máximo número de soluciones, sin juzgar si son soluciones adecuadas o no (dejar en el aire cualquier rechazo). Una idea sin sentido, ayuda en muchas ocasiones a encontrar la idea adecuada. O en otras ocasiones, la solución puede venir de la mano de la combinación de dos ideas. La vida es enrevesada y pocas veces habrá una respuesta clara y contundente para un problema.

Al ponernos a pensar antes de actuar, estamos tratando de que interioricen el control de los impulsos internos.

Adivino las consecuencias:

Además de la varita de oro, ¿nos gustaría tener la bola de cristal de los/as adivinos/as, verdad? Podríamos adivinar todo lo que vaya a suceder. Hasta que eso sea así, tendremos que aprender a prever el futuro por nosotros/as mismos/as. No podemos esperar que los y las jóvenes hagan esto por sí mismos/as, es algo que hay que enseñar.

AUTONOMÍA EMOCIONAL Responsabilidad

Después de ver qué se puede hacer para solucionar el problema, es necesario saber con antelación, qué va a suceder en el momento en el que esas ideas se hagan realidad. No es trabajo en vano, cada acción tiene una consecuencia.

Podría ser importante hacer una tabla que recogiera todas esas consecuencias. Diferenciando las consecuencias a corto y a medio plazo y lo que van a ser consecuencias para uno/a mismo/a y para el resto.

Tomaré la mejor decisión:

A la hora de tomar la decisión, tener presentes el problema y los objetivos.

No olvides que la solución puede consistir en la combinación de varias soluciones.

Pienso cómo lo voy a hacer: tomo la delantera a los obstáculos, me esfuerzo y no cedo:

La planificación no surge por sí misma, igual que lo hacen las acciones espontáneas, pero se podría aprender.

Podemos evitar la frustración y el fracaso, tomando la delantera a los problemas que puedan surgir en el camino que hemos escogido para solucionar el problema y sabiendo qué puede obstaculizar la consecución del objetivo. También nos ayudará a preparar la frustración, el hecho de esforzarnos y no conseguir el objetivo.

Al definir las tareas, hay que concretar los siguiente detalles: qué, quién, dónde, cómo y cuándo.

Soy consciente de lo que sucede, ¿y ahora qué?

Tras dar los pasos planificados, llega el momento de evaluarse a uno/a mismo/a; ¿cómo me siento con respecto a esa situación que era un problema? ¿Ha valido el plan? ¿He tropezado con algún obstáculo inesperado? ¿El objetivo que fijé era realmente lo que quería?

Quizá no hayamos seguido ese camino trazado al principio, pero no te preocupes demasiado.

Aunque lo haya planificado, no he llegado al punto que esperaba, así es la vida. Lo mejor

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidad

que podríamos hacer es dar todo lo que llevamos dentro.

Llegados a este punto, quizá sea un buen momento para volver al procedimiento STOPP

SPA, ¿qué sentimos al ver que no hemos solucionado el problema?...

PREGUNTAS O CONVERSACIONES SOBRE CADA UNA DE LAS SECCIONES

S	<p>Conocer los sentimientos me llevará a realizar la reflexión necesaria, antes de actuar</p>	<p>¿Cómo te encuentras? ¿Qué otros sentimientos tienes? Me parece que estás...(enfadado/a, alicaído/a, preocupado/a)</p> <p>Cuando estoy triste, yo tampoco suelo tener ganas...</p> <p>Por lo que parece hay algo que te preocupa. No eres el o la de siempre.</p> <p>Cuando te veo hacer eso...ya sé que algo te está pasando.</p> <p>En algunos casos, esto...quiero decir... ¿tengo razón?</p> <p>No juzgues, ni menosprecies los sentimientos. Manifiesta aceptación y conocimiento (así te sientes...sí). No tienes por qué estar de acuerdo con ese sentimiento.</p> <p>Cuando hables de otros/as; ¿cómo crees que se va a sentir...?</p>
T	<p>Tengo un problema</p>	<p>Me gustaría conocer con precisión todo lo que ha sucedido.</p> <p>¿Y qué sucedió antes de eso? ¿Qué estabas haciendo entonces? ¿Qué estaba haciendo...? ¿Qué sucedió después? ¿Qué hiciste tú entonces?</p> <p>Ponte a pensar qué puede suceder concretamente...</p> <p>¿Qué vas a hacer? ¿Qué va a hacer tal persona...? ¿Qué sucederá si haces tal cosa...? ¿Qué es eso que te preocupa tanto?</p>
O	<p>Mis objetivos serán mi guía</p>	<p>¿Qué te gustaría que sucediese?</p> <p>¿Cuál es el objetivo?</p> <p>¿Cómo deberían ser las cosas, para que tú te sintieras mejor?</p>

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Responsabilidad

P	Pienso qué puedo hacer	<p>¿Qué intentaste hacer? ¿Qué piensas que puedes hacer?</p> <p>¿Qué otra cosa se te ocurre?</p> <p>Se pueden realizar actividades y juegos, para trabajar la imaginación: ir sacando, por turnos, cosas de una maleta imaginaria e ir diciendo para qué pueden servir; preguntar a través de dibujos, qué es lo que han visto...</p> <p>Tratar de utilizar el humor ante una actitud negativa, ampliar el punto de vista y poner puntos de vista del resto a modo de ejemplos...</p>
P	Adivino las consecuencias; tanto para mí, como para el resto, a corto y a largo plazo	<p>¿Adivinas qué sucedería entonces...?</p> <p>Cierra los ojos y trata de imaginar eso que has decidido, ¿qué ves que está pasando? ¿Cuándo? ¿Y si hubiera sucedido más tarde? ¿Y si fuera así cómo te afectaría? ¿Y si en medio se meten otros y otras? ¿Qué otra cosa puede suceder? ¿Qué pasaría si tú hicieras...?</p> <p>En eso que has pensado...como posibilidad. ¿Qué me dices sobre esto...y sobre esto otro...?</p>
S	Voy a escoger la mejor solución	<p>Entre las cosas que has pensado, ¿cuál crees que es la más adecuada para comenzar? ¿Cuál de estas te va a llevar a alcanzar el objetivo?</p>
P	Pienso cómo lo voy a hacer, hago frente a los obstáculos, me esfuerzo y no cedo	<p>¿Cómo lo vas a hacer? ¿Cuál es tu plan (qué quién, dónde, cómo, cuándo)?</p> <p>Enséñame qué tienes intención de hacer.</p> <p>Quizá podríamos probar, antes de intentarlo juntos/as. ¿Y si las cosas no salen como tú crees? ¿Entonces, qué vas a hacer? ¿Qué otras cosas puedes probar? ¿Y si lo que sucede es esto...?</p> <p>¿Cómo le vas a hacer frente?</p>
A	Soy consciente de lo que ha sucedido; ¿y ahora qué?	<p>De acuerdo, piénsalo con tranquilidad e inténtalo, ¿cómo crees que podemos hablar en torno a lo que ha sucedido?</p>

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidad

En grupos pequeños:

Vamos a presentar las causas en las que se define que el profesor o profesora tiene que tomar una decisión. Cada grupo escogerá un caso de esos, o alguno que sus miembros prefieran y tratará de encontrar la solución más adecuada.

Situaciones hipotéticas:

- Vas conduciendo el coche y notas que en la parte de atrás, tus hijos/as se están peleando (página 165).
- Hablar de cuestiones de actualidad, mientras estamos cenando.
- Cuando hay que decidir las vacaciones familiares (o alguna otra actividad común).
- Al tomar decisiones en el ámbito familiar.
- Para solucionar problemas entre hermanos/as.
- Al analizar cuestiones que tienen que ver con los estudios: deberes (página 199), organización (página 201), confirmación (página 205).
- Para preparar actividades profesionales (preparar clases, entrevistas...).
- Para trabajar el miedo que tenemos en situaciones comunes.
- Para tomar posteriormente decisiones sobre los estudios y la carrera.
- Para hablar sobre los problemas que perduran en nosotros y nosotras.
- Para responder a una crisis de cualquier tipo (cuando alguien enferma de repente, en una discusión, con algo para lo que está a punto de acabar el plazo...). En situaciones de crisis, existe el peligro del "secuestro emocional". Como son situaciones a las que hay que responder a corto plazo, aunque no sean todos los pasos del procedimiento, conviene dar los tres siguientes:

S: Los sentimientos son básicos, a la hora de solucionar problemas. Ser consciente de los sentimientos que tienen tanto uno/a mismo/a, como los/as demás. Mantener la tranquilidad y tratar de que los/as demás también la mantengan.

T: Tengo un problema y necesito un objetivo. Imaginar tanto lo que está sucediendo, como lo que más necesitaríamos que sucediera.

AUTONOMÍA EMOCIONAL Responsabilidad

P: Piensa en las cosas que se pueden hacer. Enumera rápidamente las opciones principales que se te presentan y escoge la más viable. Piensa cómo la vas a ejecutar. Pero no te pares ahí; haz seguimiento de lo que sucede y asegúrate de que el problema se está resolviendo.

Educar con Inteligencia Emocional
Maurice J. Elias y otros
Grijalbo

Con todo el grupo

Organizados por grupos, expresarán las ventajas y desventajas del procedimiento observado. Veremos si es el mismo procedimiento utilizado para tomar decisiones en la vida diaria. Discutiremos las ventajas de este procedimiento y veremos si es aplicable.

Recursos

- Los anexos y el proyector
- Papel y lápiz

Duración

Una sesión y media.

Orientaciones

Se pueden realizar diferentes variables: hacer el trabajo de traducción en horario de euskera y a continuación otra sesión; un día las explicaciones teóricas de la sesión y en otro momento el caso que ellos y ellas tienen que analizar, etcétera.

Propuesta para la capacitación diaria de los alumnos y alumnas:

Que cada cual identifique una situación en la que pueda aplicar ese procedimiento y que trate de dar todos los pasos que se reflejan ahí.



AUTONOMÍA EMOCIONAL

3.4. Ser capaz de pedir ayuda

3.4.1. Sin poder soltar los nudos

Introducción

Estamos constantemente relacionándonos con el resto. Esa red de relaciones (familia, amistades, profesorado, compañeros/as de trabajo...) nos condiciona en muchas cosas las decisiones que tomamos, nuestras prioridades, la percepción que tenemos de nosotros/as mismos/as, nuestras variables anímicas, etcétera. No podemos darle la espalda a esa realidad. A pesar de todo, cada uno de nosotros y nosotras tiene que establecer “sus” prioridades, decidir sus opciones, conocer y valorar en su justa medida sus cualidades y limitaciones.

Objetivos

- Diferenciar los aspectos que pueden condicionar la construcción de la autoestima.
- Ser consciente de la importancia de mantener la autonomía personal, ante las presiones del entorno.
- Ser consciente de la importancia de que cada uno/a tenga claras sus prioridades.
- Ser consciente de la importancia de “desahogarse” y acertar a la hora de pedir ayuda.

Metodología

El ejercicio que tenemos que ejecutar se estructura en torno a una película. La película *Good Will Hunting* nos ofrece la oportunidad de abordar varios aspectos que tienen que ver con la autonomía emocional (dependencia, saber pedir ayuda, etc.).

Por lo tanto, primero veremos la película y posteriormente reflexionaremos entre los alumnos y alumnas. Para ello, el profesor o profesora tendrá que dirigir ese debate (ver notas).

En grupos pequeños:

Los alumnos y alumnas se juntarán en grupos de cuatro o cinco y conformarán el cuadro que une los retratos de los cinco protagonistas. Tendrán que reflejar la imagen que se

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

han formado sobre cada uno de los personajes, respondiendo a estas preguntas:

1. *¿Cuál es su prioridad en la vida? ¿Qué hace que se mueva?*
2. *¿Qué piensas sobre él/ella? ¿Está a gusto con su modo de vida?*
3. *¿Por qué es así? En la medida que sabemos, ¿qué suceso ha provocado eso?*
4. *¿Cuál es su estado de ánimo? ¿Va cambiando a lo largo del filme?*
5. *¿Qué futuro le ves a eso?*
6. *¿Ya sabe confiar en el resto y pedir ayuda cuando la necesita?*

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda



LAMBEAU



SKYLER



WILL



SEAN



CHUCKIE



AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

Con todo el grupo

Unificación de criterios:

Podemos conseguir de forma fácil la película que vamos a analizar, tanto en formato VHS, como en DVD. Si los alumnos y alumnas se apañaran en inglés, se podría ver en ese idioma (está en la colección de la revista Speak Up). En caso de decidirse así, no estaría de más que se pusieran subtítulos, para no perder la profundidad que tienen algunos diálogos.

Duración

Cuatro sesiones: tres para ver el filme y una cuarta para trabajarla.

Orientaciones

Notas para dirigir la conversación en torno a la película:

El protagonista de esta película es un joven asustado. Su forma de vida (beber, pelearse etc.) lo llevará a una situación inesperada. Ama la libertad y de repente, le han empezado a apretar por todas partes.

Por una parte, sufre la presión del profesor que se ha dado cuenta de sus cualidades. El profesor quiere cumplir a través de su alumno sus sueños incumplidos y frustrados. Hill no puede entender que alguien tenga esas cualidades y las tire por la borda. Tratará de azucarar al chaval mencionando todo tipo de incentivos, tales como el dinero, la fama, los cargos, el favor que le puede hacer a la humanidad...De forma más atenta, pero de la misma manera, su mejor amigo (Chuki), también empujará al protagonista por ese camino.

Por otro lado, Hill siente la presión de la chica. Ella tiene las cosas muy claras, quiere una relación estable y fuerte, compromiso. A pesar de estar enamorado, el chico quiere huir del compromiso.

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda

A pesar de todo, la mayor presión es la que el psiquiatra ejercerá sobre él. Y es que Sean quiere poner a Hill ante su pasado, una infancia horrorosa que no quiere recordar de ninguna manera. Su imposibilidad para sincerarse, para abrir su corazón a los/as demás, está condicionada por lo que padeció de pequeño. Y es que fue entonces cuando aprendió, eso piensa al menos, que las personas suelen ser malvadas, que no te puedes fiar de nadie y todo eso. Sin embargo, aprenderá de la mano de Sean, que cuando menos te lo esperas puedes encontrar un amigo de verdad, alguien que escuchará lo que digas, sin juzgarte, que hablará contigo, que compartirá tu risa y tu llanto. Poco a poco, Hill irá abriéndose, soltando los nudos de dentro y curando las heridas.

Propuesta para que el alumno o alumna se capacite en el día a día: tómate, de vez en cuando, un tiempo para recapacitar sobre lo que estás haciendo (en los estudios, con los/as amigos/as, en casa...): sobre lo que están haciendo bien y lo que te deja contento, concretamente.



Good Will Hunting (AEB, 1998, 126)

<i>Título</i>	El indomable Will Hunting
<i>Dirección</i>	Gus Van Sant
<i>Producción</i>	Lawrence Bender
<i>Guión</i>	Ben Affleck eta Matt Damon
<i>Música</i>	Danny Elfman
<i>Actores</i>	Matt Damon (Will) Robin Williams (Sean) Minnie Driver (Skylar) Ben Affleck (Chuckie) Stellan Skarsgard (Lambeau)
<i>Premios</i>	Dos premios Oscar: al mejor guión y al mejor actor de reparto.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

Sinopsis:

Will, el protagonista, es una persona con grandes cualidades para las matemáticas, aunque no haya tenido la oportunidad de estudiar demasiado en la escuela. A pesar de saberlo, él no le da demasiada importancia, ya que no le ha costado nada y tampoco saca ningún beneficio. Por otro lado, ha leído muchísimos libros, desde muy pequeño. De esta forma ha adquirido un gran nivel cultural, siempre de una forma autodidacta.

Trabajando como operador de limpieza en una prestigiosa universidad, ha resuelto un problema que estaba escrito en una pizarra y que por lo visto era muy complicado. Viendo eso, un profesor del centro (Lambeau), tratará de convencerle de que tome el camino de las matemáticas. Sin embargo, Hill le responderá con un no rotundo.

Y es que la vida que le gusta es otra diferente: trabajo fácil, tomar unas cervezas con los amigos del barrio, pelear de vez en cuando, no quiere más complicaciones. Como consecuencia de una de esas peleas y en lugar de cumplir el castigo impuesto por el juez, Hill quedará bajo la custodia del mencionado profesor. Este, viendo que va a cumplir sus deseos, lo enviará donde su amigo psiquiatra (Sean): A partir de ahí, Hill tratará de desenredar los nudos que unen a Hill con su pasado, para aclarar qué es lo que quiere hacer realmente en la vida.

Anexo:

Es una historia original y realmente interesante. La película tiene varias escenas reseñables, los diálogos cuidados y emocionantes, son claras compensaciones de la lentitud y falta de acción. Es el final, en opinión de algunos, el momento más flojo, demasiado bonito y previsible.

3.4.2. ¿Te quiero, o te necesito?

Introducción

El camino que va de la autonomía a la dependencia enfermiza tiene muchos pasos. Como vivimos juntos y juntas, nadie puede ser una isla apartada. Ser la necesidad obsesiva de otro/a, tampoco es bueno. En esta actividad hablaremos sobre esas necesidades afectivas.

Objetivos

- Ser conscientes de la importancia de la autonomía emocional.
- Conocer los factores del inicio de esa dependencia.
- Ser capaz de conocer las manifestaciones de la dependencia.
- Ser conscientes del daño que puede acarrear una actitud de subordinación.

Metodología

Para tratar este tema de subordinación, profundizaremos en la lectura de la violencia doméstica (“El infierno del hogar”). Para empezar tomaremos un ejemplo extremo, para que los alumnos y alumnas vean en la actitud de las mujeres que guardan esa violencia en silencio, sin denominarla en mucho tiempo, rastros de la dependencia afectivo-emocional.

EL INFIERNO DEL HOGAR

“Para mí era un hombre formado, de esos que no te encuentras más que una vez en la vida”. Alejandra ha repetido estas palabras hasta la saciedad, al recordar el infierno que le hizo vivir aquel amor. “Estaba loquita, totalmente enamorada, él lo era todo para mí”. Por eso lo sufrió todo, desplantes, insultos y palizas... Necesitó cinco años – como media se suelen necesitar ocho años para que la víctima que sufre malos tratos tome la decisión de denunciar- para que el amor se convirtiera en grito de pánico. “Tenía miedo” dice una y otra vez Alejandra.

El noviazgo fue como el de cualquier otra pareja. “Me conquistó”, dice ella. Ahora, sin embargo, desde el punto de vista del tiempo pasado, encuentra rastros que le podían haber hecho ver la que se le venía encima. De esta forma, enseguida empezaron los

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

insultos, “decía que era idiota, que no sabía de lo que hablaba y me ordenaba callarme. Entonces no quise ver todas esas cosas”, dice.

El amor y el miedo van de la mano en la vida de una mujer que sufre la violencia en el hogar. Los sentimientos se mezclan, en muchas ocasiones se produce una extraña relación de sometimiento, entre el agresor y la agredida. Los/as expertos/as llaman a esto el síndrome de la dependencia afectiva. Sólo así se puede entender por qué las víctimas perdonan una y otra vez a sus agresores.

Las víctimas se van debilitando, hasta que se hunden y piensan que no sirven para nada. “Llegué a sentirme una nulidad total”, dice ahora Alejandra. Con su autoestima totalmente destruida, se sienten inseguras, sumergidas en la pasividad. Con el paso del tiempo, la subordinación se convierte en total.

De la mano de la subordinación viene también la sensación de ser culpable en muchas ocasiones: “Después de pegarme, me pedía perdón...entonces era yo quien se sentía culpable, pensando que me merecía ese trato”. “Ante la gente daba la imagen de que todo estaba bien. En casa, sin embargo, hacía todo lo que él quería, para que no se enfadara”.

Totalmente aislada de su entorno – en muchos casos, porque el propio agresor ha propiciado la situación- estas víctimas se sienten muy solas, como si hubieran fracasado en todos los aspectos de su vida y como si la culpa de ese fracaso fuera sólo suya. Por eso, les resulta muy difícil pedir ayuda. La educación recibida, el hecho de que algunos valores que todavía están en vigor, ayudan a que este tipo de situaciones se perpetúen. Pero el hecho de salir de ahí, aunque sea difícil, no es imposible. Por suerte, cada vez son más las mujeres que huyen de ese infierno del hogar y que tienen el valor y la posibilidad de comenzar una vida nueva.



Posteriormente, el profesor o profesora tratará de resolver las dudas que puedan tener sobre lo leído, utilizando para ello el esquema llamado “Dependencia”.

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda

DEPENDENCIA

1
EN QUÉ CONSISTE LA
DEPENDENCIA

Necesidad afectiva desmedida que una persona siente hacia otra.
Falta de autonomía total de quienes no soportan la soledad.

2
ANTECEDENTES
(Supuestos)

- Falta de afecto sufrida durante la niñez (no haber reconocido suficientemente sus aspectos positivos).
- Perpetuación de la relación con quienes no subrayan con suficiente énfasis sus aspectos positivos.
- La sumisión es una estrategia aprendida para hacer frente al chantaje.

3
CARACTERÍSTICAS DE LA
PERSONAS SUMISAS

- Tiene pocos amigos/as.
- Continua necesidad de amistades “del alma”.
- Necesita la aprobación del resto.
- Se maravilla con facilidad con los nuevos amigos y amigas.
- Acepta ser sumisa a su pareja.
- La idealiza.
- Necesita pareja.
- Nunca se siente totalmente feliz.
- Muestra continuamente su malestar.
- Le asusta la soledad.
- Falta de asertividad (no sabe decir que no).
- Tiene poca autoestima.

4
CARACTERÍSTICAS DEL/A
AMIGO/A QUE BUSCA

- Con gran seguridad y autoestima (al menos en apariencia).
- Narcisistas y chantajistas emocionales.
- A su manera, pero éstos/as también pueden ser dependientes.

5
MODELO DE RELACIONES
QUE CONSTRUYE

- La persona sumisa siempre busca la aprobación del resto.
- Acepta de buen gusto su papel de sumisión.
- Idealiza la propia relación.
- Son relaciones posesivas (celosas).
- Acepta que se le desprecie frecuentemente (malos tratos de maneras diferentes).
- Siempre teme la separación.
- Frecuentemente tiene un final dramático.

6
CUESTIONES A SUPERAR

- Aprender que la sumisión es una mala estrategia.
- Alejar los sentimientos de culpa.
- Hacer desaparecer el odio hacia quienes, en nuestra opinión, no nos han manifestado suficiente amor.
- Romper el aislamiento.
- Afrontar el miedo.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

Individualmente

Cada alumno y alumna rellenará el cuestionario llamado “Test de la persona sumisa” y sumará los puntos correspondientes a cada pregunta.

Con todo el grupo

El profesor o profesora hará la interpretación de las puntuaciones. Recogerá opiniones, mencionando las relaciones de sumisión que haya “descubierto”, o bien a través del test, o bien a través de la observación de los comportamientos.

Recursos

El informe y el cuestionario.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Propuesta para formar a los alumnos y alumnas en la cotidianeidad:

Cuando a partir de ahora hagas las cosas, pregúntate a ti mismo/a, por qué las haces:

¿Por quién? ¿Para colmar las necesidades de quién? ¿Eso es realmente lo que quieres?

Pregúntate a ti mismo/a si tienes alrededor algún “chantajista”. Y si es así, ¡no cedas!

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda

TEST DE LA PERSONA SUMISA

1. Si a mi novio/novia se le olvidara hacerme algún regalo el día de los enamorados, pensaría lo siguiente:

- a) Que no me quiere de verdad
- b) Que no le importa lo que a mi me importa
- c) Que es irresponsable, sin más
- d) Nada, ya que yo mismo/a tampoco me acordaría

2. Si mi novio/a decidiera dejarme...

- a) No creo que fuera capaz de superarlo sin ayuda
- b) Nunca encontraría a alguien que me quisiera igual
- c) Me sentiría herido/a, pero seguiría adelante
- d) Sería estupendo para mi vida sexual

3. Mi novio/a me necesita...

- a) Mucho menos que yo a él/ella
- b) Algo menos que yo a él/ella
- c) Tanto como yo a él/ella
- d) No me necesita de ninguna manera

4. Si mi novio/a tuviera la necesidad de irse fuera del país para una temporada...

- a) No le dejaría ir sin mí, de ninguna manera
- b) Tendría problemas para dormir por las noches
- c) No estaría bien, hasta que volviera
- d) Me encantaría tener más tiempo libre para mí

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

5. Si me ofrecieran un nuevo empleo...

- a) Le preguntaría a mi pareja qué hacer
- b) Le pediría su opinión a mi pareja
- c) Comunicaría la decisión a mi pareja
- d) Quizá se me olvidaría hasta comentárselo a mi pareja

6. Si viera a mi pareja en una fiesta hablando con una persona que le atrae...

- a) Pensaría que ambos están poniéndose de acuerdo para verse después en otro sitio
- b) Me sentiría mal, porque conmigo no hablaría de una forma tan atenta
- c) No pensaría nada especial
- d) Me alegraría viendo que lo está pasando muy bien

7. Cuando era niño/a, mi padre y mi madre...

- a) Parecía que había sentimientos encontrados hacia mí
- b) Me decían que me querían, pero no pasaban demasiado tiempo conmigo
- c) Pasaban mucho tiempo conmigo, sin embargo, nunca me decían nada agradable
- d) Pasaban mucho tiempo conmigo y me expresaban su amor

8. Mientras hago el bachiller, mi padre y mi madre...

- a) Escogen las asignaturas que voy a estudiar, para que yo no haga tonterías
- b) Se preocupan de que tenga claras mis elecciones
- c) Muestran su interés por lo que estoy estudiando
- d) Ni siquiera saben en qué asignaturas estoy trabajando

9. Cuando pienso que algún día tendré que vivir solo/a...

- a) Se me crea un escalofrío alrededor de la columna vertebral
- b) Imagino lo solo/a que me voy a sentir
- c) Se me ocurre que será agradable, sin más, a modo de prueba
- d) La idea me parece realmente magnífica

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda

10. Si mi padre y mi madre se retrasaran dos horas al llegar a casa...

- a) Pensaría que ya no van a venir más
- b) Me temería que les hubiera pasado algo malo
- c) Disfrutaría de esa posibilidad de estar más tiempo solo/a
- d) Ni siquiera me daría cuenta

Modo de valorar e interpretar el test:

Las respuestas dadas a estas preguntas hay que puntuarlas de esta manera y posteriormente realizar la suma de todos los puntos

“a” 3 puntos por cada respuesta

“b” 2 puntos por cada respuesta

“c” 1 punto por cada respuesta

“d” 0 puntos por cada respuesta

El resultado final, sin embargo, lo interpretan de esta forma los/as expertos/as:

0 – 6 puntos: Además de ti mismo/a, parece que tienes problemas para construir tu intimidad respecto a los/as demás. Si en general no es así, lo probable sería que ahora (si tienes pareja) tuvieras problemas de pareja. En cualquier caso, el tema de la independencia nunca será un asunto que te preocupe.

7 – 14 puntos: Ésta es la situación más adecuada. Las personas que se sitúan en este tramo, son proclives a tener relaciones estrechas. En cualquier caso, saben perfectamente que son capaces de vivir sin esa relación.

15 – 22 puntos: Se presenta tendencia a la sumisión. Si la pareja tiene una actitud parecida, o una actitud protectora, lo probable sería no tener problemas de ningún tipo.

23 – 30 puntos: Tu personalidad presenta una gran tendencia a la dependencia, aunque eso te pueda traer problemas.



3.4.3. ¡...Y estoy orgulloso/a!

Introducción

Aunque a lo largo de la vida se pueden padecer altibajos, es en la adolescencia cuando nuestra autoestima recibe los palos más fuertes. Lo que quiere aclarar esta actividad es lo siguiente: cuántos son y de dónde vienen las fuentes que nos llevan a sentirnos incómodos/as con nosotros/as mismos/as.

Objetivos

- Reflexionar sobre cómo tiene cada cual su autoestima.
- Si se desprecia así mismo/a, conocer las razones.
- En general, identificar los factores externos que puedan influir sobre la autoestima.

Metodología

Tomaremos como punto de partida los datos derivados de un estudio realizado entre los y las jóvenes de la CAPV.

A partir de ahí hay muchas maneras de abordar la actividad, por ejemplo:

- a) Sacar y comentar el artículo reflejado en la prensa, para que los alumnos y alumnas escriban individualmente sobre eso. Como modelo pueden tomar el anexo que se suele tener que hacer para las pruebas de acceso a la universidad.
- b) Tomando como tema lo que aparece en el artículo, también se puede animar a hacer una redacción de una duración determinada, en horas de clase de euskera, tal como hacen cuando preparan el EGA.
- c) El cuestionario que va junto a esto se podría pasar en toda la enseñanza secundaria y bachiller, comentando los resultados en clase, poniéndonos en grupos en primer lugar y finalmente unificando todas las respuestas.

Recursos

El texto anexo y el cuestionario.

Duración

Una sesión o dos.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

Orientaciones

Tal como hemos leído en la metodología, se pueden utilizar diferentes propuestas para realizar este ejercicio. O utilizar una propuesta diferente por cada sesión.

Propuesta para capacitar a los alumnos y alumnas en el día a día:

Al terminar la actividad, le daremos a cada uno de los alumnos y alumnas una copia del cuestionario, para que respondan por sí mismos/as, y tomen conciencia de los altibajos de la autoestima.



AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda

Cuatro de cada diez adolescentes de Gipuzkoa tienen baja la autoestima

Tienen miedo a fallar. Les preocupa su imagen física, en algunos casos les preocupa tanto que les lleva a enfermizas costumbres alimenticias. También les preocupa el miedo a no ser capaces de dar lo que se espera de ellos y ellas. Uniendo a estos factores la imagen de los padres, madres, a quienes ven demasiado protectores y la tendencia a consumir alcohol, se crea el borrador del retrato de los y las jóvenes guipuzcoanas de entre 11 y 18 años, la primera imagen sin muchos detalles. El 40 por ciento se subestima a sí mismo/a, y llega hasta un 54 por ciento en las chicas de más de 17 años. En los chicos de la misma edad, el porcentaje de los que tienen la autoestima baja es de un 38 por ciento.

Esta es la conclusión más significativa de un estudio que se acaba de realizar en la CAV. Hace dos años, bajo la dirección de Alberto Espina, el grupo de trabajo estudió los trastornos alimentarios que aumentaban entre los y las jóvenes. Hoy en día el grupo lo dirige Iñigo Otxoa de Alda y, aunque el trabajo esté sin terminar, los datos que corresponden a los y las jóvenes guipuzcoanas están completos. Esta es una de las conclusiones más destacables de un estudio que se acaba de realizar en la CAV.

Aunque pretendían aclarar la influencia de las enfermedades relacionadas con la alimentación, también preguntaron a los y las jóvenes sobre otros aspectos, como la opinión sobre su cuerpo, la autoestima, la utilización de las drogas, la importancia que dan a las emociones o la adhesión hacia su familia. Para realizar la investigación eligieron a más de mil jóvenes, 535 chicas y 497 chicos, estudiantes de Secundaria, ESO y Bachiller, de colegios públicos y privados, de modelos lingüísticos diferentes. Eran jóvenes de Donostia, Irún, Arrasate, Hernani y Zarautz. Se les pidió permiso a los padres, madres y a todos y a todas se les hizo rellenar un cuestionario, anónimo, se les realizó una entrevista y se les midió el índice de masa corporal.

Aunque las conclusiones no son definitivas, en opinión de las personas investigadoras, en los resultados se pueden apreciar resultados significativos. El primero, realmente reseñable, la gran cantidad de jóvenes que se subestiman a sí mismos/as, sobre todo entre las chicas mayores de 16 años. Detrás de la baja autoestima, la influencia que encontramos es la siguiente: la no aceptación de su imagen corporal. Además, les preocupa la imagen de los padres y madres que les piden demasiado (siempre hablamos de lo que creen los y las jóvenes). Tienen miedo a no poder dar lo que se espera de ellos y ellas.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

En el caso de los chicos y chicas también es abundante la cantidad de quienes se subestiman, de hasta un 40 por ciento entre las personas de más edad. Pero notoriamente menor que entre las chicas, quizá porque los chicos en general no muestran una gran preocupación por su aspecto corporal. Su mayor miedo es fracasar en los estudios o en el trabajo. Por eso, se rinden más fácilmente que las chicas, por ejemplo, cuando empiezan a obtener malos resultados en los estudios.

Esa insatisfacción hacia la imagen corporal puede llevar a nuestros/as jóvenes a adoptar actitudes muy peligrosas. El peligro de caer en estos trastornos alimenticios es, así lo parece hasta ahora, mayor entre las chicas.

(28.10. 2006)

I. Otxoa de Alda: “No tenemos por qué preocuparnos”

Baja autoestima, preocupación desmedida hacia la imagen corporal, consumo de drogas extendido... Aunque parece aterrador, los jóvenes guipuzcoanos no están tan mal en opinión del experto que ha dirigido la investigación. La adolescencia siempre ha debido ser una época de confusión. No hay más que recordar las palabras de Sócrates: *“Tienen todo a mano. No tienen educación, ni respeto hacia la autoridad ni a los adultos. Pasan el tiempo tumbados holgazaneando. Tienen siempre preparada la mala contestación a los padres, el gesto insultante hacia los profesores”*. En opinión de Otxoa, en la época en la que se está formando su manera de ser, en los jóvenes se impone la inseguridad y el nerviosismo. Es verdad que algunos datos son preocupantes, pero a su lado han florecido datos positivos. Por ejemplo, pensamos que los jóvenes siempre se quejan, pero es muy buena la imagen que tienen de sus padres. Están contentos por el amor que reciben de ellos y también, en cierta medida, del apoyo y control que reciben. Por lo tanto, los jóvenes, en general, estiman a sus padres. En cuanto al apego, la mayoría de los jóvenes se sienten seguros, a gusto, en la familia y entre sus amigos.

CUESTIONARIO SOBRE LA AUTOESTIMA (Educación Secundaria)

Chica

Chico

Edad: _____

Puntúa estas frases según tu grado de conformidad

“Estoy a gusto con mi imagen corporal o imagen física”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto, en general, siendo como soy”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Creo que en casa esperan de mí más de lo que puedo dar”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Me parece que mi padre y mi madre me protegen demasiado”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“A menudo tengo miedo de fracasar en la escuela, en el trabajo..”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto con el ambiente y relaciones que tengo en la familia”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto con el ambiente que tengo entre amigos/as”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto con las relaciones que tengo en el colegio”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“En general, creo que la gente me estima”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Me siento semejante al resto con mis lados buenos y malos”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



AUTONOMÍA EMOCIONAL

3.5. Ser capaz de analizar de forma crítica las reglas sociales sobre la actitud

3.5.1.- Rebelión en clase

Introducción

En los últimos años de Educación Secundaria Post-Obligatoria nos parece tan interesante como necesario tratar el tema de la responsabilidad. Se escucha demasiado a menudo que los y las jóvenes de hoy en día no quieren responsabilizarse de nada. Entre ellos y ellas también, como antes, habrá de todo, claro. En esta actividad, los pondremos frente a una situación de la escuela, para que piensen y hablen sobre las responsabilidades que le corresponden a cada uno/a.

Objetivos

- Darse cuenta de que los derechos y deberes suelen ir juntos.
- Entender la creación y la necesidad de cumplir las reglas que regulan la convivencia.
- Ser capaces de valorar la conveniencia o no conveniencia de las normas, dejando de lado nuestros intereses personales.
- Darse cuenta de que nuestra responsabilidad puede ser sobre lo hecho o lo dejado sin hacer.

Metodología

El núcleo de la actividad será la discusión sobre un conflicto sucedido dentro de la escuela. En nuestros centros, suceden a diario miles de situaciones como la que planteamos.

Individualmente

Basándose en lo visto en la película, algunos alumnos y alumnas elegidos representarán unas situaciones concretas. (Ver anexos).

Es importante elegir bien a quienes tengan que representar a “algún personaje” y ayudarles a que preparen su papel. Tenemos que motivar a quienes no tengan ningún papel especial para que participen.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de analizar de forma crítica las reglas sociales sobre la actitud

Con todo el grupo

La persona tutora (o el profesor/a que dirige la actividad) tendrá que hacer el trabajo de dinamizadora y dirigir para que cuando termine el debate le puedan sacar provecho a la unificación de opiniones.

Recursos

Planteamiento de la situación y fichas para los personajes que van junto con esto.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Propuesta para capacitar a los alumnos y alumnas en el día a día:

En esta actividad aprenderemos lo siguiente: que al principio un mismo acontecimiento o situación se veía de forma diferente por parte de quienes participan. Ten en cuenta lo siguiente de ahora en adelante, antes de reprocharle a alguien falta de responsabilidad o la culpa de algo. En estos casos pregúntate primero. ¿A mí qué me correspondía hacer?

Anexo

REBELIÓN EN EL AULA 1D (planteamiento de la situación)

“Desde que comenzó el curso el grupo 1D ha sido bastante problemático. Los profesores y profesoras no acuden a donde ellos y ellas a gusto –en opinión de los profesores y profesoras- porque los alumnos y alumnas no demuestran ninguna gana de aprender. También lo demuestran los resultados de la evaluación de acaba de terminar, son notablemente peores que los/as demás. Además, últimamente, andan peor en cuanto a limpieza se refiere. La escoba que tienen que pasar a turnos ya no la pasan y la clase está hecha un asco. Ante esta situación, la persona tutora va a clase a decirles que si no cambian de actitud, la dirección va a tener que tomar medidas que no gustarán a nadie.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de analizar de forma crítica las reglas sociales sobre la actitud

Pero los alumnos y alumnas se le han rebelado diciendo lo siguiente: que su clase no está más sucia que las demás, que quienes hacen la limpieza no hacen su trabajo como deben... y reivindican la larga lista de cosas que hay que arreglar en la clase: algunas luces apagadas, otras iluminan de forma intermitente, la calefacción regular, una persiana que se ha quedado arriba y no se puede bajar (con esto están especialmente enfadados/as porque dicen que al mediodía el sol les pega sin compasión). Escuchándo a ellos y ellas, parece que se sienten víctimas no culpables”.

** El objetivo de la actividad es impulsar la discusión sobre esta situación. Por lo tanto, realizaremos una actuación de una reunión organizada para buscar una solución. Para comenzar con la reflexión, elegiremos unos actores y actrices y les repartiremos los personajes: quien representa los/as alumnos y alumnas, el/la profesor/a tutor/a, la persona directora, la persona encargada de la limpieza, el/la alumno/a que ha estropeado la persiana, el/la(los/as) alumno/a(s) que sabe quién ha estropeado la persiana, dos padres y/o madres y el resto del alumnado de la clase.

LA PERSONA REPRESENTANTE DEL ALUMNADO DE CLASE: Él o ella sabe perfectamente que en el grupo hay gente de todo tipo. Algunos/as no pasan la escoba, muchas veces ensucian adrede el suelo, la persiana tampoco se rompió por casualidad... pero todos y todas no son así. En el caso de que se tome alguna medida mencionada por la persona tutora (no dar clases hasta que no ordenen el aula, por ejemplo, o pagar los arreglos entre todos y todas) las personas inocentes pagarían lo que han hecho unos pocos/as. No es justo. Preferiría que los alumnos y alumnas fueran capaces de arreglar estos problemas entre ellos y ellas, sin la necesidad de la persona directora y los padres y/o madres, pero con algunos/as no se puede.



AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de analizar de forma crítica las reglas sociales sobre la actitud

PERSONA TUTORA DEL AULA: Conoce bien a sus alumnos y alumnas.

Aunque últimamente andan algo descuidados/as, en general, cree que es gente maja. Cree que la situación se puede reconducir hablando. Está aburrida de escuchar las quejas de los profesores y profesoras que tienen que dar clases a su grupo. En su opinión están metidos/as en un círculo vicioso. La mala actitud de la clase ha traído la paciencia escasa de los profesores/as y... Ha discutido con el director/a, ya que como persona tutora no ve bien la intención de tomar medidas especiales, por ahora por lo menos no. De todos modos entiende que con los alumnos y alumnas de 1D no se pueden hacer excepciones, que como el resto tienen que tener la clase

PERSONA QUE EJERCE LA DIRECCIÓN: No conoce directamente a los alumnos y alumnas de clase, sí de oídas. Desde que ha empezado el curso no ha recibido más que quejas sobre ellos y ellas de los profesores/as, las personas de la limpieza... Los profesores/as dicen que allí no se puede dar clase y las personas de la limpieza que dejan la clase hecha un asco. En cuanto a la persiana, ha llamado un padre para preguntar por qué tienen que aguantar eso los alumnos y alumnas. La Dirección tiene más cosas que hacer estos días. A pesar de todo, ha decidido hincar el diente al problema personalmente. Porque si no se arregla pronto lo que está sucediendo en el aula 1D, se puede extender al resto de grupos.

ALUMNOS/AS QUE SABEN QUIÉN ESTROPEÓ LA PERSIANA (3 alumnos/as):

Ellos/as, como otros tantos de clase, saben quién rompió la persiana y quiénes hicieron la mayoría de los demás destrozos. Ya que son muy pocos/as quienes no pasan la escoba, quienes ensucian la clase, etc. No les parece bien que si les castigan tengan que soportarlo todos y todas por igual. Pero no les es cómodo delatar a las personas culpables. Según avance la discusión pueden decidir explicar lo que saben (o no).

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de analizar de forma crítica las reglas sociales sobre la actitud

PADRE/MADRE 1: No ve con buenos ojos que todos y todas tengan que sufrir las consecuencias por lo que han hecho algunos/as. Paga todos los meses y su hijo/a tiene derecho a recibir las clases en un entorno cómodo y limpio. No le parece bien tener que pagar lo de las roturas entre todos y todas, si su hijo/a no ha roto nada.

PADRE/MADRE 2: Siendo un problema de dentro del colegio aceptaría la solución acordada por las personas de dentro. Si la actitud del grupo ha sido mala, le parece comprensible la actitud del de la limpieza y de la dirección. Hay que tomar alguna medida...

EL RESTO DEL ALUMNADO: Pueden participar todos y todas. No tienen por qué seguir ningún guión concreto.

LA PERSONA DE LA LIMPIEZA: Él/Ella ya tiene trabajo suficiente con limpiar las clases. Para eso conviene que los alumnos y alumnas pasen la escoba y dejen las sillas recogidas y los/as de este grupo no han hecho eso nunca desde que ha comenzado el curso. No ve mal tener que hacer algún arreglo de vez en cuando, pero a esta clase ya ha subido dos veces a arreglar la persiana. Cuando la vio estropeada por tercera vez, decidió dejarla así hasta que terminara el curso porque está harto/a. Primero agujerearon la puerta de una patada, luego el colgador de abrigos...

EL ALUMNO/A QUE ESTROPEÓ LA PERSIANA: Sabe perfectamente que no ha sido un accidente. La ha estropeado a posta. Al menos esta última vez, otras veces han sido otras personas. Está en sus manos confesar. En función del debate, puede escoger una cosa u otra.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de analizar de forma crítica
las reglas sociales sobre la actitud

UNIFICACIÓN DE OPINIONES

Haz una lista con las cosas que se pueden hacer para arreglar el problema

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.



inteligencia **EMOCIONAL**

**educación secundaria
post-obligatoria**

bachillerato • ciclos formativos de grado medio

16-18
años

tomo II



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

autores

José Martín Aizpuru Oiarbide
Fermín Artola Zubillaga
Pedro María Peñagarikano Labaka

coordinadores

José Antonio González
Jon Berastegui

diseño y maquetación

Visual Design

imprenta

Gráficas Zubi

editor

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-596-5

depósito legal

SS-1234-2008

Gipuzkoa, educación emocional y social

GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea
www.igipuzkoa.net



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentua

ÍNDICE

tomo II

4. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

4.1. Desarrollo de la cortesía

- 4.1.1. To sir, with love pag. 183 (f)
- 4.1.2. Ética pag. 187 (f)

4.2. Empatía

- 4.2.1. La expresión silenciosa del cuerpo pag. 191 (f)
- 4.2.2. De la palabra al gesto pag. 197 (f)

4.3. Saber escuchar

- 4.3.1. ¡Vaya diferencia! pag. 203 (f)
- 4.3.2. ¿Qué has dicho? pag. 207 (f)

4.4. Asertividad

- 4.4.1. No, pero sí pag. 211 (f)
- 4.4.2. El mejor trato: ganamos ambos pag. 219 (f)

4.5. Resolución de los conflictos

- 4.5.1. Elemental, querido Watson pag. 227 (f)
- 4.5.2. Hablar, y también escuchar pag. 235 (f)

5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.1. Éxito

- 5.1.1. El éxito cuesta pag. 239 (f)
- 5.1.2. El escondite perfecto pag. 245

5.2. Objetivos

- 5.2.1. Necesidades, deseos, sueños y delirios pag. 247 (f)
- 5.2.2. ¡Envido! pag. 251 (f)

5.3. Plan de acción

- 5.3.1. ¡Todo preparado, vamos! pag. 259 (f)
- 5.3.2. Cuestión de estrategia pag. 265 (f)

5.4. Bienestar subjetivo

- 5.4.1. La vida es un regalo pag. 275 (f)
- 5.4.2. ¿Qué te molesta? pag. 281

inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL

educación secundaria post-obligatoria
bachillerato • ciclos formativos de grado medio • 16 • 18 años

182

inteligencia emocional



GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

4. HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

4.1. Desarrollo de la cortesía

4.1.1. To sir, with love.

Introducción

Está en nuestras manos la imagen que queremos mostrar ante el resto y, en consecuencia, adecuarla para que la percepción que tenga el resto de nosotros y nosotras sea de una u otra manera. Actuando con cordialidad, tendremos mejores relaciones con el resto la mayoría de las veces, más agradables y efectivas. Ser agradable no es algo difícil.

Objetivos

- Darse cuenta de las ventajas de actuar con cortesía.
- Percatarse de que actuando con consideración recibiremos consideración.
- Apropiarse de costumbres adecuadas básicas para mantener relaciones en la sociedad.

Metodología

Para desarrollar esta actividad, partiremos de una película que nos puede resultar útil para otros tantos aspectos de la educación emocional (autoestima, empatía, confianza, motivación,...): "To Sir, with love II".

En grupos pequeños

Después de ver la película entera, los alumnos y alumnas en grupo (cuatro o cinco) responderán a la encuesta que se adjunta.

Preguntas para orientar la charla sobre la película (para responder en grupo)

1. *¿Por qué han elegido To Sir, with love para titular la película?*
2. *¿Qué te parece el recibimiento que le hacen los alumnos y alumnas a Tachkeray en cuanto llega?*
3. *¿Es aceptable la actitud que muestran (hacia los/as compañeros/as de clase, los*

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

alumnos, alumnas...)?

4. *¿Cuál es la opinión que tienen los alumnos y alumnas sobre ellos/as mismos/as? ¿Por qué crees eso?*
5. *¿En qué o cómo les ayuda el profesor/a a mejorar esa opinión?*
6. *¿Cómo “atrae” Thackeray a los alumnos/as?*
7. *¿Es creíble lo que se ve? ¿Has conocido algo parecido?*

Sobre la escena en la que aparece el “experimento” que hacen en la calle:

1. *¿Qué es, en tu opinión, lo que les quiere enseñar el profesor?*
2. *¿Es verdad? ¿Te ha pasado alguna vez algo parecido?*
3. *¿En qué casos nos puede resultar favorable actuar con amabilidad? Pon ejemplos.*
4. *¿Es tan difícil actuar siempre así?*

Con todo el grupo

Comentaremos las respuestas del cuestionario. Después, veremos otra vez una escena concreta de la película. En esa escena, el profesor coge a los alumnos y alumnas y se los lleva a la calle para que se den cuenta de las ventajas que tiene actuar con amabilidad. Según los alumnos y alumnas, está en nuestras manos preparar la impresión que vamos a dar al resto. Después se puede discutir sobre lo visto y pedirles a los alumnos y alumnas que cuenten las experiencias parecidas que hayan tenido.

Recursos

La película, está a la venta y se puede comprar por Internet.

Duración

- Aproximadamente dos horas para ver la película.
- Otra hora para realizar la actividad.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

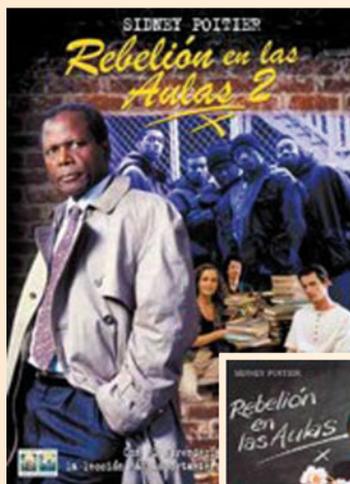
Desarrollo de la cortesía

Orientaciones

En lugar de ver toda la película, conviene elegir y proyectar las escenas que se quieren utilizar. Así ahorraremos tiempo.

Propuesta para instruir a los alumnos y alumnas en la cotidianeidad:

Deberíamos comprometernos entre las personas de la clase (entre ellos/as y hacia el profesor/a) a comportarnos respetuosamente de ahora en adelante.



To Sir, with love II (Peter Bogdanovich, 1996) es la continuación de la película de 1967 del mismo nombre. En la segunda, el profesor protagonista Thackeray (Sidney Poitier) vuelve a Chicago, después de trabajar durante años en el Reino Unido y jubilarse.

En su lugar de nacimiento encontrará otro reto: dar clase a un grupo de alumnos/as problemáticos/as y faltos/as de motivación.

Poco a poco, conseguirá acercarse a esos/as jóvenes, que al principio le reciben de forma muy grosera. Para ello, primero tendrá que impulsar su autoestima.



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

4.1.2. Respeto

Introducción

Es muy fácil ser agradable; el actuar con amabilidad no nos traerá más que beneficios en diversas situaciones de nuestra vida: entre amigos y amigas, cuando vamos a comprar o a pedir algo, en la escuela o en la calle. En esta actividad reflexionaremos sobre lo que nuestros abuelos y abuelas llamaban “respeto” o “don de gentes”.

Objetivos

- Entender la naturaleza cultural del don de gentes (relacionada con un lugar o una época concreta).
- Darse cuenta de las facilidades de actuar con amabilidad y de los beneficios que puede aportar.
- Adquirir actitudes básicas de respeto.
- Darse cuenta de lo siguiente: si tratamos al resto con respeto, seguramente ellos y ellas también nos tratarán de la misma manera a nosotros y nosotras.

Metodología

El objetivo de la actividad es reflexionar sobre el comportamiento que tenemos en las relaciones diarias, con las personas con las que interactuamos (en casa, en la calle, en la escuela, entre amigos/as...). Medir hasta qué punto actuamos amablemente, de forma agradable, con respeto etc.

Para ello, analizaremos un manual que se utilizaba en las escuelas durante la primera mitad del siglo pasado.

El facsímil de esos libros los podemos bajar de Internet (por ejemplo, en la siguiente página web: <http://perso.wanadoo.es/meacuerdo/libros.htm>).

En grupos pequeños:

Una vez formados grupos de unas cuatro o cinco personas, los alumnos y alumnas analizarán un aspecto concreto del manual, por ejemplo, cómo hay que actuar en la calle, en la escuela, etc. Realizarán una lista con las órdenes y prohibiciones que se mencionan en el libro y, en una tabla, las valorarán desde su punto de vista (mirar el ejemplo anexo).

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

Con todo el grupo

Cada grupo presentará la evaluación realizada. El profesor o profesora tendrá que realizar el trabajo de dinamización, tomando las normas antiguas como excusa, para unificar las opiniones sobre los comportamientos modélicos.

Recursos

Algún “Manual de urbanidad” publicado la primera década del siglo XX. Hace poco que lo han vuelto a publicar y, si no, también se pueden obtener de Internet.

Duración

Dos horas.

Orientaciones

A la hora de hacer la presentación, estaría bien tener algún sistema de proyección.

Propuesta para preparar a los alumnos y alumnas en el día a día:

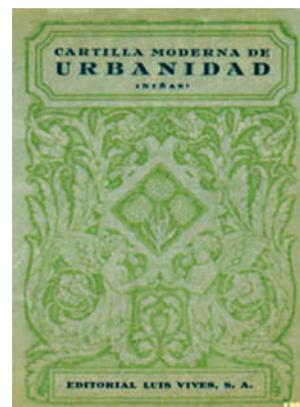
Sería un bonito complemento del ejercicio, llevar a cabo en el centro escolar una campaña a favor de la cortesía. “Actúa con amabilidad, sé feliz”, “Compórtate de forma amable, es barato”, o con lemas parecidos. Para realizar la campaña, hay que preparar carteles, eslóganes etc. Por lo que podemos implicar varias áreas del centro escolar (idiomas, plástica...).



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

Los manuales conocidos con el nombre de Cartillas de Urbanidad comenzaron a finales del siglo XIX. Y permanecieron vigentes durante toda la primera mitad del siglo siguiente. A partir de esa época, los consejos sobre respeto o cortesía se recogieron en un capítulo más breve de manuales más generales (Las Enciclopedias) y la asignatura desapareció por completo en 1970, de la mano de la reforma del sistema educativo.



Ejemplo del trabajo que tienen que hacer los alumnos y alumnas:

Objeto de estudio: Cartilla moderna de urbanidad (niñas), Barcelona: Ed. FTD, 1929.

Capítulo: "Comportamiento dentro de clase", páginas 14-15.

ACTOS DEL/A BIEN EDUCADO/A	A	B	C	D
Saludar al profesor/a (y al resto) al entrar en clase				
Mantener la mesa arreglada (limpia y ordenada)				
Prestar atención durante las clases sin molestar al resto				
Estar dispuesto/a a ayudar al resto				
ACTOS DEL/A MALEDUCADO/A				
Llegar siempre tarde				
Tener la mesa sucia y muy desordenada				
Estropear las cosas de clase adrede				
Andar siempre incitando y provocando al resto con malas intenciones				

A: Consejo muy válido, básico

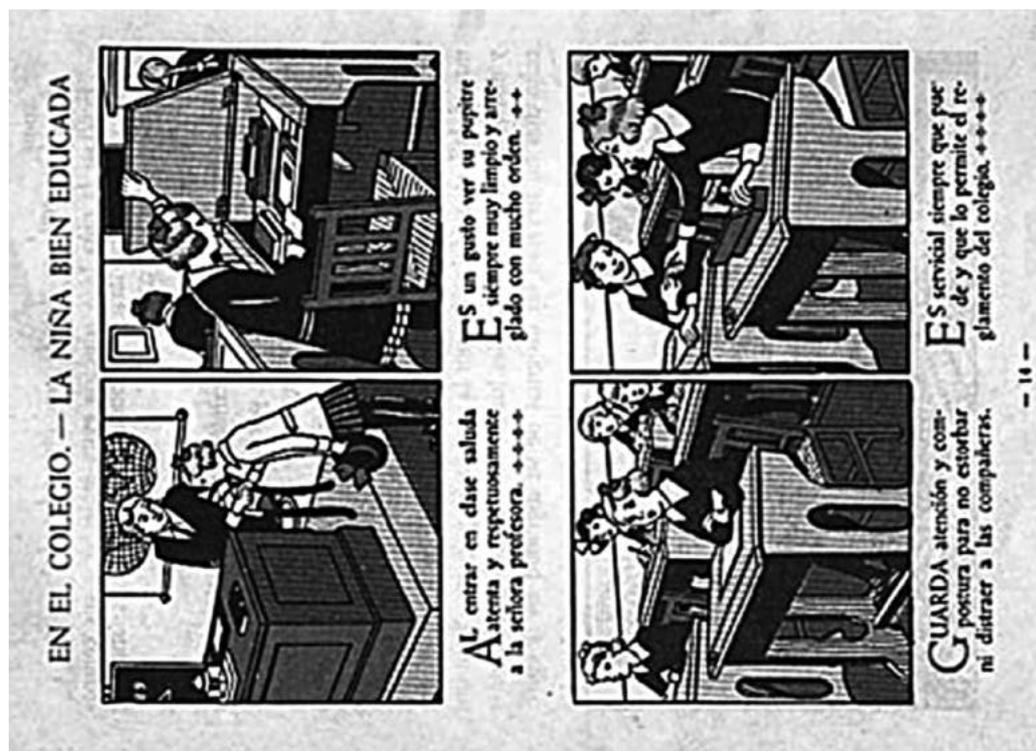
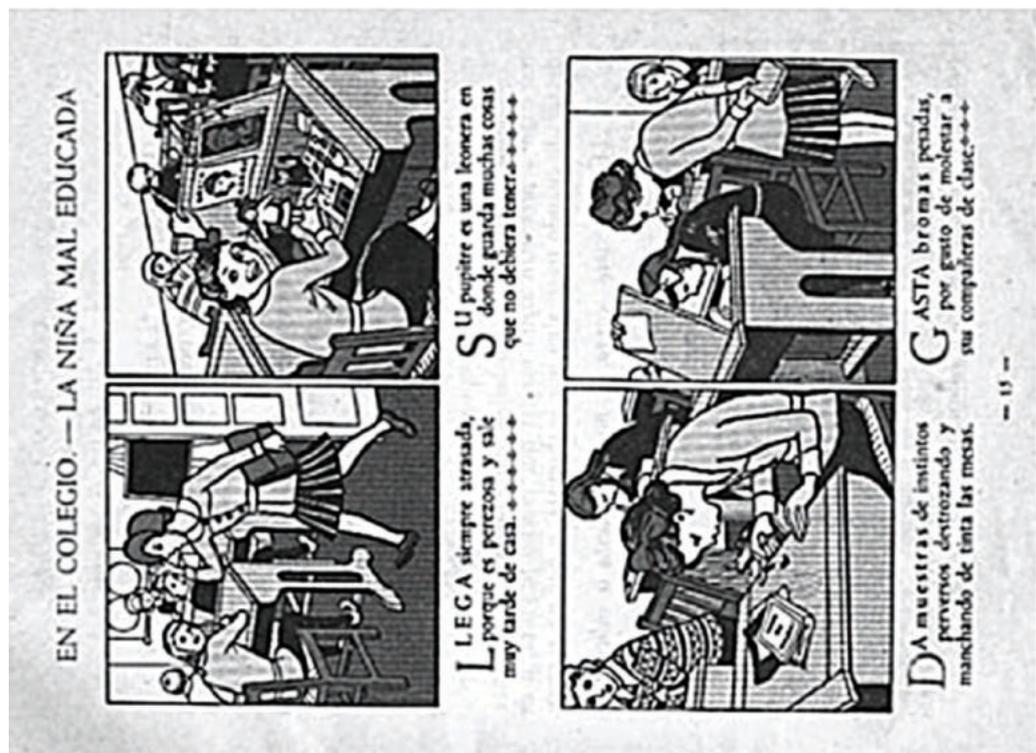
B: Válido, pero sin gran importancia

C: Podían resultar válidos en una época, pero hoy en día no

D: No tiene ninguna importancia

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

4.2. Empatía

4.2.1. La silenciosa voz del cuerpo

Introducción

Según ciertos expertos y expertas, sólo un 35% de los mensajes que transmitimos al resto, se materializan mediante la voz. Ya que continuamente “decimos” cosas, “hablamos” mediante nuestras manos, el cuerpo y los brazos, la forma de andar, etc.

Objetivos

- Percatarse de la importancia del lenguaje corporal.
- Darse cuenta del interés que tiene conocer ese código para relacionarse.
- Aprender a interpretar las señales de esa forma de hablar.

Metodología

Partiremos de la lectura de un artículo escrito sobre los científicos que trabajan en Robótica (“¿Qué sienten las máquinas?”). Según se señala en el mismo, si los robots del futuro van a ser capaces de interpretar las emociones humanas, para quienes programen estos robots, será imprescindible conocer bien el reflejo de las emociones (en los gestos, en el movimiento corporal, etc.). Y trabajar en ello.

En pequeños grupos:

Después de organizar a los alumnos y alumnas en grupos de cuatro o cinco, responderán a las preguntas del final del texto. Luego intentarán completar bien la tabla de correspondencia (uniendo los gestos corporales y su significado emocional).

¿Qué sienten las máquinas?

Los robots del futuro serán capaces de reconocer las emociones humanas y actuar condicionados por estas. Ya que los gestos que expresan tristeza, alegría, enfado o sorpresa son universales y, por eso, se pueden aprender y enseñar. Un grupo internacional de investigadores e investigadoras trabaja en intentar enseñar esas señales del cuerpo a las máquinas. Quieren conseguir que mediante premios y castigos los robots interpreten nuestras emociones y respondan ante ellas de forma adecuada. Una máquina que haya aprendido a hacer eso, por ejemplo, notará cuando se enfada su jefe o jefa y, por lo tanto, se percatará de cuándo ha metido la pata, es decir, se dará cuenta de que ha hecho algo

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

mal e intentará arreglar el error.

Hasta el día de hoy, la mayoría de las veces los hemos visto realizando trabajos de fábrica, reemplazando el trabajo de una persona en una cadena de montaje, o haciendo de cirujanos/as en un quirófano y también jugando al ajedrez. Pero los robots del futuro, los veremos realizando funciones hasta ahora impensables, haciendo compañía a la gente sola, ayudado en las tareas de casa, cuidando a niños/as o ancianos/as.

Puede ser consecuencia del hecho de superar una dificultad que hasta ahora parecía insuperable: las máquinas del futuro sabrán interpretar nuestras emociones y tendrán la capacidad de cambiar sus actitudes condicionadas por nuestras emociones. En dos palabras: aprenderán a convivir con nosotros/as, es decir, aprenderán a conocernos y a relacionarse con nosotros/as.

Un grupo de científicos/as formado por veinticinco personas, trabaja en instruir a los robots de esta manera. La profesora de la Universidad de Hertfordshire (Inglaterra) **Lola Cañamero** es la responsable de este grupo de expertos/as psicólogos/as, neurocientíficos/as y expertos/as en robótica internacionales. Dice lo siguiente: "Si van a vivir entre gente, las máquinas tienen que aprender entre nosotros y nosotras, es decir, tienen que saber interpretar nuestras emociones. Por eso, utilizando premios y castigos, les tendremos que enseñar ciertos comportamientos humanos, como cuánto se pueden acercar a una persona, etc.". Pero no será fácil, ya que "cada robot tendrá que aprender a vivir con cada persona, acostumbrarse a eso". De todos modos, "todas las personas expresamos muchas emociones concretas de forma parecida, utilizando los mismos gestos. Y son esas expresiones universales las que más nos interesan en estos momentos".



Lola Cañamero

La universalidad de los gestos para reflejar emociones es conocida desde hace mucho tiempo. El mismo Darwin lo mencionó y escribió sobre ello en un libro (*Expresión de las emociones en el hombre y los animales*, 1872) en el que recogió también unas imágenes.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía



Al parecer, las investigaciones actuales dan la razón a Darwin. Los gestos que utilizamos para expresar tristeza, felicidad, asco, miedo, sorpresa, amor u odio son universales, los mismos en todas las culturas, como si estuvieran establecidos en las profundas raíces de la especie. Esos gestos manifiestos son perceptibles para nosotros y nosotras y también pueden serlo para los robots.

Así dice Cañamero: *“Esos gestos que son el reflejo de las emociones, son los que más estamos investigando: la distancia entre las personas, la forma de andar de cada uno/a y la velocidad, la forma de mover los brazos. Todos esos movimientos son diferentes cuando estamos enfadados/as, contentos/as o tristes. Al igual que cambia la postura general del cuerpo y la forma de tumbar la cabeza. También expresamos miles de cosas con los gestos de la cara o con el tono de la voz”.*

Las personas continuamente intercambiamos mensajes de este tipo. Ese es el lenguaje corporal, carente de palabras, pero lleno de significado.

Preguntas para dirigir la reflexión en torno a lo leído:

1. ¿Crees que conseguirán los/as científicos/as su objetivo?
2. ¿Cuáles crees que son las expresiones emocionales más fáciles de enseñar a las máquinas? ¿Y las más difíciles?
3. ¿En el día a día tenemos consciencia de la importancia que puede tener el lenguaje corporal?
4. ¿Puedes poner algún ejemplo?

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

En una reunión, entre amigos y amigas, cuando te encuentras con la persona que te gusta... en todas las situaciones de la vida, el cuerpo manifiesta las señales que reflejan los sentimientos que tenemos. El saber interpretar esas señales, nos puede ayudar en nuestras relaciones. Intenta buscar la interpretación adecuada (en la columna de la derecha) de los siguientes comportamientos y numéralos.

	EXPRESIÓN FÍSICA	SIGNIFICADO	?
1	Frotarse la barbilla	Impaciencia, necesidad de comenzar con alguna tarea	
2	Cruzar los dedos o unirlos	Que te parece mal lo que oyes o ves	
3	Tocarse el lóbulo de la oreja	Gran seguridad y tranquilidad, quizá una actitud vanidosa	
4	Dirigir la mirada al suelo	Curiosidad sobre lo que escuchas	
5	Tocarse o acariciarse una mano con la otra	Falta de seguridad, falta de confianza hacia uno/a mismo/a	
6	Coger la nariz entre los dedos y apretar	Preocupación, miedo, nerviosismo	
7	Dar golpecitos con los dedos en la mesa, Tiki-taka	Enfado, nerviosismo	
8	Sentarse con las manos colocadas detrás de la cabeza, echando la cabeza para atrás	Actitud defensiva, disconformidad, enemistad	
9	Acercar el habla a la persona interlocutora torciendo la cabeza	Mentir, no creer a la persona interlocutora	
10	Mostrar la palma de la mano	Falta de seguridad, nerviosismo	
11	Andar erguido/a mientras caminas	Que tiene el mando o el liderato, sentirse dueño/a de la situación	
12	Poner las manos en las caderas	Estar valorando algo	
13	Jugar con el pelo	Necesidad de tomar una decisión	
14	Comerse las uñas	Inquietud, nerviosismo, prisa	
15	Agarrar la cabeza con las manos, mirando para abajo	Aburrimiento, resignación	
16	Apretar los tobillos el uno contra el otro	Seguridad, no tener miedo, confianza en uno/a mismo/a	
17	Unir las manos detrás de la espalda	Honestidad, honradez	
18	Cruzar las piernas y colgarlas	Aburrimiento, nerviosismo	
19	Cruzar los brazos frente al pecho	Inquietud, falta de seguridad, angustia	
20	Meterse las manos en los bolsillos y andar encogido/a	Tener buena actitud para el trabajo, para ayudar, para hacer algo...	
21	Ponerse las manos en los mofletes	Mentir, dudar, negar algo	
22	Tocarse los ojos o frotarlos	Dudar	
23	Tocarse ligeramente la nariz	Cansancio, estar agotado/a o resignado/a	

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

Con todo el grupo

Se unificarán las opiniones y, de paso, se corregirá el ejercicio que corresponde a la tabla.

(Respuestas)

	EXPRESIÓN FÍSICA	SIGNIFICADO	?
1	Frotarse la barbilla	Impaciencia, necesidad de comenzar con alguna tarea	5
2	Cruzar los dedos o unirlos	Que te parece mal lo que oyes o ves	6
3	Tocarse el lóbulo de la oreja	Gran seguridad y tranquilidad, quizá una actitud vanidosa	8
4	Dirigir la mirada al suelo	Curiosidad sobre lo que escuchas	9
5	Tocarse o acariciarse una mano con la otra	Falta de seguridad, falta de confianza hacia uno/a mismo/a	13
6	Coger la nariz entre los dedos y apretar	Preocupación, miedo, nerviosismo	16
7	Dar golpecitos con los dedos en la mesa, Tiki-taka	Enfado, nerviosismo	17
8	Sentarse con las manos colocadas detrás de la cabeza, echando la cabeza para atrás	Actitud defensiva, disconformidad, enemistad	19
9	Acercar el habla a la persona interlocutora torciendo la cabeza	Mentir, no creer a la persona interlocutora	4
10	Mostrar la palma de la mano	Falta de seguridad, nerviosismo	3
11	Andar erguido/a mientras caminas	Que tiene el mando o el liderato, sentirse dueño/a de la situación	2
12	Poner las manos en las caderas	Estar valorando algo	21
13	Jugar con el pelo	Necesidad de tomar una decisión	1
14	Comerse las uñas	Inquietud, nerviosismo, prisa	7
15	Agarrar la cabeza con las manos, mirando para abajo	Aburrimiento, resignación	15
16	Apretar los tobillos el uno contra el otro	Seguridad, no tener miedo, confianza en uno/a mismo/a	11
17	Unir las manos detrás de la espalda	Honestidad, honradez	10
18	Cruzar las piernas y colgarlas	Aburrimiento, nerviosismo	18
19	Cruzar los brazos frente al pecho	Inquietud, falta de seguridad, angustia	14
20	Meterse las manos en los bolsillos y andar encogido/a	Tener buena actitud para el trabajo, para ayudar, para hacer algo...	12
21	Ponerse las manos en los mofletes	Mentir, dudar, negar algo	23
22	Tocarse los ojos o frotarlos	Dudar	22
23	Tocarse ligeramente la nariz	Cansancio, estar agotado/a o resignado/a	20

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

Recursos

- El artículo y la tabla que se adjuntan.
- Si se decide hacer los trabajos monográficos, conexión a Internet.

Duración

Un par de horas para llevar a cabo la actividad principal.

Orientaciones

En el caso de que los alumnos y alumnas estén a gusto, se le puede ofrecer a cada grupo un trabajo monográfico. Así, cada grupo puede trabajar un apartado del lenguaje corporal: el significado del movimiento de las manos, el de los brazos, las formas de andar, detalles sobre las distancias, sobre las posturas que tomamos en una reunión o en el ascensor, etcétera. Si lo desean, encontrarán muchas explicaciones en Internet. Luego, cada grupo puede exponer lo analizado al resto con la ayuda de imágenes.

Propuesta para educar a los alumnos y alumnas en la cotidianeidad:

¡Ten en cuenta que en todas las circunstancias de la vida, cuando hablamos con alguien, cuando vamos a pedir algo... todos y todas hablamos continuamente con nuestro cuerpo!

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

4.2.2. De la palabra al gesto

Introducción

Si queremos establecer relaciones adecuadas hacia quienes nos rodean, es imprescindible desarrollar la capacidad de percibir las emociones del resto. Además, tenemos que tener en cuenta que la situación anímica de una persona se refleja en su cara, gestos y movimientos.

Objetivos

- Ser capaz de distinguir lo que refleja o produce un estímulo concreto (en este caso el texto escrito).
- Ser capaz de percibir la situación anímica de las personas mediante las señales de los gestos de la cara y de las señales de todo el cuerpo.
- Más allá de los mensajes básicos, darse cuenta de la complejidad de las emociones y de los numerosos matices que esconden.

Metodología

Tomaremos como punto de partida los textos recogidos de diversas fuentes. Estos textos (discursos, poesías...) reflejan las emociones que vivían las personas creadoras. Por ejemplo:

- a) “Entre los labios del ciego fluían babas sucias, mediante una firmeza de cal, los ojos muertos parecían dos granos de maíz amarillos inmersos en pozos de sangre; las membranas de la nariz las tenía fuera de ira; las manos recogidas hasta la mitad, los dedos recogidos: parecía que había saltado sobre el posadero y había roto su garganta”.

A. Lertxundi: **Piztiaren izena**

- b) “Estoy harto de la adolescencia. Me siento mal sin saber porqué. Tengo ganas de llorar, necesito gritar, como si tuviera un agujero negro que me chupa toda la energía que necesito para seguir adelante... Y siento rabia. Sólo sé eso y eso es lo que importa. Una rabia profunda que me ahoga, que me impide dominarla y bloquea la capacidad de disfrutar, siempre enfadado, de morros con todos. Me siento solo, enfurecido... la constante inquietud insoportable... Dicen que es la adolescencia... ¡¡Mierda!!”.

J. Sierra i Fabra: **Rabia**

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

- c) “Pongo a Dios por testigo, lo juro, que nunca más van a hacer que me rinda. Permanecerá vivo y cuando pase esta época oscura, no voy a volver a pasar hambre, ni yo ni nadie más de mi casa. Aunque tenga que mentir, pedir, robar o incluso si tengo que matar, a Dios pongo por testigo de que no voy a volver a pasar hambre”.

Gone with the wind (película)

- d) “Me duele haberte perdido/ el dolor dejado por tu ausencia/ Estoy llorando y aunque tú no lo sepas/ Mis lágrimas son negras / Lágrimas negras/ Del mismo color que mi vida”.

M. Matamoros: **“Lágrimas negras”**

- e) “No te diré que tienes una voz con olor a mañana / ni que eres el río abundante/ No te diré que tienes ojos de gacela / Ni que tu pelo es tan suave como el viento del atardecer / No te voy a decir que tus andares tienen el sosiego de las lomas de los montes de oriente/ Porque no es verdad / Tu cuerpo es bastante normal / Pero cuando no estoy contigo enfermo de tristeza”.

O.K.hayyam: **“Amor”**

- f) “Trabajadores compatriotas. He puesto mis esperanzas en vosotros y en el futuro de este querido pueblo. Aunque hoy se ha impuesto la traición, llegarán tras nosotros, chilenos que pongan fin a esta penumbra. Y sin más dilación, juro, que las avenidas de nuestras ciudades volverán a abrirse, dando vía a ciudadanos que creen una sociedad más justa”.

S. Allende (**discurso**)

- g) “Si pudiera vivir de nuevo/Si tuviera la ocasión de volver atrás/Trataría de no tener nada más que buenos momentos/Y es que la vida no es más que eso/Una simple sucesión de momentos/Por eso, no desaproveches el día de hoy”.

J.L.Borges: **“Instantes”**

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

En grupos pequeños

Una vez organizados, los alumnos y las alumnas en grupos de cuatro o cinco, tendrán que buscar las imágenes que mejor les van a los textos (pueden obtener las imágenes de Google o de otro buscador). En esas fotografías tendrán que aparecer caras de gente o imágenes de cuerpos enteros de personas, reflejando en sus movimientos o gestos los sentimientos que transmiten los textos (mirar el ejemplo del final).

Con todo el grupo

Cada grupo mostrará las imágenes elegidas al grupo explicando las razones por las que las han elegido.

La segunda parte del ejercicio será la siguiente: elegir un texto y preparar una presentación Power Point sobre ella, siempre sobre la expresividad del lenguaje corporal. Entre otros, serían adecuadas las palabras del poema de José Agustín Goytisolo "Palabras para Julia".

Aunque en el fondo transmita un mensaje optimista, a favor de seguir adelante en la vida, en cada verso hay altibajos evidentes.

Recursos

- Textos adjuntados.
- Aula de informática, para que los alumnos y alumnas busquen imágenes o presentaciones "pps" de dos en dos o en grupos.

Duración

- Para realizar la primera parte del ejercicio una sesión.
- Dos sesiones para preparar las presentaciones de Power Point y presentarlas.

Orientaciones

Propuesta para educar a los alumnos y alumnas a diario: el darnos cuenta de los mensajes emocionales que enviamos y recibimos (o que podemos enviar y recibir) mediante el lenguaje no verbal, nos ayudará a mejorar las relaciones con el resto. Tenemos que tener

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía

en cuenta siempre qué favor podemos llegar a hacer con una simple sonrisa; y qué daño podemos llegar a hacer con un gesto feo.

PALABRAS PARA JULIA

Tú no puedes volver atrás,
porque la vida ya te empuja,
como un aullido interminable,
interminable.

Te sentirás acorralada,
te sentirás, perdida o sola,
tal vez querrás no haber nacido,
no haber nacido.

Pero tú siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti, pensando en ti,
como ahora pienso.

La vida es bella ya verás,
como a pesar de los pesares,
tendrás amigos, tendrás amor,
tendrás amigos.

Un hombre solo, una mujer,
así tomados, de uno en uno,
son como polvo, no son nada,
no son nada.

Entonces siempre acuérdate,
de lo que un día yo escribí,
pensando en ti, pensando en ti,
como ahora pienso.

Nunca te entregues, ni te apartes,
junto al camino, nunca digas
no puedo más y aquí me quedo,
y aquí me quedo.

Otros esperan que resistas,
que les ayude tu alegría,
que les ayude tu canción,
entre sus canciones.

Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí,
pensando en ti, pensando en ti.
Como ahora pienso.

La vida es bella ya verás,
como a pesar de los pesares
tendrás amigos, tendrás amor,
tendrás amigos.

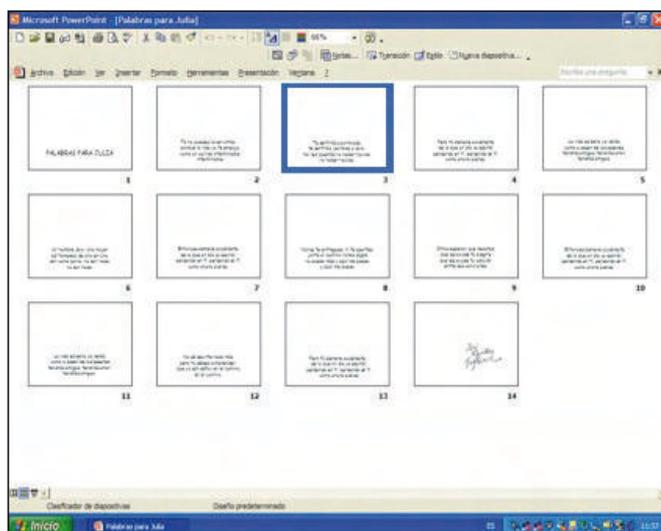
No sé decirte nada más,
pero tú debes comprender,
que yo aún estoy en el camino,
en el camino.

Pero tú siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí,
pensando en ti, pensando en ti,
como ahora pienso.

José
Agustín
Gofitso

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Empatía





HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

4.3. Saber escuchar

4.3.1. ¡Menuda diferencia!

Introducción

Cuando hablamos con el resto, a menudo, estamos pensando en otras cosas; en las cosas que tenemos que hacer, en las cosas que nos gustan... y eso lo nota nuestra persona interlocutora. ¿Nosotros y nosotras no nos damos cuenta cuando nos hacen lo mismo?

Objetivos

- Conocer cuáles son las actitudes adecuadas a la hora de hablar con otra persona.
- Darnos cuenta qué actitudes tomamos en una conversación para ser capaces de tomar las adecuadas.

Metodología

En grupos pequeños

Se formarán grupos de cinco personas y entre ellos y ellas se repartirán diferentes roles: un alumno o alumna será la persona narradora. Otros dos alumnos o alumnas serán quienes sigan la historia con mucho interés y las dos últimas personas, quienes no tienen ganas de escuchar.

Se juntarán quienes tengan el mismo papel y se les darán explicaciones para que lo jueguen:

I.- Para concretar los roles

Persona narradora:

Tendrá que controlar sus actitudes, fijándose en estas características básicas:

- Actitud corporal: estar de pie, seguro/a, pero sin arrogancia.
- La mirada: mirar a los ojos de quien le está escuchando, de forma tranquila, sin hacerle sentirse mal.
- Lenguaje: utilizar el lenguaje adecuado. Expresar lo que siente en una conversación, evita comentarios de desprecio.
- Tono de voz: utilizar un tono tranquilo, ni susurrando ni gritando.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Saber escuchar

Quien escuchará a gusto:

Tendrá que controlar sus actitudes, fijándose en las siguientes características básicas:

- La mirada: mira a la cara a quien habla, intenta mirarle a los ojos de forma tranquila.
- Preguntas: haz preguntas interesantes dando a conocer que sigues el tema.
- Partes del cuerpo: no cruces brazos y piernas. Afirma con la cabeza. Que la cara muestre interés.

Quien va a escuchar sin ganas:

Tendrá que controlar sus actitudes fijándose en estas características:

- Mirada: mírale pocas veces a la cara a quien está hablando, mira a otros sitios (al otro/a amigo/a, a los otros grupos, al reloj).
- Preguntas: haz pocas preguntas y que no tengan una relación directa con el tema.
- Partes del cuerpo: ten los brazos y las piernas cruzadas la mayor parte del tiempo. Que la cara exprese que estás pensando en alguna otra cosa.

Haz todo esto de forma controlada, disimulando, como si no te dieras cuenta de qué estás haciendo.

Después, la historia que se va a contar puede ser un resumen de un libro o película realizado con muchos detalles. Puede estar preparada con anterioridad o puede ser una historia preparada por ellos y ellas en poco tiempo. Por ejemplo:

Spiderman 3

El personaje más famoso del imperio de Marvel vuelve a la gran pantalla. Esta vez Spiderman tendrá que hacer frente al enemigo más fuerte y terrible: sus miedos. Por supuesto tampoco faltarán otro tipo de malos, se recrearán las peleas más duras contra ellos y el super-héroe pondrá una y otra vez su vida en peligro, pero su verdadera lucha

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Saber escuchar

está en su traje. Un extraterrestre cambia la esencia del héroe de Spiderman: ya no es el personaje bueno y bondadoso.

El ambiente de esta película es muy gótico, recuerda a las películas de Batman. Además el ambiente nocturno tiene una gran importancia, ya que quiere reflejar el “lado oscuro” de Peter Parker. Menos mal que tiene a su tía May cerca otra vez; gracias a su ayuda consigue volver a la realidad.

En la tercera edición, el director San Raimi ha querido participar en el guión y se puede encontrar alguna diferencia que otra frente a las otras dos películas: la película “Spiderman 3” tiene más escenas irónicas, así se trabaja más el lado cómico del personaje y, por otro lado, esta vez serán tres los malos y perversos que quieren vencer y destruir a Spiderman.

Esta edición es diferente, redondea la historia de Spiderman y deja el camino abierto para hacer otras nuevas.

También son interesantes las escenas en las que aparecen personajes conocidos, si se presta atención, se pueden ver muchos.

Al terminar todo, quienes no van a prestar atención se pondrán a escuchar la historia y cumplirán con su papel.

Al final, las otras dos personas escucharán la misma historia, dejando fuera a las personas anteriores.

Con todo el grupo

Les preguntaremos cómo se han sentido cuando han realizado la actividad. Tanto a quien ha hablado, como a quienes han escuchado sin ganas y con ganas.

Les preguntaremos sobre las actitudes que facilitan la conversación: qué actitudes nos gustan más de la persona que habla y cuáles de las que están escuchando.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Saber escuchar

Recursos

Anexo. Recursos para escribir.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

La historia que contarán los alumnos y alumnas puede ser el resumen de un libro o una película elegida por ellos y ellas, para eso les diremos que preparen el material una semana antes.

Propuesta para educar a los alumnos y alumnas en la cotidianeidad:

Intentará analizar qué actitudes toma en las conversaciones que vivirá entre semana y verá si es un buen/a oyente/a o no.

Si considera que no es un buen/a oyente/a, que pruebe a hacer lo que figura en este ejercicio.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Saber escuchar

4.3.2. ¿Qué has dicho?

Introducción

Cuando queremos decir algo o tenemos que decirlo, muchas veces, más que escuchar lo que dice nuestra persona interlocutora pensamos en qué vamos a decir nosotros y nosotras. Eso complica mucho la comunicación y también el hacer una discusión de forma adecuada.

Objetivos

Ser capaz de escuchar el mensaje de tu interlocutor/a.

Metodología

En grupos pequeños.

Formaremos grupos de ocho-diez personas en la clase y a cada alumno y alumna le daremos un trozo de hoja con una frase. Los trozos tendrán diferentes tipos de frases y diferentes ejemplos:

I.- Frases

1. Cada tres segundos muere en el mundo un niño/a menor de 5 años; al día 30.000 y al año 11 millones doscientos mil. Según esta cifra, todos los niños y niñas menores de 5 años de la Comunidad Autónoma morirían en tres días.
2. En la guerra de Irak de 2003, en la Guerra del Golfo, mataron a 10.000 iraquíes, de estos 4.000 civiles y 170 militares americanos/as y británicos/as.
3. Como consecuencia del cambio climático, algunos/as científicos/as han dicho que el nivel del mar subirá un metro hasta el año 2100 y que si se derritiera todo el hielo de la Antártida subiría 125 metros.
4. En Estados Unidos de América hay 200 millones de armas de fuego registradas en manos privadas, y otros 65 millones sin registrar. Cada año se venden 4,5 millones más. 800.000 niños/as llevan armas a las escuelas y al año mueren 32.000 personas por culpa de ellas.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Saber escuchar

5. En el Estado español, al año se registran 720.000 accidentes laborales, de estos 12.500 son graves y en 1.500 casos muere el trabajador o trabajadora.
6. Estos son algunos de los datos de la pesca de la anchoa, el boquerón: en 1960 se pescaron 58.000 toneladas, de estas 1.000 lo hicieron los pescadores franceses y lo demás los españoles (en los dos grupos había vascos). En 2003 12.000 Toneladas los franceses 7.500. en 2006 1.400 Toneladas en total y los franceses 900.
7. En el Estado español murieron en 2006 2.700 personas en accidentes de tráfico; de estas, 440, un 15%, eran jóvenes de entre 15 y 24 años.
8. Estos son algunos de los datos sobre deporte escolar en Gipuzkoa: los y las benjamines son en total 32.000 niños y niñas, de estas 12.000 son chicas; los/as alevines son 28.000, de estas 11.000 chicas; en la categoría infantil son 10.000, de las cuales 4.500 son chicas, y los/as cadetes son 2.300 niños y niñas, de las que 1.150 son chicas.
9. Las carreras más elegidas entre el alumnado son las siguientes: Medicina 20.000 personas; Enfermería 18.000 alumnos/as; Magisterio de Educación Infantil 14.500 jóvenes; Ciencias Empresariales 12.500 personas y Derecho 9.500 alumnos/as.
10. Las carreras que más trabajo ofrecen son las siguientes: Ciencias Empresariales, empleo para 14.000 personas; Dirección de Empresas 8.500 puestos; Ingeniería Industrial, 7.000; Arquitectura Técnica, 6.500; Técnicos/as de Gestión Informática 5.500 y los estudios de Relaciones Sociales, en cambio, 5.000.

Cada alumno/a leerá esa frase y pensará un comentario que se le ocurra para hacerlo delante del resto. El comentario será breve. Una vez pensado, de uno/a en uno/a, dirán la frase y el comentario que se les ha ocurrido. Una vez terminada la primera parte, les preguntaremos a todos y todas cuántos comentarios realizados por el resto recuerdan. Este dato se recogerá en cada grupo.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Saber escuchar

Después, se intercambiarán las frases de un grupo con las de otro y así cada alumno y alumna tendrá una frase diferente entre manos. Otra vez se podrá pensar el comentario y comenzar con el ejercicio. Pero en este caso los alumnos y alumnas harán dos aclaraciones más:

1. Nombrarán a una persona del grupo para dar por turnos en el orden que ella quiera, y será ella quien diga la primera frase y haga el primer comentario.
2. Cuando les llegue el turno, cada miembro, antes de decir su frase, tendrá que repetirla, junto con el comentario de los anteriores. Es importante confirmar que se ha recogido bien lo que ha dicho la anterior persona, si no tendrá que repetirlo en otro turno.

Cuando terminen todos los turnos, les pediremos otra vez que digan los comentarios que recuerdan y se comparará con los resultados del anterior ejercicio.

Con todo el grupo

Se darán a conocer los resultados de cada grupo y si se dan las diferencias esperadas, habrá que pensar las razones para que sucedan. Haremos preguntas de este estilo: *¿Cuando habla el resto en qué piensas?, ¿Qué diferencia has notado en tu cabeza de la primera parte a la segunda?, ¿En qué estabas pensando en cada caso?, ¿Qué condiciones se tienen que dar para que la discusión sea enriquecedora?*

Recursos

Frases.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Propuesta para que la trabajen los alumnos y alumnas todos los días: en los momentos

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Saber escuchar

de comunicación que le sucederán durante la semana, que intente darse cuenta en qué piensa, en lo que dice la persona interlocutora o en lo que quiere decir él o ella. Cuando le sucede esto último, que pruebe a hacer lo de este ejercicio.



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

4.4. Asertividad

4.4.1. No, pero sí

Introducción

Frente a situaciones diferentes repetimos formas de actuar, aunque no nos demos cuenta y aunque no nos guste demasiado la consecuencia de nuestro comportamiento. Por lo tanto, el hecho de ver las respuestas que dan el resto y el hecho de pensar que podemos hacer eso nos puede ayudar a vivir mejor.

Objetivos

- Ser capaz de darme cuenta de mi comportamiento habitual ante los problemas.
- Conocer las diferentes formas de actuar y ser capaz de predecir sus consecuencias, para poder elegir el más adecuado en cada momento.

Metodología

Los alumnos y alumnas de uno/a en uno/a

Marcar en las preguntas la más parecida a nuestra forma de actuar habitual:

Cuestionario

1. Un/a amigo/a de tu misma clase te ha pedido los apuntes. Pero tú también los necesitas, porque tienes examen al día siguiente:
 - A. Le dices que no se los vas a dejar.
 - B. Se los dejas pero piensas que era mejor que no lo hubieras hecho.
 - C. Le dices que la siguiente vez ande más atento/a, a ver si se cree que siempre vas a hacer su trabajo.

2. Estás en una tienda, esperando, en la cola, y uno/a que estaba detrás de ti se pone delante. Tú no tienes ninguna prisa.
 - A. Le dices que es un/a sinvergüenza y que no tiene educación.
 - B. Como no tienes prisa no le dices nada.
 - C. Le dices que estabas antes que él/ella.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

3. En un grupo grande de amigos y amigas, merendando, comienza a hablar mal de Michael Jackson, de su vida y de su música. A ti te gusta mucho Michael Jackson:
 - A. Por no discutir te callas.
 - B. También participas en la discusión y explicas por qué te gusta Michael Jackson.
 - C. Les dices a tus amigos y amigas que son unos/as ignorantes y que aprendan qué es la buena música.

4. Tu hermana o hermano, sin querer, te rompe un CD. Ese CD es muy importante para ti porque te lo ha regalado un/a amigo/a a quien quieres mucho:
 - A. Le echas una bronca terrible.
 - B. Le haces ver que no te gusta en absoluto lo que ha hecho, que era un recuerdo con mucho significado.
 - C. Te rindes y piensas que te comprarás otro.

5. Hoy te quieres quedar de fiesta hasta las seis de la mañana, pero tu padre y tu madre, los/as dos, te dicen que tienes que estar en casa para la una. Tú te sorprendes y:
 - A. Como son tu padre y tu madre, aceptas de buena gana lo dicho por ellos/as.
 - B. Discutes y les dices que no se puede hablar con ellos/as; les dices que no entienden a los/as jóvenes y que son unos/as intolerantes.
 - C. Les das las razones para llegar a las seis e intentas acordar una hora intermedia con ellos/as.

6. Un fin de semana tu pareja te propone ir a la playa pero tú estás deseando ir al monte. Tu pareja te dice una y otra vez que tienes que ir a la playa.
 - A. Le dices por qué quieres ir al monte y le propones un acuerdo para ir cada fin de semana a un sitio.
 - B. Como es tu pareja y le/la quieres mucho has ido a la playa. Cuando estás allí piensas lo bien que estarías en el monte.
 - C. Le reprochas que siempre hay que hacer lo que él o ella quiere y que no tiene tus deseos en cuenta.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

7. Un profesor o profesora te ha suspendido un examen; la nota no es justa. El profesor o profesora tiene fama de cascarrabias. Tú estás seguro/a de que el examen no está bien medido.
- A. Crees que va a ser peor reclamar.
 - B. Le pides cita al profesor o profesora y le explicas tu punto de vista.
 - C. Explicas tu caso en todas partes y dices que ese profesor o profesora te tiene manía, que no corrige bien y que no es honesto/a.

**TU
COMPORTAMIENTO
HABITUAL**

MENCIONA CADA ACTITUD

**VALORA DEL 1 AL 3 EL NIVEL DE SATISFACCIÓN
QUE TE APORTA CADA ACTITUD
(3: LO MÁS AGRADABLE)**

A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C
A	A	A
B	B	B
C	C	C

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Resolución de conflictos

les ha supuesto trabajar en equipo y dirigirá la conversación sobre los beneficios que les ha aportado (mirar las “Conclusiones” que se adjuntan).

Recursos

Ejemplo del libro.

Duración

Sesión de dos horas.

Orientaciones

En el libro mencionado se pueden encontrar muchos ejemplos. Si no encuentras ninguno que te guste en el mismo (porque los consideras demasiado difíciles para el nivel de los alumnos y alumnas) te puedes inventar otro.

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: lo importante es que los alumnos y alumnas se percaten de las características y beneficios del trabajo en equipo. En la entrevista del final conviene destacar los siguientes puntos:

CONDICIONES IMPRESCINDIBLES PARA TRABAJAR EN GRUPO Y TENER ÉXITO

- Amistad y confianza (básica) para trabajar en equipo
- Si surgen problemas explicarlos claramente y afrontarlos
- Tener objetivos unificados (comunes) y claros
- Tener bien definida la función de cada uno/a
- Primar el beneficio del grupo frente a los intereses propios

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

En un grupo grande

El profesor o profesora pondrá ejemplos de actitudes impetuosas, pasivas y asertivas:

Asertividad

En la vida y las relaciones es habitual que surjan dificultades y conflictos. Ante estos conflictos los hombres y las mujeres tienen tres opciones: huir, luchar o intentar razonar. El huir trae consigo el no hacer frente al problema, esconderse. Las consecuencias psicológicas de huir, a la larga, son la aflicción y la inquietud. La lucha, por su parte, significa utilizar la fuerza para enfrentarse al conflicto, fuerza física o verbal. El razonamiento significa utilizar el lenguaje, utilizar el sentido común, utilizar la inteligencia e intentar conseguir acuerdos. En el aspecto psicológico, el razonamiento trae consigo bienestar y no daña la autoestima.

A este último comportamiento se le llama asertividad y lo definiríamos así: actitud que reconduce la expresión de los sentimientos, las necesidades, los derechos y las opiniones de cada uno/a, sin castigar ni amenazar al resto, ni a sus derechos.

Las actitudes impetuosas suponen expresarse de forma inadecuada o dañando los derechos del resto. La actitud pasiva, por otro lado, significa no ser capaz de expresar los sentimientos y dejar que el resto nos pise.

Técnicas de asertividad

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

Si nuestra tendencia principal es alguna de las mencionadas anteriormente y si no nos parece la más adecuada, podemos cambiarla. Entrenándose sin rendirse y con continuidad, es posible cambiar de actitud.

1. Abrir el camino para recibir información
2. Auto-revelación
3. Aprender a hacer pactos
4. Aprender a decir que no
5. Hacer frente a las críticas:
 - 5.1. Niebla
 - 5.2. Autoafirmación negativa
 - 5.3. Interrogatorio negativo
 - 5.4. Ironía asertiva

1. Abrir el camino para recibir información

Si partimos de escuchar lo que diga el resto y de recoger la información que nos dan, será posible llevar a cabo una conversación agradable y larga. Haciendo caso puedes hacer preguntas y la otra persona podrá hablar con tranquilidad sobre sí misma. Es un paso adecuado para comenzar con una relación asertiva.

2. Auto-revelación

Daremos información sobre nosotros/as, aunque no nos la pidan. También significa dar la opinión sobre el tema del que hablamos. Por lo tanto, nuestra persona interlocutora verá que prestamos atención y que seguimos el tema con interés.

3. Aprender a hacer pactos

Si la conversación se convierte en discusión y si tenemos opiniones contrarias, una solución es terminar haciendo pactos. El objetivo de los pactos es que ganen las dos personas interlocutoras y no que uno/a gane al/a otro/a. El pacto cumplirá estas condiciones: no será contrario a la autoestima de nadie, no tiene que perjudicar a las partes, no tiene que tener una influencia negativa en el aspecto emocional de

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

las personas interlocutoras. En el pacto los dos lados tienen que ceder, pero no se “rendirá” nadie.

4. Aprender a decir que no (disco defectuoso)

Es expresar nuestros deseos y emociones una y otra vez, tranquilamente y de forma firme. La firmeza es la característica más adecuada de esta técnica. Cuando queremos decir que no, lo diremos con seguridad, sin dar explicaciones, sin hacer ruido, sin mal humor. Sólo así nos sentiremos a gusto, sino tendremos dentro la culpa del sí, porque queríamos decir que no.

5. Hacer frente a las críticas

Si quieres conseguir manipular a una persona y conseguir herirla, no hay como criticarla una y otra vez. Por eso, es importante tener medios para hacer frente a las críticas, aunque sean reales. Al recibir críticas hay dos actitudes principalmente. Una, turbarse y responder de forma agresiva, y dos, quedarse callado/a, irse y llorar en silencio. Las siguientes son técnicas para responder de forma asertiva:

5.1. Niebla

Esta es una técnica que ayuda a aceptar esas críticas sin negarlas. “Quizá tengas razón. Ya hablaremos en otra ocasión...”, “No te diré que no...”, “Puede ser...”, pero no le damos ninguna razón a nuestro interlocutor/a, nosotros/as decidiremos si nos parece que es verdad o mentira lo que dice, pero no él/ella.

5.2. Autoafirmación negativa

Damos por buenas las críticas recibidas (cuando son reales, claro), pero no tenemos que justificarnos. Tenemos derecho a meter la pata y no tenemos por qué sentirnos culpables. “La otra vez llegaste tarde”, “Sí, es verdad, llegué tarde”.

5.3. Interrogatorio negativo

Es complementario al anterior. Es pedir críticas sobre nuestra actitud y provocar. Pedirle a la persona interlocutora una información más amplia sobre nuestro

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

comportamiento. Se consigue pedirle detalles a la persona interlocutora y no quedarse en las frases recurrentes de siempre. “Siempre haces todo mal”, “¿Me puedes detallar qué hago mal y cuándo?”.

5.4. Ironía asertiva

Cuando la crítica no es real o busca provocar consiste en responder afirmando. “¡No eres más que un/a arrogante!”, “Gracias”.

Desconócete a ti mismo/a

A partir de la página 91
Güell y otros. Paidós

Individualmente

En las preguntas del anexo I, deben identificar qué tipo de comportamiento es cada uno/a. También deben expresar el placer que les produce cada uno, es decir, que mencionen cuál es el que más les gustaría.

En un grupo grande

Representarán las situaciones que aparecen en el cuestionario (siete) en grupos, y explicarán todas las respuestas posibles que aparecen (que ensayen antes).

Haremos preguntas de este tipo: *¿Has pensado alguna vez que tienes una forma de responder habitual?, ¿Te gustaría cambiar de vez en cuando la forma de responder?, ¿Lo ves posible?, ¿Se puede dar un cambio falso o tiene que ser algo que te salga de dentro?*

Recursos

Anexos.

Duración

Una sesión.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

Orientaciones

Propuesta para que trabajen los alumnos y alumnas a diario: cogiendo ideas de la lista del cuestionario, cada uno/a tiene que elegir una situación para cambiar de actitud. Los alumnos y alumnas, si pueden, buscarán a alguien para contarle la intención de cambiar y le pedirán ayuda: le pedirá que le diga qué comportamiento ha tenido entre semana. Después de intentarlo durante una semana, tendrá que analizar la evolución y elegir otra(s) situación(es) para otra vez.



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

4.4.2. El mejor trato: ganamos ambos

Introducción

Cuando tenemos que tomar decisiones con nuestros amigos y amigas (ir al cine o no, a dónde ir de vacaciones, qué nombre ponerle al equipo...), ¿qué actitud solemos tener?, ¿Normalmente nos quedamos a gusto con lo decidido?, ¿Cuántas veces se hace lo que nosotros y nosotras consideramos adecuado?... ¿Por qué sucede todo esto?

Objetivos

- Cuando tomamos decisiones con el resto, ser capaz de percibir la importancia de nuestra actitud y la del resto.
- Adquirir y utilizar conocimientos que nos puedan ayudar a sentirnos a gusto con nuestra actitud.

Metodología

En grupos pequeños

En clase haremos grupos de cinco o siete personas y se les dará la foto que puede tener diversos títulos; a todos y todas la misma foto. Cada persona del grupo pensará un título (y lo escribirá, quizá) y luego, entre todos y todas, tendrán que elegir un solo título para esa foto. Una vez tomada la decisión (les dejaremos un tiempo concreto) cada alumno y alumna reflexionará sobre su actitud y la del resto utilizando la tabla anexa.

Una vez terminada la primera parte, el profesor o profesora dará explicaciones sobre los contenidos recogidos en el anexo II y lo volverán a intentar. Pero, esta vez, el profesor o profesora les dará dos nuevas instrucciones:

- 1.- Intenta que gane tu título o, completándolo con el de otras personas, hacer una base del título elegido.
- 2.- Tienes que sentirte a gusto con la decisión. La forma de tomar la decisión también tiene que gustarte.

Una vez tomada la decisión (les dejaremos un tiempo concreto) cada alumno y alumna reflexionará sobre su actitud y sobre la del resto utilizando la tabla anexa.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

Con todo el grupo

Cuando estén dados los títulos de cada grupo, se puede intentar brevemente que entre todos y todas tengan opción de elegir el título más adecuado (se puede prever que no se ha inventado mejor sistema que el de la votación para que todos y todas se sientan a gusto).

Otra opción es nombrar a uno/a de cada grupo y hacer una representación entre todos y todas. Repartiremos los roles y les pediremos que representen diferentes actitudes a la hora de tomar la decisión. Haremos preguntas como la siguiente: *¿Qué características tiene la mejor decisión?, ¿Qué actitudes son las más adecuadas para tomar la decisión?, ¿Cómo va a tomar el grupo la decisión si no defendiendo mi opinión?, ¿Son mejores las decisiones tomadas por la mayoría por un acuerdo?*

Recursos

- Frases y otros anexos.
- Utensilios para escribir.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

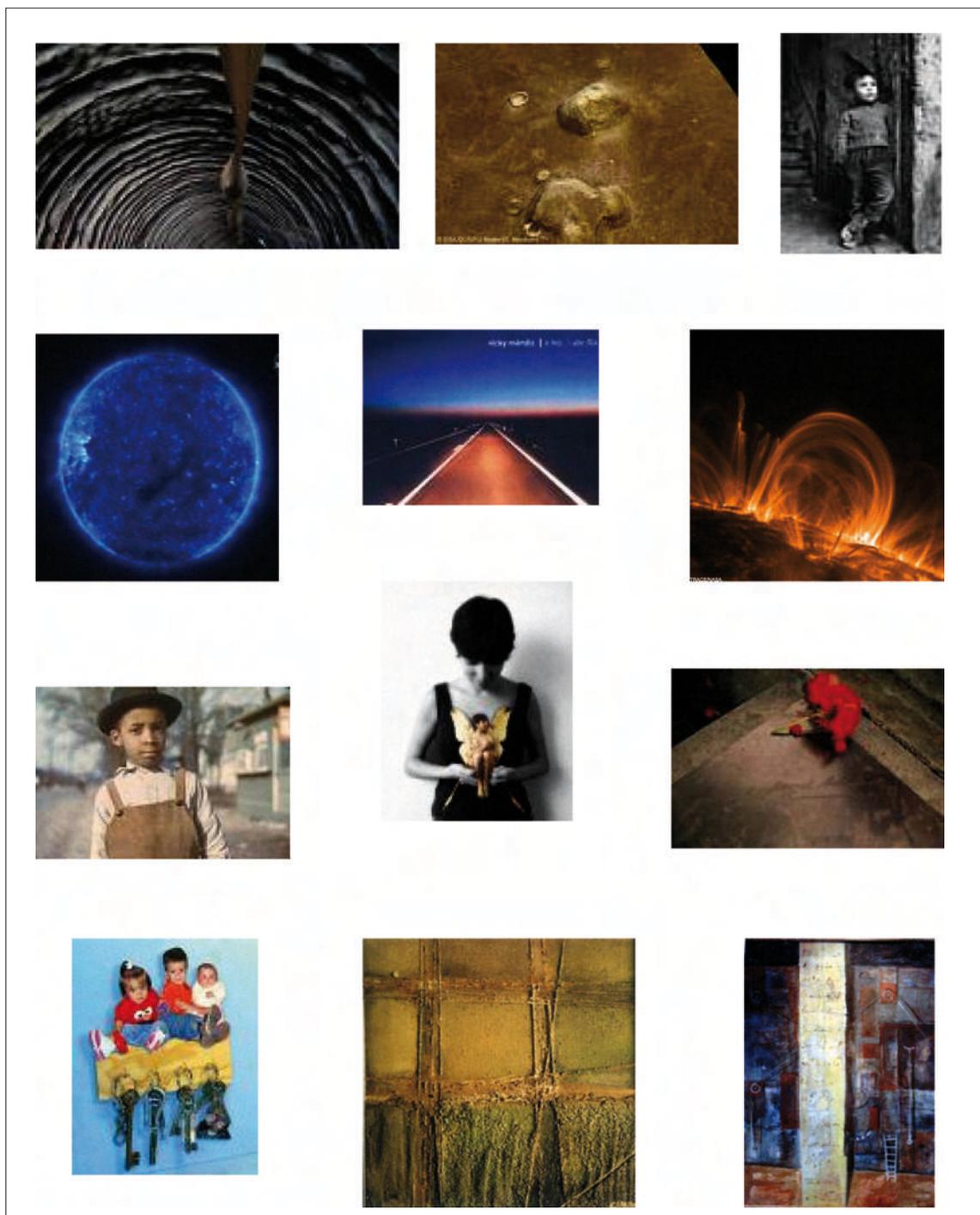
Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: en los momentos comunicativos que le han sucedido durante la semana, que intente darse cuenta a qué le presta atención, a lo que dice el resto o a lo que él quiere decir. Cuando le sucede esto último, que pruebe a hacer lo que se propone en este ejercicio.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

ANEXOS

I.- FOTOS



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

He ganado

La persona que adquiere esta actitud quiere asegurarse de que va a conseguir sus objetivos y le parece bien que el resto también atene los suyos.

¿Cuál es la más adecuada?

La respuesta será diferente en cada caso. Lo mejor es analizar la realidad y tomar la mejor decisión. Eso sí, a la larga o ganamos los dos o perdemos los dos. Por lo tanto, la única solución es *ganar/ganar*.

Ganar/ganar o no hay trato

Si no conseguimos una solución que nos satisfaga a todos y todas, podemos recurrir a la frase “no hay trato”. En este caso nos hemos hecho ilusiones, no hay trato, los/as dos somos libres. Muchas veces, si no hay una salida adecuada, ir a una negociación pensando que no se va a conseguir un trato da una gran libertad y nos da la opción de pensar mejor.

El pensamiento *ganar/ganar* trae consigo los siguientes aspectos:

Forma de ser

Madurez: Equilibrio entre la valentía y el respeto. Tener valentía de expresar mi punto de vista, respetando el del resto.

Pensamiento de la abundancia: En el mundo tenemos suficiente para todos y todas. Que gane el resto no es malo para mí. No es beneficioso desear el mal ajeno.

Relaciones

Las dos partes tienen que tener confianza. Para eso, es adecuado que tengan tiempo para estar juntos/as. La relación no arregla los problemas, pero sí los odios y malentendidos.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

II.- Asertividad y pactos

Es habitual que en la vida y en las relaciones surjan dificultades y conflictos. Ante estos conflictos, los hombres y las mujeres tienen tres opciones; huir, luchar o intentar razonar.

El huir trae consigo el no hacer frente al problema, esconderse. Las consecuencias psicológicas de huir, a la larga, son la aflicción y la inquietud. La lucha, por su parte, significa utilizar la fuerza para enfrentarse al conflicto, fuerza física o verbal. El razonamiento significa utilizar el lenguaje, utilizar el sentido común, utilizar la inteligencia e intentar conseguir acuerdos. En el aspecto psicológico, el razonamiento trae consigo bienestar y no daña la autoestima.

A este último comportamiento se le llama asertividad y lo definiríamos así: actitud que reconduce la expresión de los sentimientos, las necesidades, los derechos y las opiniones de cada uno/a, sin castigar ni amenazar al resto ni a sus derechos.

Las actitudes impetuosas suponen expresarse de forma inadecuada o dañando los derechos del resto. La actitud pasiva, por otro lado, significa no ser capaz de expresar los sentimientos y dejar que el resto nos pise.

Ganar/pensamiento de ganar

Ganar / Ganar

Se trata de pensar que siempre tenemos una tercera opción. La cuestión no es que ganes tú o que gane yo, sino el pensar que hay una mejor opción gracias a la cual los/as dos ganamos. Los pactos y las salidas son buenos para los dos lados. Todos los lados ayudan a tomar un compromiso y a ayudar en el plan de actividad.

En algunos casos sólo se podrá conseguir la aportación más pequeña de la actitud *ganar/ganar*. En cambio, los pactos reunirán las siguientes condiciones: no será contrario a mi autoestima, no tiene que perjudicar a las partes, no tiene que influenciar negati-

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

vamente en el lado emocional de la persona interlocutora. En el pacto las dos partes cederán, pero no se “rendirá” nadie.

He ganado/Has perdido

Esta actitud es autoritaria e impetuosa. En la sociedad tenemos a menudo situaciones que son un ejemplo de esta forma de pensar: en la familia, en el grupo de amigos y amigas, en la escuela, en el deporte, ante la ley...

Es verdad que el pensamiento *he ganado/has perdido* se da en ciertas situaciones competitivas y en las que no hay confianza. Pero la vida no siempre es competición. La vida no es la competición que tenemos con nuestros padres, madres, amigos/as, pareja, profesor/a o vecino/a. Cuando nos viene una persona que tiene la actitud *he ganado/has perdido*, la clave está en la relación. Si nosotros y nosotras actuamos de forma amable, con respeto, estimándolo/a de verdad y si prestamos la suficiente atención a lo que dice; si damos nuestra opinión con valentía y si intentamos conseguir una y otra vez la solución, quizá vea que busco el bien de ambos y cambie su actitud. Si no es así, siempre queda la opción *no hay trato*.

He perdido/ has ganado

Esta es todavía peor que la anterior. Así actúan quienes quieren agradar, quienes no tienen valor de expresar sus sentimientos y creencias. Ésta y la anterior son actitudes que se basan en las debilidades interiores del ser humano.

Los dos perdemos

Cuando se juntan dos personas con esta actitud, es decir, dos personas obstinadas, tercas, egoístas y que ya han tomado su decisión antes de juntarse, la consecuencia es que van a perder las dos. Las dos personas se vengarán e intentarán hacérselo pagar a la otra persona. Es una actitud conflictiva, filosofía de guerra.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Asertividad

Acuerdo

Al conseguir acuerdos no ponemos fuerza en eso que nos separa, trabajaremos para encaminar nuestros acuerdos al éxito.

Procedimientos

Este punto de vista parte de diferenciar la persona y el problema; toma en cuenta nuestras necesidades y deseos, y no sólo las decisiones y actitudes. Trabajar las opciones de que ganemos ambos, y tiene como objetivo buscar los criterios objetivos que podamos compartir.

- Primero, hay que mirar el problema desde el punto de vista de la otra persona. Tenemos que intentar entender y expresar las necesidades y preocupaciones que tiene la otra persona, mejor de lo que lo haría ella, si podemos.
- En segundo lugar, hay que identificar los temas que son claves básicas (no puntos de vista).
- En tercer lugar, hay que especificar resultados que serían soluciones aceptables.
- En cuarto lugar, tenemos que intentar buscar nuevas opciones para conseguir esos resultados.

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Cuarto hábito. Pag. 230

S.R. Covey



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

4.5. Resolución de conflictos

4.5.1. Elemental, querido Watson

“La fuerza de la cadena, la de su eslabón más débil”.

Introducción

El trabajo en grupo tiene muchas ventajas, pero hay que aprender a trabajar en grupo, hay que trabajar la actitud para la cooperación, ya que todos y todas no tenemos de por sí ese don. El primer paso para llegar a esa actitud adecuada es percatarse de los beneficios que nos puede aportar el trabajo en equipo.

Objetivos

- Darse cuenta de los beneficios que nos puede acarrear el trabajo en equipo.
- Conocer la actitud adecuada necesaria para trabajar en equipo.
- Adquirir las cualidades necesarias para trabajar en equipo.

Metodología

El objetivo de la actividad es el siguiente: tomando como ejemplo el trabajo de los/as detectives, darse cuenta de los beneficios de que los alumnos y alumnas trabajen en equipo. Analizaremos un caso del libro La noche de los detectives (Barcelona: Tempus d'imatges, 1998): “El viajero de la fila 22”. A los alumnos y alumnas les diremos que resuelvan el caso. El profesor o profesora dirigirá su trabajo, siguiendo estos pasos.

- A cada alumno/a se le remitirá el planteamiento del caso.
- Los alumnos y alumnas formarán grupos (de cinco personas). Cada grupo nombrará un/a representante; éste/a tendrá que hablar en nombre del grupo y hará reuniones con las personas representantes de los otros grupos.
- Cada grupo le hará cinco preguntas al profesor o profesora. El profesor o profesora responderá “sí”, “no”, o “no importa” (siempre según la solución que él/ella conoce).

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Resolución de conflictos

El profesor o profesora responderá las preguntas de cada grupo reunido con cada grupo aparte.

- Una vez terminadas las preguntas, las personas representantes de los grupos se reunirán y pondrán en común la información. El objetivo es resolver el caso cuanto antes, los grupos no compiten entre sí. Por lo tanto, es conveniente que pongan en común todo lo que saben.
- Cada grupo planteará el segundo turno de preguntas. Después, realizarán la segunda reunión de representantes.
- Después, el profesor o profesora repartirá entre los grupos las tres primeras pistas.

Por ejemplo:

En una clase de treinta alumnos y alumnas haríamos seis grupos: A, B, C, D, E y F

Las pistas las podríamos dividir de la siguiente manera:

Primera pista	Grupos A y B
Segunda pista	Grupos C y D
Tercera pista	Grupos E y F

- Basándose en las pistas recogidas, cada grupo realizará otras cinco preguntas.
- Se realizará la tercera reunión de las personas representantes. Las pistas y las informaciones recogidas las intercambiarán en la misma reunión.
- El profesor o profesora repartirá las tres siguientes pistas (de la cuarta a la sexta).
- Basándose en la pista recogida, cada grupo realizará otras cinco preguntas.
- Realizaremos la cuarta reunión de representantes. En ella intercambiarán las pistas e informaciones recibidas.
- El profesor o profesora repartirá las tres siguientes pistas (de la séptima a la novena)
- ... (hasta terminar)

Una vez conseguida la solución, el profesor o profesora les planteará las dificultades que

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Resolución de conflictos

Jon: viajero de la fila 22

(Planteamiento)

“Como acostumbraba, Jon llegó muy justo de tiempo al aeropuerto. A pesar de todo, tuvo tiempo de coger el billete de avión y de comprar lotería, antes de partir hacia la salida especificada. No tuvo que facturar equipaje, ya que no llevaba más que el de mano.

Dentro del avión, le correspondió sitio en la fila 22, el del medio, ni pasillo ni ventana. Se le ocurrió que tendría que aguantar los ataques de los fumadores. Para cuando él entró los demás viajeros ya estaban sentados en sus sitios y los cajones de encima de los asientos para entonces estaban repletos de trastos. En todo el viaje entre Bilbao y Roma Jon tendría que llevar la bolsa entre las piernas.

Jon ató el cinturón y se quedó esperando a que les dieran el permiso para despegar. No les prestó mucha atención a las indicaciones y consejos habituales que daban desde los altavoces de dentro de la cabina.



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES
Resolución de conflictos

En cuanto el avión se puso en marcha, Jon se levantó y comenzó a gritar como un loco: ¡Parad! ¡Hay que parar el avión! ¡No puede despegar! ¡No, no, no!

Los/as trabajadores/as de la compañía intentaron tranquilizar a Jon... en vano. El avión despegó, alejándose del suelo.

Cinco minutos después... ¿QUÉ PASO? ¿POR QUÉ?



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Resolución de conflictos

Jon: viajero de la fila 22 (Pistas)

1. Nada de lo que tiene nuestro protagonista a la vista nos ayudará a resolver el misterio.
2. Él no conoce a nadie de quienes ve alrededor.
3. La información que le lleva a actuar de forma tan peculiar no la ha recibido de los compañeros y compañeras que tiene alrededor ni la ha leído en la prensa.
4. Al despegar el avión ha explotado.
5. El causante de la explosión no ha sido Jon.
6. Lo que Jon ha reconocido ha sido la voz del piloto cuando éste ha saludado a los pasajeros y pasajeras.
7. El comandante del avión (el piloto) no es famoso, ni amigo de Jon ni de la familia. Realmente, sólo viéndolo nuestro protagonista no lo habría reconocido.
8. El causante de la explosión ha sido el piloto. Jon tuvo relación con él por el trabajo que tiene.
9. Jon no es médico, ni abogado, ni psicólogo, ni psiquiatra.
10. Jon iba a Roma, al Vaticano, Jon es cura.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES
Resolución de conflictos

Jon: viajero de la fila 22

(Solución)

Jon, el viajero de la fila 22 es cura. Este fin de semana va a Roma, a una reunión eucarística que van a celebrar en el Vaticano. El hecho de que llegara tarde y el número de asiento que le correspondió no tienen ninguna importancia para resolver el caso. Jon le tiene mucho miedo al avión. Por eso, en cuanto ha entrado en la cabina, ha comenzado a leer el periódico, para intentar tranquilizarse. Cuando está leyendo, les llega la voz del comandante desde los altavoces. Ha saludado a los viajeros y les da los detalles del vuelo además de otros consejos. Se ha alargado bastante y al cura le ha parecido una voz conocida. Unas horas antes, Jon ha recibido la confesión de un hombre que le ha



contado el último delito que iba a cometer antes de morir. Según le indicó la voz nerviosa del hombre, ha colocado una bomba que provocaría la muerte de mucha gente. El cura ha intentado sacarle algún dato más, pero no ha dado ningún detalle. Se ha marchado sin decir nada más, deprisa. Jon no ha tenido tiempo de ver su cara.



Jon ya había oído cosas por el estilo en su confesionario. Por fortuna, nunca había sucedido nada grave. Hoy, en cambio, había sentido desde el principio que el confesor hablaba en serio. Se ha pasado toda la tarde dándole vueltas al asunto, a quién se lo podía contar... Por otro lado, siendo una información recibida en confesión, se sentía obligado a guardarlo en secreto.

Quando seguía dándole vueltas a esto, ha reconocido en los altavoces de dentro de la cabina la voz del hombre que ha ido a confesarse. Por eso, cuando el avión ha comenzado a despegar, Jon se ha levantado y ha comenzado a gritar. Había que parar el avión. Lo han tomado por loco y cinco minutos más tarde el avión ha explotado en el aire muriendo todas las personas que iban a bordo.





4.5.2. Hablar, y también escuchar

Conversación = Hablar + X

X = Conversación – Hablar = Escuchar

Introducción

A menudo se oye: los problemas se solucionan hablando. En medio de un conflicto, en lugar de comenzar a pegarse, quien dice “hablemos” da un paso importante y lo da una dirección adecuada, ya que muestra una buena actitud para arreglar las cosas sin utilizar la violencia. También hay que aprender cómo hay que hablar. Ya que la conversación tiene un segundo elemento que a menudo se nos olvida: el saber escuchar.

Objetivos

- Darse cuenta de la conveniencia de utilizar el procedimiento verbal para arreglar conflictos.
- Entender que las conversaciones, para que sean fructíferas, requieren escuchar junto con hablar.
- Admitir que en cualquier discusión las dos partes suelen tener razón.
- Impulsar la habilidad de capacidad para comunicarse, empatía y habilidad para el trabajo en equipo para conseguir objetivos comunes.
- Aprender a respetar las normas y actuar con amabilidad cuando discutimos, siempre subrayando los aspectos positivos y constructivos.

Metodología

La acción que planteamos en esta actividad es completamente procesal. En dos palabras: llevar a cabo una discusión sobre un conflicto elegido, buscando una solución al problema. Pero la discusión no la realizaremos de cualquier manera, sino siguiendo el modelo “En tres turnos”. Este modelo lo ha creado, trabajado y llevado a cabo Elkarri.

MÉTODO DE LOS TRES TURNOS

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Resolución de conflictos

Guía para dinamizar la discusión

PRIMERA PARTE

1º paso	Elegir un conflicto, discusión o problema / Lo elegirá el/la dinamizador/a del grupo. El tema tiene que ser lo más polémico y discutible posible, que cree por lo menos dos actitudes contrarias (por lo menos en apariencia) que provoque desacuerdos. Una vez elegido, conviene presentar el título de la discusión de forma positiva (en lugar de subrayar el problema plantearlo como un intento para la resolución). Después de la presentación a los alumnos y alumnas se les dejarán cinco minutos para que hagan la primera reflexión personal sobre el tema.
2º paso	Discusión abierta y espontánea / Puede hablar quien quiera, sin pedir turno. Si el ambiente es frío al principio, el/la dinamizador/a tendrá que encenderlo. Una vez iniciada la discusión él o ella no moderará. Dejará a los alumnos y alumnas a su aire. El objetivo es que quede clara la disputa entre las diferentes actitudes. Cuando comienzan a repetirse los argumentos, cuando nos quedemos sin avanzar (unos 20-25 minutos) la persona dinamizadora parará la discusión. Cuando les haga entender a los alumnos y alumnas que la discusión está bloqueada se seguirá con el siguiente paso.
3º paso	Bloqueo de la discusión y primera conclusión / La persona dinamizadora analizará lo conseguido hasta ahora. Después de discutir durante media hora, las posturas contrarias están más lejos que al principio. En consecuencia, hay que volver a ver la forma de discutir.

SEGUNDA PARTE

4º paso	Comenzar de nuevo la discusión con nuevas normas / Olvidamos la anterior discusión y comenzamos otra nueva (de unos 45-50 minutos). Se les recordará el título de la discusión, de forma positiva y constructiva. En la segunda discusión tendremos nuevas normas y las personas participantes (la persona dinamizadora intentará que participen cuantas más mejor) tendrán tres opciones de hablar, tres turnos.
5º paso	Primer turno / Pueden participar todas las personas del grupo, pidiendo turno. Cada persona tendrá un tiempo limitado (dos minutos). En el tiempo que tengan para hablar sólo podrán explicar sus opiniones (no discutir ni responder el resto). Nadie podrá interrumpir al resto.
6º paso	Segundo turno / Pueden participar todas las personas del grupo, de una en una. Este turno será para plantear preguntas (sobre las explicaciones del resto) y responderlas. No se puede interrumpir al resto. Está prohibido discutir lo dicho por el resto o enfrentarse a ellos/as.
7º paso	Tercer turno / Pueden participar todos y todas, siempre sin interrumpir las intervenciones del resto. En este turno, las personas participantes tomarán la palabra para destacar los aspectos más interesantes y positivos del resto. La persona dinamizadora (o alguna persona ayudante) recogerá lo dicho en un acta.
8º paso	Preparar el acta / Mientras el grupo se toma un descanso de diez minutos, la persona dinamizadora intentará resumir y estructurar las ideas parecidas (objetivos, estrategias, propuestas...).

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES
Resolución de conflictos

TERCERA PARTE

9º paso	Presentación del acta y valoración / La persona dinamizadora presentará el acta subrayando su característica constructiva. Los acuerdos de las personas del grupo pueden ser puntos de partida útiles para comenzar con el trabajo en equipo.
10º paso	Intercambiar opiniones e imaginar opciones / Tomaremos unos minutos para intercambiar opiniones sobre el contenido del acta. Es posible que surja alguna idea o iniciativa para el trabajo en común.
11º paso	Evaluación de la experiencia / A los alumnos y alumnas se les puede pasar un cuestionario como el siguiente. <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Te ha parecido interesante? (de 1 a 10) 2. ¿Te ha aportado algo? 3. ¿Qué te ha parecido la discusión? Larga / Normal / Corta. 4. ¿Te ha gustado el tema elegido? (de 1 a 10) 5. Valora el trabajo de la persona dinamizadora del grupo (de 1 a 10) . 6. Propuestas para mejorar este método.

Recursos

Además de las instrucciones adjuntadas utilizaremos la guía preparada por Elkarri. Se puede encontrar en su página web (www.elkarri.org): En tres turnos, guía didáctica para personas educadoras.

Duración

Dos horas (se puede alargar si los alumnos y alumnas muestran interés).

Orientaciones

Elkarri es un movimiento social que nació en 1992 que reivindica que el conflicto vasco tiene que terminar mediante el dialogo y el acuerdo. La experiencia adquirida durante muchos años les ha enseñado lo siguiente: para poder conseguir que el conflicto tome un camino para la solución no es suficiente con estar dispuesto a hablar. Además de hablar hay que estar dispuesto a escuchar.

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: el Método de los tres turnos se ha creado partiendo de ese convencimiento, nos será útil para cualquier discusión.

Cuando se nos presenta un conflicto, la cuestión no es preguntarse dónde está el problema o el/la culpable. Antes que eso corresponde aclarar qué se puede hacer para arreglar el problema.

HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Resolución de conflictos

EL MÉTODO DE LOS TRES TURNOS

Bases teóricas

Ante cualquier incidente, cuando alguien dice “hablemos”, demuestra una actitud positiva. Diríamos que por lo menos tiene voluntad de arreglar las cosas de buena manera.

Pero, muchas veces, ese “hablemos” no resulta suficiente. Demuestra una buena intención, pero puede tener carencias. Por ejemplo. A pesar de ser capaz de hacer aportaciones positivas, el silencio de quienes no se atreven a hablar en grupo; la influencia maligna de quienes, por la facilidad que tienen de explicar las cosas, manejan la discusión; la aportación estéril de quienes creyendo que tienen razón intentan persuadir al resto y, además, la conversación inútil de quienes no se escuchan (monólogo sin unión de por sí).

Por eso, porque no es suficiente decir “Hablemos”, Elkarri propuso un nuevo paradigma: “Escuchemos”.

Esto tampoco garantiza el éxito. Eso sí, supera muchas debilidades del anterior modelo. Ya que, para desarrollar el modelo “Escuchemos” es imprescindible, primero, poner sobre la mesa el problema y aclarar cómo lo ve cada uno/a. De todos modos, la pregunta principal no es “¿Dónde está el problema?” ni “¿Quién es el/la culpable?”, sino “¿Dónde está la salida?” y “¿Cómo la podemos encontrar entre todos y todas?”. Tenemos que tener claro que todas las partes tendrán una parte de razón y que la solución nos beneficiará a todos y todas. Para ellos/as, es imprescindible escuchar las razones del resto y también, por supuesto, explicar las nuestras.



5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.1. Éxito

5.1.1. El éxito cuesta

Introducción

Si nos pidieran que hiciéramos una lista con personas exitosas, ¿cuáles mencionaríamos? ¿Ellos y ellas sí que tienen todo fácil y satisfecho!

¿Es realmente así? ¿No le ha costado conseguir lo logrado? ¿Realmente están tan a gusto? Reflexionemos.

Objetivos

- Darse cuenta de que el éxito es la consecuencia del trabajo bien realizado.
- Darse cuenta de que el éxito obtenido mediante la suerte se puede perder con la misma rapidez.
- Percatarse de la evolución del significado del éxito según la edad.

Metodología

En la primera parte de la actividad, el profesor o profesora, mediante los conceptos “suerte” y “esfuerzo”, hablará sobre el camino para conseguir los objetivos de nuestra vida. Para ello, le serán útiles ciertas frases conocidas adjuntadas sobre el éxito.

A continuación, se presentará el trabajo a realizar durante la semana (esta parte se puede trabajar en estadística en Bachiller). Cada alumno y alumna tendrá que recoger en una tabla cinco nombres denominados como “personas que tienen éxito”. Las preguntas, en cambio, se las tendrán que hacer a amigos y amigas de diferentes edades: 5 niños/as de hasta 11 años, otras 5 de entre 12-18, 5 de entre 20 y 60 años y, finalmente, otras 5 mayores de 60.

Tomando como base los conceptos que se han solido trabajar en matemáticas se hará

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

una lista con los nombres que más se repiten, clasificados por edades, y se especificará si el éxito lo han conseguido por “suerte” o “esfuerzo”.

Con todo el grupo

Estos resultados se comentarán en un grupo grande, que analizará la evolución que tiene el éxito según avanza la edad. Se pueden mencionar aspectos de la vida de los nombres que aparecen, con la evolución que han tenido los éxitos fáciles o falsos. De la misma manera, se puede reflexionar sobre las emociones y reflexiones recogidas en el cuestionario.

Recursos

Los documentos adjuntos y los medios para recabar datos.

Duración

Dos sesiones.

Orientaciones

Otra opción para terminar el ejercicio: escribir la frase que más les haya gustado en una cartulina y adornarla de la forma más atractiva posible. Luego, la colgaremos en clase.

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: elige la frase que más te haya gustado y repítela cuando te resulte oportuno, durante la semana.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

Anexos

I.- Frases sobre el éxito

<http://www.frasescelebres.net/frases-de-exito.2.html>

- Intenta aprender siempre todo lo que puedas, la sabiduría es la llave que te abrirá muchas puertas.
- Ser exitoso/a es sentirse bien con cada cosa que hagas.
- Conseguir el éxito es fácil. Lo difícil es merecérselo.
- El éxito sólo está antes que el trabajo en el diccionario.
- Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: “tira” y “empuja”.
- No esperes el éxito. Te vendrá.
- El éxito es el fracaso superado mediante el esfuerzo.
- ¡¡El éxito no es más que buena suerte!! Y si no pregúntales a quienes no lo tienen.
- Lleva más de 10 años alcanzar el éxito por un día...
- Es agradable ser una persona importante, pero más importante es ser agradable.
- Para lograr el éxito, mantén un aspecto bronceado, vive en un edificio elegante, aunque sea en el sótano, déjate ver en los restaurantes de moda, aunque sólo te tomes una copa, y si pides prestado, pide mucho.
- Si quieres tener éxito, promete todo y no cumplas nada.
- No sé cual es la clave del éxito, pero la clave del fracaso es intentar agradar a todo el mundo...
- Un día, cuando el conocido guitarrista Andrés Segovia salía de dar un concierto alguien le dijo:
 - *Darí la vida por tocar como tú.*
- Y este le respondió:
 - *Ése es el precio que yo también he pagado.*

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

II.- Tabla de recogida de datos

EDAD: 6-11		
PERSONA EXITOSA	POR SUERTE O TRABAJANDO	QUÉ SENTIMIENTOS TE PRODUCE

EDAD: 12-19		
PERSONA EXITOSA	POR SUERTE O TRABAJANDO	QUÉ SENTIMIENTOS TE PRODUCE

EDAD: 20-60		
PERSONA EXITOSA	POR SUERTE O TRABAJANDO	QUÉ SENTIMIENTOS TE PRODUCE

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

EDAD: 60-100

PERSONA EXITOSA

**POR SUERTE O
TRABAJANDO**

**QUÉ SENTIMIENTOS
TE PRODUCE**



5.1.2. El escondite perfecto

“El éxito es conseguir eso que quieres. La felicidad, valorar lo que tienes”.

Introducción

¿Van juntas siempre la felicidad y el éxito? ¿Qué es lo que nos venden con la publicidad? ¿Qué métodos utilizan? Cada uno/a de nosotros y nosotras, por un momento, se convertirá en publicista e inventará un mensaje que sea atractivo para el resto.

Objetivos

- Darse cuenta del contenido de los conceptos felicidad y éxito.
- Adquirir la habilidad de tener un criterio crítico ante los mensajes que recibimos diariamente.

Metodología

Con todo el grupo

En la primera parte de la actividad, el profesor o profesora impulsará la reflexión sobre la frase del título. Para ello, puede utilizar la publicidad de un coche que se adjunta y puede trabajar las características de la sociedad actual que impulsa el consumo. Éxito o felicidad superficial, mencionará lo que se nos ofrece. En esta reflexión, también se puede utilizar la presentación “escondite perfecto”.

Una vez terminado, los alumnos y alumnas se dividirán en grupos pequeños y harán de publicistas. Tomando como base el mensaje “el escondite perfecto”, completarán el mensaje que quieren difundir. Tendrán muchas opciones: si quieren vender algún producto o sólo un mensaje, qué producto, qué recursos tecnológicos utilizan para eso...

Al terminar, presentarán el documento realizado ante el resto y explicarán cuál era su objetivo.

Con todo el grupo

Podemos mencionar temas como el siguiente: cómo se presenta el éxito en la sociedad

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

actual, qué mensajes recibimos. Si nosotros y nosotras, al crear esos mensajes, tendremos más capacidad de distinguir lo que nos quieren vender. Qué buscamos cuando queremos comprar cosas...

Recursos

- Documentos adjuntos:

I.- **“Escondite perfecto”**. Presentación de Power Point.

II.- **Publicidad de coches**.

- Medios para recabar información y prepararla.

Duración

Dos sesiones.

Orientaciones

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: abrir los ojos y los oídos a los mensajes publicitarios que recibimos. Elige algún mensaje que te haya llamado la atención y coméntalo con el resto el siguiente día.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.2. Objetivos

5.2.1. Necesidades, deseos, sueños y delirios

Introducción

Siendo verdad que todos los seres humanos queremos ser felices, no es una verdad menor que las razones de nuestras desgracias las tenemos que buscar en nuestro interior. Las ilusiones son completamente necesarias en la vida. Las obsesiones con las cosas que no se pueden conseguir, en cambio, pueden ser muy perjudiciales.

Objetivos

- Reflexionar para distinguir entre las necesidades y deseos reales y los creados por el entorno.
- Darse cuenta de hasta qué punto puede condicionar el bienestar interior la elección inadecuada de los deseos.

Metodología

Hemos incluido instrucciones que detallan la actividad. En principio cada alumno y alumna debería hacer su tarea de forma individual. Luego, se pueden unir las opiniones en grupos pequeños o en un grupo grande.

TEXTO

Según la teoría publicada hace unos treinta años por el famoso psicólogo Abraham Maslow, la conducta de los humanos dependía de la jerarquía de sus necesidades. Es decir, las personas tendemos a saciar primero las necesidades más básicas, por ejemplo, las necesidades fisiológicas. Sólo cuando estas están saciadas florecen las otras necesidades de mayor nivel. En palabras de Maslow, *“Es una verdad absoluta que el ser humano no necesita más que pan para vivir cuando no tiene pan o tiene poco. Pero, ¿qué pasa con los deseos del ser humano cuando hay pan de sobra y cuando el hecho de llenar la tripa deja de ser una preocupación?”*.

Un grupo de psiquiatras de la Universidad de Ohio (EEUU) publicó en el año 2000 un

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

estudio que nos puede dar la respuesta. Los resultados recabados en un cuestionario realizado durante unos cinco años a seis mil personas, demostraban lo siguiente, que las necesidades a satisfacer de los/as que vivimos a principios del siglo XXI son éstas: salud, independencia, curiosidad, sentirse aceptado/a, orden, poder ahorrar dinero, el honor, el idealismo, relaciones sociales adecuadas, buen ambiente familiar, amor, comida, actividad física y tranquilidad. Es realmente curioso que las necesidades sin satisfacer que rigen el comportamiento de la gente de una sociedad tan desarrollada y consumista como la de EEUU sean éstas. Lo que es aún más curioso es lo siguiente: en las sociedades en las que tienen menos comodidades, incluso cuando tienen sin resolver las necesidades más básicas, la gente le da prioridad a satisfacer las necesidades de más alto nivel, como aumentar el conocimiento o tener objetos de lujo, incluso en algunos casos por delante de resolver sus necesidades básicas. En opinión del profesor Steven Reiss, jefe de los/las investigadores/as, detrás de estos comportamientos que pueden resultar difíciles de entender, se situarían los que denomina “presuntos deseos”, es decir, las necesidades o deseos surgidos de nuestro entorno – por ejemplo, la publicidad-. Según indica Reiss, como consecuencia de esos mensajes, la sociedad se divide en dos. Por un lado los/las que pueden conseguir esos objetos; y, por otro, mirando a los/as otros/as, quienes viven sin poder conseguirlos. Estos deseos provocados, además, tienen otra característica: nunca nos sacian del todo. Los consigamos o no, nunca es suficiente, siempre necesitamos más. Por lo tanto, siempre nos crean una frustración.

Cuando partimos en busca de cosas que pueden estar fuera de nuestro criterio, siempre hay que prever que, quizá, no las vamos a conseguir. Si no lo hacemos podemos sentir pesar y daño. Según el profesor, la razón principal del estrés e inquietud que se está extendiendo en nuestra sociedad se debe principalmente a esa razón, es decir, al hecho de andar como tontos/as detrás de cosas que no se pueden conseguir. *“Por eso, los/as psicólogos/as suelen dar el siguiente consejo a sus clientela: ponerse a*



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

sí mismos/as objetivos cercanos y pequeños, para poder llegar poco a poco a objetivos más grandes y difíciles. Esto es como subir una escalera. Como no sabes qué encontrarás arriba, lo mejor es ir mejorando de escalón en escalón. Sea como fuere, la necesidad de llegar hasta arriba no puede condicionar nuestra forma de vida". De la misma manera, hay que decir que una vida sin ilusiones ni deseos puede ser realmente triste. Así lo explica el neurólogo Acarin:

"Desde el punto de vista de la neurobiología, la ilusión es una emoción que ayuda a la motivación. La motivación nos ayuda a mantener encendido el interés por la vida. Más aún, cuando se cumplen los deseos nos aportan placer"...

Preguntado sobre los beneficios o perjuicios de soñar con las cosas que no se pueden conseguir, el psiquiatra Arribas nos responde: *"Muchas veces, soñando con cosas que no podemos conseguir, le abrimos una vía de escape a nuestra mente, una especie de trampa, para que pueda huir de una situación real que no nos gusta. El problema surge cuando ese engaño no se puede controlar. Entonces, el hecho de no cumplir el deseo trae la decepción. En algunos casos los objetivos difíciles de conseguir los convertimos en objetivos reales. Y eso nos impide encontrar la primera cosa que realmente tenemos que buscar: el ser feliz"...*

(Fuente: Revista Quo, número 113, febrero de 2005, Pág. 58-61)

1. Escribe el título que, en tu opinión, mejor le viene al texto.
2. Haz una lista con las ideas principales del texto, clasificándolas en un esquema.
3. Comentario crítico. Explica la opinión que tienes sobre el tema que se trata en el texto, comenta las ideas que aparecen argumentando las opiniones que tengas a favor o en contra. Cuida la forma de tu comentario (ortografía, estructura, sintaxis...) y el contenido (coherencia etc.).

Recursos

Un texto adecuado que resulte útil para propiciar la reflexión de los alumnos y alumnas.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

Duración

Dos sesiones.

Orientaciones

Esta actividad es completamente académica, sigue casi por completo la estructura del comentario de texto que tienen que hacer los alumnos y alumnas en las pruebas de acceso a la universidad. La parte del texto que hemos elegido pertenece a una revista de divulgación general pero, por supuesto, se puede utilizar cualquier texto que tenga que ver con estos temas.

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: cuando sientas ganas de conseguir algo, cuando vayas a comprar algo, pregúntate por qué estás haciendo eso, qué lo ha provocado, para qué...

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

5.2.2. ¡Envido!

“El destino reparte las cartas. Pero nosotros/as las jugamos”.

Introducción

Existen diferentes juegos. En algunos casos, en la ruleta por ejemplo, todo queda en manos de la suerte. En otros casos (el póquer, el mus...) además de la suerte, la habilidad, valentía o el esfuerzo deciden el resultado final. No se puede negar que la casualidad resulta decisiva en algunas situaciones de la vida. Pero la mayoría de las veces, el éxito suele venir de la mano del esfuerzo.



Objetivos

- Distinguir los diferentes objetivos que se pueden tener en la vida (los que tienen que ver con ser, tener y hacer, es decir, los personales, materiales y profesionales).
- Percatarse de la importancia de tener sueños (seguir teniendo sueños).
- Darse cuenta de la importancia de elegir bien los objetivos que para nosotros y nosotras tienen un verdadero valor.
- Darse cuenta de que la consecución de los objetivos, siempre, viene de la mano del esfuerzo.

Metodología

Para llegar a los objetivos de la actividad partiremos de la lectura de las biografías de tres personas (en principio) desconocidas.

En grupos pequeños

Crear grupos de cuatro o cinco personas y a cada cual se les darán “trozos” de uno de esos personajes (es opcional el hacer un puzzle o no, se quiere transmitir que la vida no nos “toca”, que la forma de vida la “completamos” con nuestras acciones, decisiones, con lo que hemos dejado sin hacer, etc.). El grupo, primero tendrá que completar el texto

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

que corresponde a su profesión. Luego, un miembro del grupo leerá el texto para el resto (haremos lo mismo con las tres biografías).

Con todo el grupo

El profesor o profesora descubrirá los personajes y dirigirá la discusión sobre lo leído.

Individualmente

Cada alumno y alumna tendrá que escribir un e-mail a uno de los tres personajes que elija, diciéndole lo siguiente: que le gustaría hacerle una entrevista para publicarla en la revista de la escuela. Además, tendrá que explicarle por qué le ha elegido, qué factor de su vida o forma de ser le ha impulsado a hacer y, de paso, le adelantará algunas de las preguntas que le hará.

Recursos

Los anexos.

Los alumnos y alumnas pueden entrar en Internet para recabar más datos sobre los personajes.

Duración

Dos sesiones.

Orientaciones

Este puede ser el material complementario para que el profesor o profesora dirija la reflexión en un grupo grande:

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

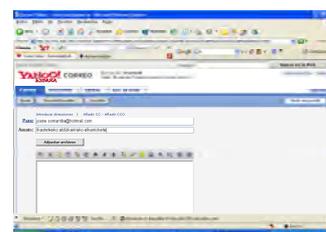
META = UN SUEÑO QUE HE DECIDIDO HACER REALIDAD

Hay muchos tipos de metas. Algunas tienen que ver con tener cosas (materiales). Otras con llegar a ser algo o el deseo de hacer bien las cosas (profesionales). Finalmente, algunos objetivos influyen en toda nuestra forma de ser, son los relacionados con las ganas de mejorarnos a nosotros/as mismos/as (personales). En cuanto al tiempo, algunas se consiguen enseguida; otras a largo plazo. Pero todas tienen detrás lo que la definición dice: esa intención consciente, la decisión de intentar que el sueño se convierta en realidad.

(Preguntas que se pueden plantear después de leer las biografías)

1. ¿Quién es cada personaje?
2. (Si no los han acertado, una vez identificados) ¿Los conoces?
3. ¿Quién es el/la más conocido/a? ¿Qué vida es la más ejemplar? ¿Son parecidas?
4. ¿Qué metas (de todo tipo) ha tenido cada uno/a en su vida? ¿Cuáles tiene ahora?
5. ¿Qué le ha traído a cada cual el éxito? ¿La suerte? ¿El esfuerzo? ¿La gente de alrededor?
6. ¿Cómo le ha hecho frente, cada uno/a de ellos/as, a la desgracia cuando se ha encontrado con ella?
7. ¿Quién ha conseguido, en tu opinión, el éxito? ¿y la felicidad?
8. ¿A quién vas a escribir el mensaje? ¿Por qué?

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: aunque la casualidad exista, nuestra forma de ser y nuestros actos deciden nuestra forma de vivir. Elegir bien los objetivos y ser constante en buscarlos, el esfuerzo diario. Ahí está la verdadera clave del éxito. Estaría bien recordar esto de vez en cuando.



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

Nació en 1960, en un pueblo pequeño de Albacete. Su familia era muy pobre. Cuando tenía nueve años, su padre se fue de casa. Como era el hermano de más edad, dejó la escuela y tuvo que empezar a trabajar para ayudar a su madre. En aquella época hizo de todo: recoger almendras, vender globos o turrón de pueblo en pueblo...

Con doce años comenzó a atrabajar en un hotel, de portero y llevando maletas. Aunque no iba al colegio, en su tiempo libre leía. Con dieciséis años decidió volver a estudiar, pero no de cualquier manera. Trabajaba durante el día (en un cine, de camarero, etc.) y por la noche estudiaba. Así terminó el bachiller.

Tomó la decisión de estudiar Filosofía y se fue a Valencia a hacer la matrícula. Desde el tren vio la facultad de Farmacia y su aspecto le atrajo. Cuando terminó la carrera le dieron un premio especial.

Recibió una beca y se fue a Italia. Para entonces, su curiosidad estaba enfocada a la genética y sintió que tenía que irse de allí. Aunque no sabía mucho inglés, primero fue a Inglaterra, y luego también a Alemania. En todas partes dejó admirados a los/as profesores/as y compañeros/as por las ganas y capacidad que tenía para aprender.

Se casó y tuvo dos hijas. Una de ellas, cuando tenía tres años, se quemó gravemente las manos en un accidente doméstico. Él la cuidó y le hizo las curas diarias hasta que se le regeneró la piel. Este accidente condicionó por completo su trabajo.

Durante estos años investiga la regeneración de tejidos, dirigiendo uno de los centros más punteros en el campo (en California). Además, es director o ayudante de muchos proyectos (En Cataluña, en Euskadi...) y en todo el mundo lo consideran uno de los/as mayores expertos/as en el campo que le corresponde.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

Nació en el barrio El Fiorito en 1960, en una familia tan numerosa como pobre. El Fiorito es un barrio de chabolas de las afueras de Buenos Aires.

Desde pequeño demostró una gran habilidad con el balón. En dos años subió nueve niveles y con sólo quince años se estrenó en la liga de fútbol de argentina. Con diecisiete años le eligieron para la selección de su país por primera vez. Cuando tenía dieciocho años consiguió jugar en el equipo de sus sueños, en uno de los más importantes de Argentina: Boca Juniors.

La fama por su habilidad se estaba extendiendo por el mundo. Cuando no tenía más que veinte años saltó a Europa. El Barcelona le hizo un contrato de 1200 millones de pesetas. Pero el dinero que ganaba rápido se le iba rápido en las famosas celebraciones nocturnas. Sólo se quedó un año en España. Le llamaron de Italia ofreciéndole más dinero. La fama del futbolista y juerguista crecieron a la vez. A pesar de todo, era "el mejor jugador de la historia" para muchos/as, cuando con veinte años ganó la copa del mundo.

Tres años más tarde, se casó y tuvo dos hijas.

A partir de entonces, vino la decadencia total. En cuanto al deporte, dio unos cuantos positivos y recibió castigos. Físicamente completamente perdido, como jugador vergonzoso, tuvo que dejar el fútbol. También fue a los tribunales por tráfico de drogas, prostitución y los escándalos provocados en la calle. Los/as hasta entonces abundantes amigos/as fueron desapareciendo.

Hoy en día tiene problemas graves de salud, constantemente entra y sale del hospital, el corazón y el hígado los tiene completamente estropeados, también le tuvieron que quitar un trozo de estómago porque estaba muy gordo.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

Su padre era un gran aficionado al ciclismo, por lo que le regalaron una bicicleta cuando cumplió cinco años, una Torrot verde. Fue la primera, pero no la última. Desde muy joven decidió que aun siendo chica iba a ser ciclista (todavía era un deporte masculino).

Tenia el respaldo de su familia, la medalla de campeona de España recién conseguida, pero con dieciséis años no veía futuro sin salir de aquí. Por eso se fue a Italia, allí tomaban en serio a las mujeres ciclistas. Iba a cumplir su sueño.

Pero la vida le tenía guardada una dura sorpresa. Por los dolores que tenía en la espalda le hicieron unos exámenes y le encontraron los discos de entre las vértebras muy gastados. Lo mejor iba a ser que dejara el deporte. Para seguir había que operar. Ella tenía la respuesta. Por las complicaciones sufridas después de la operación estuvo casi dos años sin poder moverse. Los médicos pensaron que no sería capaz de volver a andar. Salió gracias a su valentía y, después de una recuperación larga y dolorosa, otra vez se pudo poner encima de la bicicleta. Se montó y fue capaz de competir.

Aunque no tienen el eco que suelen tener las victorias en el deporte masculino, estos son sus logros: tres Tours ganados, dos Giros, el campeonato del mundo contra reloj y otras tantas y tantas carreras. En todo momento ha tenido siempre el apoyo de su marido y su familia.

Acaba de pasar el límite de los treinta años, ha decidido dejar la competición, su cuerpo está cansado, se ha cansado de este trabajo en el que no recibe el agradecimiento de los/as mandatarios/as. Además, ya ha cumplido sus sueños.

Ahora tiene otros sueños, relacionados con el deporte y otros. Disfrutar del tiempo estando tranquilamente con su marido, tener hijos...

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos



Juan Carlos Izpisua Belmonte

(Hellin, 1960)

A pesar de ser el mejor en su área de trabajo es muy humilde cuando se le pregunta sobre él. No cree que en las vivencias de niño haya nada especial. *“Que en aquella época trabajar un niño no era sorprendente, había una gran necesidad y había que ayudar en casa”,* dice. Cree que en su vida han tenido una gran importancia: *“Creo que las casualidades condicionan las vidas de todos nosotros. Las cosas pasan delante de nosotros, como si fueran trenes, y está en nuestras manos cogerlas o no. Eso sí, luego hay que darlo todo en lo que se elige, si quieres tener pasión o éxito. No creo que haga falta un talento o inteligencia especial, hacen falta ganas, curiosidad, tener claras las metas”.* A los/as jóvenes les recomienda lo siguiente: *“Hace falta curiosidad, leer mucho, de todo, tener los oídos y los ojos bien abiertos siempre, se puede aprender mucho de los de alrededor”...*



Joane Somarriba

(Sopelana, 1972)

Ha tenido que trabajar duro para cumplir sus sueños. La experiencia más dura que vivió con diecinueve años estuvo a punto de dejarla parálitica. *“Los médicos no tenían esperanzas, me decían que como mucho sería capaz de andar. Me acuerdo que cuando volví a casa después de dar un paseo me esperaba la bicicleta nueva en casa. Aquel día le di la vuelta a la casa. El día siguiente hice un poco más, y el siguiente más...”.* Ha conseguido el éxito en un deporte que para muchos es de hombres: *“Eso también es muy duro, nosotras teníamos que hacer todo en peores condiciones, sueldos, hoteles, comidas... más de una vez teníamos que pagar las cosas con nuestro dinero. La cuestión es que cuando quieres algo tienes que luchar, sin esperar a los demás”.* *“Hasta ayer casi toda mi vida era el ciclismo. Ahora ha llegado la época de otras cosas. Voy a comenzar una nueva vida, comenzaré a cumplir otros sueños”.*

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos



Diego Armando Maradona

(Buenos Aires, 1960)

“Yo estoy bien, todos esos cuentos sobre mi enfermedad son invenciones de los periodistas”. “Dijeron que tomaba drogas. Detrás de esa mentira estaba el gobierno de los Estados Unidos, no soportaban que yo fuera amigo de Castro”...



5.3. Plan de acción

5.3.1. ¡Todo preparado, vamos!

Introducción

Tener sueños en la vida es bueno, también se puede decir que es necesario. Pero para conseguir que esos sueños sean un objetivo, es imprescindible pensar y decidir cómo, para cuándo... vamos a conseguir eso que queremos. Con esta actividad, haremos la prueba con la excusa de un viaje.

Objetivos

- Darse cuenta de la importancia de pensar lo que vamos a hacer para llegar a cualquier meta.
- Ofrecer una herramienta (modelo) y aprender a utilizarla, para dar forma a los planes que cumplan nuestros deseos...

Metodología

Con todo el grupo

Se explicará y trabajará una herramienta para dar forma a los planes, el “Plan de Acción” que está adjunto, poniéndoles a los alumnos y alumnas los ejemplos. A continuación se les hará una propuesta que valga para todos y todas, una convocatoria de beca para un viaje que se recoge en el anexo. Por lo tanto, la propuesta es la siguiente: Reflejar los pasos a dar para preparar y hacer ese viaje siguiendo el “Plan de Acción”. Si el trabajo les parece interesante, pueden escribir la propuesta de viaje completa (imágenes, planos...) tal y como se dice en la convocatoria.

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se juntarán en grupos de 5-7 personas y realizarán el trabajo. Si han escrito los viajes, el jurado formado por el profesor o profesora y una persona responsable de cada grupo pueden elegir quien más les ha gustado y el mejor organizado.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

Recursos

Medios para conseguir información para viajar: Internet, información de los lugares y herramientas para poder hacer el trabajo: ordenador, escáner...

Duración

Para presentar la actividad, elegir el viaje y hacer el plan de acción dos sesiones.

Orientaciones

Si van a escribir el viaje, hay que planificar el tiempo para que recaben información y hagan los otros trabajos.

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: normalmente se consiguen pocas cosas por casualidad. El hecho de pensar antes qué, cómo, cuándo... lo queremos facilita la consecución del éxito. Cada cual puede elegir un objetivo o trabajo y aplicar el plan visto aquí para poder comentar en la siguiente clase los beneficios, dificultades...

ANEXO I:

PLAN DE ACCIÓN

- 1** ¿Qué es lo que quiero conseguir? Hay que formular el objetivo, diciendo qué y para cuándo se quiere exactamente. Las metas, por supuesto, siempre tienen que ser realistas. Pueden ser diversas: profesionales, personales, etcétera.
- 2** ¿Qué beneficio me va a traer el llegar a ese objetivo? Hay que mirar a todo tipo de beneficios: económicos, de relaciones, tranquilidad, satisfacción personal...
- 3** Sea cual sea, en el camino para conseguir un objetivo a menudo encontramos obstáculos. ¿Cuál puede ser en este caso la dificultad con la que me encuentre? Es conveniente prever todo tipo de dificultades.
- 4** Para evitar imprevistos, busquemos las formas de superar esas dificultades, una por cada obstáculo.
- 5** ¿Qué recursos necesitaré? ¿Cuáles de ellos están en mis manos? ¿Cuáles me faltan? ¿Qué puedo hacer para conseguirlos?
- 6** ¿Puedo conseguir yo solo/a ese objetivo? ¿O necesitaré a otros/as? ¿Qué ayuda externa puedo esperar? ¿Necesitaré algún/a asesor/a?
- 7** ¿Cuántos y qué pasos voy a dar en el camino para conseguir ese objetivo? Conviene establecer los períodos y plazos concretos.
- 8** ¿Qué emociones me pueden resultar beneficiosas en el intento de llegar a esta meta? ¿Cómo puedo trabajar y reforzar esas emociones?
- 9** ¿Cómo puedo hacerlas frente? ¿Cómo dominarlas?
- 10** ¿Cómo voy a evaluar la consecución del objetivo?

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

ANEXO II:

PLAN DE ACCIÓN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

Anexo III:

Viaje-beca Dina Bilbao bidaia-beka, convocatoria dirigida a «jóvenes que tienen un sueño».

Pueden participar los/as jóvenes de 16 a 18 años, presentando el proyecto antes del día 20

Los próximos días, en la época de las noches más cortas, se cumplirán diez años desde que Dina Bilbao e Iñigo Ross desaparecieron en las aguas del Caribe. Esta época del año, sus amigos solemos organizar la fiesta de la bicicleta llamada Dinamartxa, desde Tolosa a Ondarroa. Este año se cumple su décimo aniversario y queremos presentar otra iniciativa: dinabb (Dina Bilbao Barruetabeña Bidaia Beka).

Dina nació el último día de 1960 en Ondarroa. Comenzó los estudios de medicina y después los de Psicología, y vivió durante quince años en Tolosa. Daba clases de euskera, era monitora de esquí y profesora de piragua, así se ganaba la vida Dina, pero de pequeña y de joven trabajó mucho limpiando anchoas, preparando bocadillos o haciendo encuestas.

En Euskal Herria se hizo conocida por su recorrido deportivo, pero comenzó tarde a competir, ya tenía cumplidos los veinte, porque en la década de los 80 las cosas eran diferentes. La mujer no tenía prácticamente sitio en el deporte ni en la vida pública en general. Por eso Dina fue pionera, referencia de muchas mujeres deportistas jóvenes. Los que la conocimos de cerca sabemos que se tomaba la vida con la misma con deportividad.

Los primeros años se dedicó al esquí de fondo y al ciclismo y luego se dedicó íntegramente al triatlón. Hizo más de cien triatlones, otros cuarenta triatlones de invierno y unos sesenta duatlones. Le daba igual que fueran largos o cortos, cerca de casa o en tierras lejanas.

Con el deporte como excusa, conoció muchos lugares del mundo: Laponia, Groenlandia y Alaska en esquí; Norteamérica y Escandinavia en bicicleta; el río Nilo en piragua; las islas Andaman remando... En 1995 se fue a vivir a la isla Antigua del Caribe. Y la víspera de San Juan de 1997 desapareció en aquellas aguas junto con Iñigo Ross.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

Con esta beca de viaje, queremos impulsar los valores con los que vivió Dina su vida corta pero intensa: la deportividad, la afinidad hacia el euskera, imaginación y valentía para emprender nuevos proyectos, curiosidad hacia los habitantes y formas de vida de otros lugares, capacidad de convivencia...

Bases de la beca

1. La beca la podrán pedir grupos de entre cinco y siete personas. La beca está dirigida a jóvenes de entre 16 y 18 años.
2. Hay que presentar una propuesta de viaje de entre siete y diez días. Ese viaje tendrá un tema principal o un hilo conductor, el que le dará sentido al viaje, y valdrá para profundizar en ese conocimiento (deporte, naturaleza, arte, historia, idioma, oficios, formas de vida...). Se tendrá en cuenta: tener una idea innovadora; las investigaciones, visitas, entrevistas, excursiones y el reparto de trabajo que se realizarán en el viaje; que el viaje de opción de poder presentar un resultado (textos, reportajes, fotos, audiovisuales, páginas web...).
3. El plan hay que presentarlo como mucho en diez páginas (incluyendo textos, fotos, mapas y otros elementos) así como los datos básicos de las personas participantes. Estará escrito en euskera, en batua o en cualquier euskalki.
4. El proyecto ganador tendrá tiempo y ayuda para preparar el viaje ya que se realizaría en septiembre (también se puede acordar otra fecha).
5. El viaje se realizará en una furgoneta preparada especialmente para nueve personas (esto posibilita reducir los gastos de transporte, hospedaje y comida). Junto con el grupo ganador irá el viajero Josu Iztueta y otra persona (el segundo será un periodista, biólogo, deportista, artista o lo que sea que mejor se adecúe al proyecto ganador).
6. El viaje como mucho tendrá un presupuesto de 3.000 euros.
7. El plazo para recoger los trabajos será el 20 de junio y el día 23 se dará a conocer el proyecto ganador. El premio lo decidirá un jurado formado por ocho personas.

5.3.2. Cuestión de estrategia

“Incluso el camino más largo comienza con el primer paso”... (Proverbio antiguo de Oriente)

Introducción

Tener sueños en la vida es bueno, también se puede decir que es necesario. Pero para convertir esos sueños en objetivos, es imprescindible pensar y decidir, cómo, para cuándo... conseguirlos. Con esta actividad se quiere demostrar que detrás del éxito de cualquiera había un objetivo concreto y ofrecer a los alumnos y alumnas un modelo de herramienta para dar forma a sus planes de conseguir sus objetivos.

Objetivos

- Darse cuenta de la importancia que tiene pensar qué, cómo, cuándo... vamos a hacer las cosas en el camino hacia la meta.
- Ofrecer y aprender a utilizar una herramienta (modelo) para dar forma a los planes para cumplir nuestros objetivos.
- Darse cuenta, en el aspecto de las emociones, como en cualquier otro aspecto (en este caso estrategia militar), los beneficios que nos puede aportar el planificar los trabajos.

Metodología

Con todo el grupo

Comenzaremos conociendo la historia que utilizaremos como ejemplo de planificación. La Operación Mincemeat de Segunda Guerra Mundial. Para eso, podemos leer el breve relato que se adjunta o utilizar algún otro recurso (hay una película sobre estos acontecimientos: Man Who Never Was, Ronald Neame, 1955. También existen numerosos recursos que nos pueden dar muchas explicaciones).

En grupos pequeños

Reunidos en grupos de cuatro o cinco personas, analizar los objetivos, dificultades, me-

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

dios... tenidos en cuenta en la planificación de la actividad, hasta llenar todo el cuadro. Este trabajo también se puede hacer entre todos y todas las de la clase, en la pizarra.

Individualmente

Utilizando el modelo de “Plan de Actuación” blanca de la última página, planificar (reflexionar y recogerlo por escrito) un objetivo (aspecto académico, personal...). Esta actividad puede ser adecuada al comienzo de bachiller para hacerla en las tutorías.

Recursos

Para el ejemplo histórico que hemos utilizado es suficiente el material que se adjunta.

Duración

Dos sesiones para realizar el trabajo de clase.

Orientaciones

Que cada cual haga su planificación puede ser parte de los deberes. Se puede proyectar una película, por lo tanto tendríamos que utilizar otras dos sesiones.

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: normalmente se consiguen pocas cosas por casualidad. El pensar qué, cómo, cuándo... queremos las cosas facilita conseguir las.

Actuación Mincemeat La historia de un hombre que nunca fue



Mincemeat (carne picada) le llamaron los británicos para intentar engañar a los altos mandos de la armada alemana. En definitiva, lo que se quería conseguir era lo siguiente: la entrada del ataque al continente, hacer creer que iba a ser, en lugar de por Sicilia, por Grecia y Cerdeña. Para eso, los alemanes tenían que creer en la veracidad de la información recibida “por casualidad”. Y así sucedió, como los alemanes habían dividido sus fuerzas, la introducción de los aliados en Italia resultó bastante fácil.

Lo que había que hacer era lo siguiente. Dejar el cuerpo de un militar británico que había tenido un accidente de avión en la entrada del mar Mediterráneo, cerca de la costa de España. El muerto llevaría consigo documentos falsos preparados adrede. Los británicos ya sabían, estando de por medio los españoles, que esas noticias llegarían muy pronto a Berlín.

Cuando conquistaron el norte de África y espantaron de allí a los alemanes, los aliados comenzaron a pensar cómo dar el salto al continente. Mirando al mapa, el lugar más apropiado para llevar a cabo la invasión parecía Sicilia. Por un lado, porque es el paso natural a Italia; y, por otro, era la mejor atalaya para espiar las idas y venidas de los barcos. Pero tenía un problema: las islas. Los alemanes tenían allí sus fuerzas, esperando el ataque. Por eso, había que convencer a los alemanes de que el ataque iba a ser en cualquier otro lugar. Esa fue la función que asumió **Ewen Montagu**, jefe del grupo secreto de Gran Bretaña.

Montagu comenzó enseguida a preparar el plan sugerido por uno de sus traba-

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción



jadores. Lo que tenían que hacer era lo siguiente: en la entrada del mar Mediterráneo, cerca de la costa, dejar en el mar el cuerpo de un soldado militar que aparentemente había sufrido un accidente de avión. El muerto llevaría los documentos falsos preparados para ello. Los británicos ya sabían que estando de por medio los mandatarios españoles esas noticias llegarían enseguida a Berlín.

Primero había que concretar lo siguiente: qué tipo de cuerpo necesitaban. El muerto tenía que parecer ahogado. Acudieron al conocido patólogo **Sir Bernard Spilsbury** y Montagu le pidió ayuda. Él le dijo que lo más creíble sería el cuerpo de alguien que tuviera pulmonía ya que los fallecidos por esa enfermedad suelen tener agua en los pulmones. Si no le hacían una autopsia exhaustiva sería difícil saber que no había muerto ahogado. Montagu encontró lo que necesitaba en un hospital de los alrededores de Londres. Hoy en día todavía no se conoce la identidad de aquel hombre. En opinión de muchos, el cuerpo que utilizó Montagu era el de un borracho que se suicidó con veneno (**Glyndwr Michael**). Él nunca lo confirmó ni lo desmintió. El padre del fallecido le debió dar permiso para que lo utilizara en una acción que sería "favorable a Inglaterra", siempre que mantuviera su identidad



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

en secreto.

A la espera del día de la acción, guardaron el cuerpo en hielo seco, siguiendo las instrucciones dadas por el patólogo. Ahora había que inventarse una identidad e historia creíble. Pensando que el cuerpo aparecería en el mar, había que preparar todo lo que llevaría encima. Para empezar, le prepararon los documentos de identidad. Sería el oficial **William Martin**. Para la foto eligieron la cara de un militar que se parecía al muerto. Sabiendo que el cuerpo llegaría a la playa cuando estuviera pudriéndose, con un parecido razonable les era suficiente. Dentro de la cartera del hombre también metieron la foto de una secretaria de Montagu, como si fuera su novia. Además introdujeron dos entradas de una obra que estaban representando en Londres, intentando demostrar que Martin había estado en Inglaterra días antes. Una carta de su padre, otra del banco, una factura de una joyería... Y en el maletín que tenía sujeto al cuerpo, las dos cartas que valdrían para engañar a los alemanes, firmadas por los altos cargos de la armada británica. La conclusión que debían sacar los alemanes al leer las cartas era la siguiente: el ataque de los aliados no iba a suceder en Sicilia, sino en Grecia y Cerdeña.

Cuando terminaron los preparativos y recibieron el permiso de **Churchill**, Montagu cogió el cuerpo que tenía en el frigorífico y lo llevaron, sigilosamente, al submarino que lo llevaría a la costa de España. William Martin inició su última misión metido en un cilindro de metal.

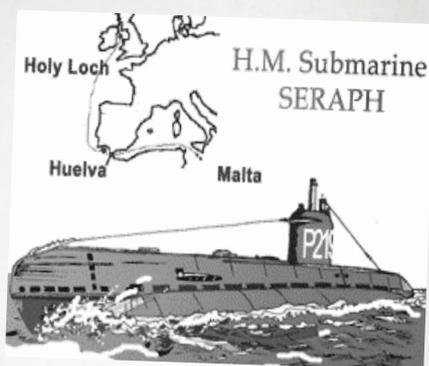
El capitán **Jewell** del submarino HMS Seraph ya había hecho antes trabajos tan difíciles como ese. En este caso tenía que acercarse a la costa de Huelva y, sin que nadie se diera cuenta, tenía que soltar el cuerpo que llevaba en la bodega para que la marea lo llevara hasta la playa. Así lo



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

hizo el 30 de abril de 1943. El día todavía no había amanecido. El mar sólo necesitó tres horas para arrastrar el cuerpo a la playa. Allí lo encontró un pescador de Punta umbría, **José Antonio Rey**, muy temprano, cuando iba a coger su bote. Enseguida se acercaron los guardias civiles.



Ellos se llevaron todas las cosas que portaba el cuerpo. Sabiendo que era británico, le llamaron al cónsul del país. Un médico local hizo el reconocimiento ante ellos. No le hicieron una autopsia total, entre otras, porque llevaba una cruz colgada del cuello y, siendo católico, pensaron que quizá sus familiares no lo querrían.

Sin hacer ninguna autopsia, por la apariencia, el médico decidió que se había caído de un avión y que cayó vivo, pero que murió posteriormente. Según confesó unos años más tarde la hija del médico, su padre ya le notó algo raro al cuerpo. Pero él era republicano y no quiso decir nada.

Lo enterraron enseguida en el cementerio de Huelva. Entonces, el cónsul de Gran Bretaña pidió a las autoridades españolas que devolvieran los documentos que llevaba el comandante Martin. Les hicieron falta quince días para eso. Cuando los documentos llegaron a Londres comprobaron lo siguiente: aunque parecía cerrado, había abierto los sobres y luego los había cerrado, según demostraban los pliegues.



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

Pocos días más tarde se notaron movimientos en las tropas que los alemanes tenían en Sicilia. Sacaron a muchos de allí y los llevaron a Grecia. Los alemanes ya conocían la mentira que les quiso hacer creer Montagu mediante el cuerpo de Martin.

Enseguida, los aliados tomaron tierra en Sicilia y comenzaron a atacar el continente por Italia. La guerra ya estaba en su última época, en gran medida, "gracias al hombre desconocido que nunca fue".



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

ACCIÓN MINCEMEAT

1

ESTABLECER UN OBJETIVO

En este caso el objetivo era muy claro: hacer creer a los altos mandos de la armada alemana que el ataque que iban a realizar en el Mediterráneo se iba a producir en Sicilia y no en otro lugar.

2

CONCRETAR LOS BENEFICIOS

La guerra vivía un momento decisivo. Desviando la mirada de los nazis a otro lugar y tomando tierra en Sicilia, los aliados tendrían el camino libre hacia Alemania por Italia. Tenían opción de salvar las vidas de muchos soldados.

3

PREVISIÓN DE DIFICULTADES

Por un lado las dificultades técnicas: encontrar el cuerpo apropiado, guardarlo y dejarlo en el sitio adecuado. Que apareciera en el sitio preciso. Credibilidad de la situación inventada. Que a los alemanes les llegara, además de la información, el cuerpo (entonces le habrían hecho un examen más minucioso).

4

PREPARAR LAS FORMAS DE SUPERARLAS

Ayuda de expertos (patólogo, capitán del submarino). Preparar todos los detalles: el sitio, el documento y los demás objetos, pistas que correspondían a la persona inventada (banco,...).

5

RECURSOS PROPIOS

Gente de los servicios secretos de Gran Bretaña, siempre en absoluto secreto (lo podía saber muy poca gente).

6

MEDIOS EXTERNOS

La familia que dejó el cuerpo del fallecido. Consejo de los expertos de confianza. "Colaboración" (accidental) de las autoridades españolas.

7

FASES DE LA ACCIÓN

Conseguir un cuerpo adecuado. Guardarlo bien hasta que llegara el día de la acción. Preparar la documentación necesaria etcétera. Meterlo en el submarino y llevarlo hasta donde había que soltarlo. Cuando apareciera, reclamar el cuerpo y enterrarlo, recuperando sus objetos. Que los alemanes se enteraran de eso e intentar aclarar si se lo habían creído.

8

EVALUACIÓN DE LO CONSEGUIDO

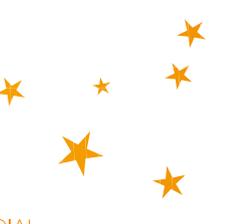
Tragado el anzuelo, los alemanes decidieron llevar las fuerzas que tenían en Sicilia a Peloponeso (Grecia). Los aliados que llegaron del norte de África no encontraron gran resistencia, cruzaron la isla enseguida y llegaron sin grandes dificultades a Roma.

PLAN DE ACCIÓN

- 1** ¿Qué es lo que quiero conseguir? Hay que formular el objetivo, especificando qué se quiere y para cuándo. Los objetivos, por supuesto, tienen que ser realistas. Pueden ser diversos: profesionales, personales, etc.
- 2** ¿Qué beneficios me va a aportar el llegar a esa meta? Hay que mirar todos los aspectos: económicos, de relaciones, la tranquilidad, la satisfacción personal...
- 3** Cualquiera que sea el objetivo, en el camino para conseguirlo, a menudo encontramos obstáculos. ¿Cuáles pueden ser las dificultades que encontraré en este caso? Es conveniente prever los obstáculos de todo tipo.
- 4** Para evitar imprevistos, busca formas de salvar los obstáculos, una por cada obstáculo.
- 5** ¿Qué recursos voy a necesitar? ¿Cuáles de ellos tengo en mis manos? ¿Cuáles me faltan? ¿Qué puedo hacer para conseguirlos?
- 6** ¿Puedo conseguir por mí mismo/a ese objetivo? ¿O necesitaré a alguien más? ¿Puedo esperar recibir ayuda exterior? ¿Necesito algún asesor/a?
- 7** ¿Cuántos pasos y cuáles voy a dar para llegar a conseguir a ese objetivo? Conviene detallar las fases y los plazos.
- 8** ¿Qué emociones me pueden resultar beneficiosas en el camino de llegar a ese objetivo? ¿Cómo puedo trabajar y reforzar esas emociones?
- 9** ¿Qué emoción me puede perjudicar en el intento para llegar a ese objetivo? ¿Cómo me puedo enfrentar a ellas? ¿Cómo dominarlas?
- 10** ¿Cómo puedo evaluar la consecución del objetivo? Hay que ponerle alguna forma objetiva.



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR



5.4. Bienestar subjetivo

5.4.1. La vida es un regalo

“Todo el mundo tiene, de por sí, una tendencia a buscar el bienestar”.

Aristóteles

Introducción

Aristóteles tiene mucha razón. Séneca también estaba de acuerdo con él, pero a lo dicho por el griego le añadió: *“La cuestión es que no nos ponemos de acuerdo a la hora de decidir qué es la felicidad”*. Partiendo de los testimonios de los que vivieron antes que nosotros y nosotras, intentaremos hacer eso en el siguiente ejercicio, es decir, decidir qué hace falta para ser feliz.

Objetivos

- Reflexionar sobre las cosas que hacen falta en la vida para tener bienestar.
- Distinguir las necesarias de las no tan necesarias.
- Que cada cual intente aclarar en qué consiste su bienestar personal.

Metodología

Con todo el grupo

Para comenzar con la actividad intentaremos aclarar qué queremos decir cuando hablamos de la felicidad y del bienestar. Para eso ofrecemos la siguiente opción: ver la presentación “La vida, un viaje en tren” y hablaremos sobre ella (¿qué emociones te ha producido? ¿Cuál es el mensaje que nos quiere transmitir?...). El objetivo es el siguiente: que los alumnos y alumnas piensen en las cosas que realmente son importantes en la vida.

Individualmente

Después, cada cual elegirá un lema concreto que dirigirá su forma de vida y le pediremos que lo dibuje (luego tendrán que explicar al resto por qué lo han elegido). No es una tarea fácil, después de la reflexión se requiere un gran trabajo de síntesis. Para eso, el profesor o profesora les dará ejemplos.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

Con todo el grupo

El próximo día, cada cual mostrará su trabajo, y explicará por qué ha utilizado esos elementos, símbolos, palabras, etc.

Recursos

Pueden ser los ejemplos que se adjuntan.

Duración

- En clase se trabajará la reflexión sobre la subjetividad del bienestar y una hora para presentar el trabajo, como mucho dos.
- Una sesión para hacer las presentaciones.

Orientaciones

En el caso de que hagan falta más ejemplos, en la red se pueden encontrar muchos, definiciones, lemas... (Mirando escudos, lápidas, ex libris, etcétera).

Otra opción:

Para la discusión inicial, podemos tomar como punto de partida las frases recogidas en "Qué es la felicidad".

Que cada cual se dibuje su lema puede ser una tarea para hacer en casa.

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen todo el día:

"Como no sabes que te deparará el futuro, trata de ser feliz hoy...", recuerda la frase y ponla en práctica.



Qué es la felicidad

Aquí tienes las frases y consejos que ciertas personas han dejado sobre la felicidad y la forma de llegar a ser feliz:

“La felicidad no está en conseguir y tener cosas sino en ser libre”.

(B. Russell)

“La puerta que lleva a la felicidad se abre hacia adentro, hay que echar para atrás para poder abrirla. En cambio, si se empuja, cuanto más fuerza se haga, se cerrará más”. (Epicteto)

“¡Qué cosa más sorprendente la felicidad! Cuanto más la repartas más te queda”. (J. Locke)

“Prefiero morir de pie, que vivir de rodillas”. (Ché Guevara)

“Carpe diem”. (Disfruta el día).

“No hay mal que no pueda curar la felicidad”. (G. García Márquez)

“Rey o peón es feliz quien tiene paz en casa”. (J.W. Goethe)

“Quita el deseo, y conseguirás la paz del espíritu”. (Confucio)

“Si tienes qué hacer, a quién quieres y qué esperar, eres feliz”.

(T. Chalmers)

“Esperando a la gran felicidad, mucha gente deja echar a perder las pequeña alegrías”. (P.S. Buck)

“Para ser feliz no hace falta hacer siempre lo que quieras; basta con querer lo que haces”. (L. Tolstoj)

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

Lema

En la página anterior hemos leído consejos para conseguir el bienestar, resultados breves y jugosos de muchos años de sabiduría. Los lemas son aún más cortos, la opinión que alguien tiene sobre la vida o el mundo, son mensajes muy breves sobre lo que pensaban de conseguir el bienestar. La herencia y recuerdo que quieren dejar a quienes los/as lean. Los lemas los podemos encontrar en diferentes lugares, por ejemplo:

Escudos: Suelen estar llenos de simbolismo. Los animales o plantas, así como las estrellas y demás no están por casualidad, tienen un significado concreto. Por ejemplo, en el escudo de la Colegiata de Ziortza (1º imagen: la de un águila que lleva en el aire una calavera) explica el suceso que creó el monasterio. El Príncipe de Viana, por su parte, viéndose a sí mismo agredido por el resto, añadió en el escudo una imagen de un hueso, añadiendo en cada esquina dos perros que tiraban del él. Debajo de la imagen escribió: *Utrimque roditur* (Me mordisquean por los dos lados). El escritor Camilo José Cela era un hombre terco y estaba orgulloso, por lo que parece, así escribió en su lema: El que resiste, gana (2º imagen).



Lápidas: En algunos casos se suelen poner en las lápidas mensajes o imágenes concretas para recordar a las personas muertas. Pueden aparecer imágenes sobre sus aficiones o profesión, así como sobre la volatilidad de la vida etc. Por ejemplo: *Hoy yo, mañana tú; Si naces, te mueres; Todo o nada*. En los relojes también suele haber inscripciones: *Tempus fugit, Itzala nola, bizitza hala* (como está la sombra, así está la vida),... o la frase que se puede leer en el reloj de sol de la pared de la iglesia de Sara: *Denek dute zauritzen, azkenak hiltzen* (Todas las horas, hieren; la última mata).

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

Ex libris y en otros lugares: Podemos encontrar “lemas” en más lugares: los que tienen espléndidas bibliotecas en los sellos que utilizaban para distinguir los libros, en los símbolos de las instituciones (*Citius, altius, fortius; Eman ta zabal zazu; Asmoz ta jakitez...*), en las ideologías religiosas o políticas (*Dios, Patria, Rey; Jaungoikoa eta Lege Zaharra; Aberria ala hil...*) etcétera.

CREA TU LEMA

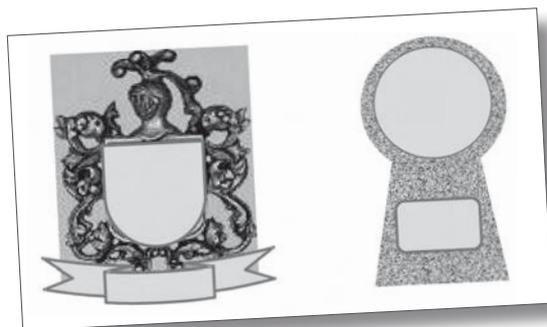
Intenta plasmar en tu lema lo siguiente:

- Las prioridades que tienes en tu vida: la familia, el amor, la fama, la paz, la patria, la fe, el trabajo...
- Alguna característica o don de tu forma de ser: competitividad, valor...
- Tus aficiones: monte, deporte, mar, lectura...
- Mensaje breve que muestra cómo eres o como consejo breve al resto.

(Para eso puedes utilizar la simbología, animales, árboles, astros, etc. Puedes completar el escudo o la lápida que encontrarás en la página siguiente).

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo



Estos son algunos de los trabajos realizados por los alumnos y alumnas de Laskorain Ikastola (alumnos y alumnas de diecisiete años del curso 06-07). a) Asier llega muchas veces tarde a la escuela. El llegar tarde no es una mera anécdota, le gusta la tranquilidad y odia andar con prisas. Andar tranquilo/a, sin apuros, es una reivindicación, casi una opción de vida para él. Ha querido plasmarlo con este lema lleno de humor. En la imagen se ve un reloj de arena, tachado. b) Jon es generoso. Cree que en esta vida recibimos según damos y así lo ha expresado en la lápida. Admite que es un poco testarudo, como la mayoría de Aries que conoce, por lo que ha añadido su signo del zodiaco. c) Igor cree que en la vida siempre hay que tirar para adelante. Lo que importa es el presente, el futuro. No vale para nada el arrepentimiento y el estar mirando hacia atrás. Eso es lo que quiere expresar mostrando la espalda de la persona que se aleja.



5.4.2. ¿Qué te molesta?

Introducción

A menudo no nos conformamos con lo que somos o lo que hacemos y, la mayoría de las veces, con lo que tenemos. ¿Qué nos crea eso? ¿No se puede saber eso e intentar cambiarlo?

Como dicen las frases:

“No es más feliz quien más tiene, sino quien menos necesita”

“Éxito es conseguir eso que quieres. La felicidad, disfrutar con lo que tienes”

Objetivos

- Reflexionar sobre lo que hace falta para conseguir el bienestar en la vida.
- Distinguir lo necesario de lo no tan necesario.
- Que cada cual sea capaz de dar pasos para intentar buscar su bienestar personal.

Metodología

En esta actividad habrá que terminar dos frases y ver la presentación para la reflexión. Cada frase se responderá primero de forma individual y luego en grupos pequeños.

1º frase: “Me gustaría ser..... (así)”.

Esta frase la responderán cinco veces, pero primero de uno/a en uno/a, luego en grupos pequeños y darán su segunda respuesta después de hacer las dos. Así hasta completar cinco.

Cuando terminen la quinta, cuando estén en grupos pequeños, reflexionaran sobre cómo se sienten. Si les ha creado bienestar o inquietud.

La reflexión realizada en grupos pequeños la compartirán con el grupo grande y el profesor o profesora pondrá la presentación “¿Qué te molesta?”. (Ver anexo).

2º frase: “Estoy a gusto porque no soy..... (así)”.

Con esta frase se volverá a repetir la dinámica anterior.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

Con todo el grupo

En la discusión final reflexionaremos sobre cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as, reflexionando sobre las comparaciones que tenemos en la cabeza.

Recursos

Presentación y aparatos de proyección.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario:

Como continuación de la reflexión realizada con todo el grupo, acordarse a diario de los momentos en que se han sentido bien, como mal, tratando de recordar qué pensamientos teníamos en ese momento.

Anexos

¡Qué te molesta!, presentación de Power Point.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

“Sentir y pensar. Programa de Educación emocional para educación infantil” SM.

“Sentir y pensar. Programa de Educación emocional para educación primaria (6-8 años)” SM.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Infantil). Praxis.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria). Praxis.

Gobierno Vasco, Departamento de Educación, Universidades e Investigación. “Bizitzarako gaitasunak eta balioak. Bizikidetza eta tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.



inteligencia **EMOCIONAL**

**educación secundaria
post-obligatoria**

bachillerato • ciclos formativos de grado medio

16-18
años

anexos



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

