

Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes

Rosario Cabello González

Ruth Castillo Gualda

Pilar Rueda Gallego

Pablo Fernández-Berrocal

Prólogo de: César Bona

(único docente español candidato a los Global Teacher Prize)



PROGRAMA INTEMO+

Mejorar la inteligencia
emocional
de los adolescentes

ROSARIO CABELLO GONZÁLEZ
RUTH CASTILLO GUALDA
PILAR RUEDA GALLEGO
PABLO FERNÁNDEZ-BERROCAL

PROGRAMA INTEMO+

Mejorar la inteligencia
emocional
de los adolescentes

Prólogo de César Bona
(único docente español candidato a los Global Teacher Prize)

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «OJOS SOLARES»

Sección: Programas

Director:

Francisco Xavier Méndez

Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil
de la Universidad de Murcia

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Rosario Cabello González, Ruth Castillo Gualda, Pilar Rueda Gallego
y Pablo Fernández-Berrocal, 2016

© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2016

Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

ISBN digital: 978-84-368-3538-0

Índice

Prólogo	9
Introducción	11
Primera rama. Percepción y expresión de las emociones	25
Sesión 1. Desarrolla tu percepción de las emociones	31
Sesión 2. Jugando a percibir y expresar emociones	41
Sesión 3. El arte de expresar emociones	49
Segunda rama. Facilitación emocional	57
Sesión 4. Una emoción para cada tarea	63
Sesión 5. ¿Y qué harías si...?	71
Sesión 6. La emoteca	81
Tercera rama. Comprensión de las emociones	89
Sesión 7. Emociones cruzadas	95
Sesión 8. El supermercado emocional	105
Sesión 9. Las gafas de la empatía	115
Cuarta rama. Regulación emocional	129
Sesión 10. La pelota reguladora	135
Sesión 11. Tu historia me emociona	145
Sesión 12. Practicando nuestras habilidades emocionales a través del cine	155

Actividades transversales	165
Actividad 1. El periódico emocional	169
Actividad 2. ¡Luces, cámara y emoción!	179
Conclusión	187

Prólogo

En este último año se me han hecho cientos de preguntas de todo tipo relacionadas con la educación, preguntas que cada docente debería hacerse cada cierto tiempo. He aprendido más en estos meses que en años de estudio y de trabajo, porque esas preguntas me han hecho reflexionar sobre mi trabajo, y ser crítico con mi profesión y conmigo mismo. Las respuestas que salían tras esa reflexión se encaminaban hacia un punto común: hemos de educar para la vida. Eso nos recuerda que las aulas no son burbujas aisladas del mundo en que vivimos, sino que han de ser lugares donde los docentes dotemos a los niños y adolescentes de herramientas para saber desenvolverse en la vida.

Siempre he echado de menos que entre esas herramientas tuviéramos elementos que nos ayudaran a gestionar nuestras emociones. Obviamente, no somos solo conocimiento, y es hora de que podamos trabajar la faceta emocional del ser humano para educar de forma global. Y aquí me encuentro ahora, ante el honor de escribir el prólogo de un libro que he tenido la suerte de leer y que me ha abierto la puerta a muchas actividades útiles para trabajar la gestión de las emociones, actividades que han sido revisadas y publicadas en revistas científicas de importancia internacional; actividades que han sido muy bien valoradas por cientos de educadores que ya las han puesto en marcha.

En estas páginas se pone a nuestra disposición todo el conocimiento que atesoran muchos expertos sobre inteligencia emocional.

Y es algo que veo tan importante: tener en cuenta el factor humano, eso tan valioso que a menudo se echa en falta en la educación. Ya que la educación es un tema tan trascendental que marcará, lo queramos o no, el devenir de los acontecimientos que sucedan a nuestros hijos y alumnos, por qué privarnos de tener a mano una serie de actividades que nos ayuden a educar una parte tan importante para el ser humano como es la faceta emocional.

Sabéis perfectamente que el fin último que busca el ser humano es la felicidad. Sea de un modo u otro, todos estamos en esa constante búsqueda. Por eso, tanto los padres como los educadores hemos de proponerles medios que les faciliten el camino. Ya dijo Louis Pasteur: «No les evitéis a vuestros hijos las dificultades de la vida, enseñadles más bien a superarlas».

Sin duda, en Secundaria la exigencia aumenta, y va a coincidir con los cambios más importantes en sus vidas. ¡Viajemos en el tiempo y recordemos lo que implicaba pasar por esos cambios! Se trata de un momento maravilloso en el que uno se descubre a sí mismo y en el que resulta fundamental escuchar y hacerles sentir que realmente forman parte de algo importante. Y es en ese momento cuando estas herramientas para analizar y canalizar las emociones son tan importantes.

Entre todos, educadores y padres, debemos colaborar para que los adolescentes estén bien preparados para la vida, pues aspectos como la flexibilidad y la capacidad de adaptación, la capacidad de aprendizaje, el trabajo en equipo, la empatía, la gestión emocional, etc., son habilidades fundamentales en la vida cotidiana y, cómo no, en los estudios.

CÉSAR BONA

Introducción

«La paciencia es virtud vencedora»

FRANCISCO DE QUEVEDO

Érase una vez dos jóvenes estudiantes que llegaron a un monasterio buscando a un sabio maestro japonés para preguntarle cómo debían prepararse para una vida próspera y feliz. El sabio maestro los recibió, y tras conocer sus inquietudes les dijo:

—Vuestra primera lección será aprender a ser agricultores.

—¿No vamos a estudiar en vuestra famosa biblioteca los secretos del alma humana? —le respondieron ambos, sorprendidos.

—Las cosas más importantes a veces no se aprenden en los libros —respondió el sabio maestro—. Para ello, os voy a dar estas semillas y tendréis que sembrarlas, y cuando tengáis la cosecha volved y continuaremos con vuestro aprendizaje.

Los jóvenes estudiantes recibieron sus semillas y se dirigieron hacia las tierras que les fueron asignadas. Plantaron las semillas y las regaron con paciencia todos los días, y las semanas y los meses fueron pasando lentamente. Primero la primavera, luego el verano, y cuando se acercaba ya el final del estío esperaban con intranquilidad ver los primeros deseados brotes, pero esto no sucedió. Llegó

el otoño y las lluvias, luego el frío y la nieve y, por fin, la nueva primavera, pero nada floreció de la tierra. Uno de los estudiantes, agotado por la espera, desistió, visitó al maestro y le dijo que le había sido imposible hacer crecer a las semillas, que quizá habían muerto durante el largo y duro invierno. El otro estudiante continuó regando durante meses. Pasaron los años y no florecía nada, pero él siguió todos los días regando con paciencia las semillas. De pronto, tras siete largos años de espera, las semillas comenzaron a brotar y surgió un hermoso y pequeño bambú. De forma casi mágica, los brotes de bambú crecieron a tanta velocidad que llegaron a alcanzar en pocas semanas 30 metros de altura. El joven y sorprendido estudiante fue muy contento a mostrárselo al monje.

—Maestro, el bambú ha crecido por fin durante estas últimas semanas.

—¿Crees tú que el bambú sólo se desarrolló en estas últimas semanas? —le respondió el monje.

—Creo que sí, maestro —dijo, atónito, el estudiante.

—Si lo piensas, aún no has aprendido lo más importante. Durante estos siete años el bambú ha estado creando un soporte de raíces muy complejo y fuerte, pero invisible a tus ojos, para alcanzar este espectacular y rápido crecimiento que ahora sí ves y te admira.

Este cuento sobre el bambú japonés nos ilustra sobre el poder de la paciencia y la perseverancia en nuestra vida cotidiana. Sobre la capacidad de los humanos para iniciar tareas que requieren de mucho esfuerzo, tiempo y dedicación, que exigen un proceso lento y constante sin resultados a corto plazo aparentes y visibles. En definitiva, sobre nuestra capacidad para conseguir metas a medio y largo plazo, superando la incertidumbre, el cansancio y las tentaciones de lo cercano.

En la historia de la evolución humana esta capacidad para priorizar las metas a medio y largo plazo sobre la tiranía de lo inmediato supuso un gran salto socioeconómico y cultural. Hasta hace sólo 10.000 años, el hombre subsistía cazando y recolectando alimentos todos los días, con el desgaste y los peligros que esto suponía para su supervivencia. Con la revolución neolítica se produce un cambio radical hacia un modelo de economía productiva en el que se establece la agricultura y la ganadería, así como el sedentarismo y la aparición

de los primeros poblados estables. Una revolución que permitió utilizar y explotar de forma anticipada y planificada nuestro entorno para obtener recursos de manera segura y sostenida.

En el siglo XXI, la psicología y las neurociencias continúan investigando sobre el funcionamiento de esta habilidad humana para anticiparnos de forma estratégica y con éxito a las demandas de nuestro entorno y que denominamos inteligencia.

El cuento del bambú nos ilustra de forma metafórica las diferencias individuales que existen entre las personas para luchar por nuestras metas. Una pregunta que surge de forma natural al escuchar esta historia es ¿por qué un estudiante abandonó las semillas y el otro no? En definitiva, ¿por qué algunas personas son más persistentes que otras? Autores como Walter Mischel han intentado responder a esta cuestión analizando los mecanismos de la fuerza de voluntad en nuestra vida durante 40 años de investigaciones que ha resumido en el libro *El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol*. En los años sesenta, Walter Mischel creó un sencillo experimento que supuso toda una revolución en la psicología. Un niño/a recibe una golosina y una instrucción muy clara: te puedes comer la golosina ahora o esperar cinco minutos y comer dos golosinas. ¿Qué decidirá este niño/a: ahora o luego? ¿Su decisión tendrá algunas consecuencias para su futuro? Múltiples investigaciones han demostrado que esta decisión no es trivial y sí tiene sus consecuencias, y que la capacidad para demorar la gratificación inmediata tiene efectos a largo plazo muy positivos en nuestra vida personal y profesional.

No obstante, estas investigaciones nos llevan a otras cuestiones muy relevantes para este libro: ¿esta fuerza de voluntad es innata?, ¿se puede educar el autocontrol? Las investigaciones sobre la educación de la inteligencia emocional (IE) durante las últimas décadas nos han mostrado que estas habilidades emocionales se pueden adquirir y enseñar siempre que sigamos programas rigurosos y contrastados para ello. Éste es el propósito de este libro, mostrar la mejor forma de educar nuestra IE para conseguir una vida más plena y feliz.

Veinticinco años de inteligencia emocional

Se han cumplido veinticinco años desde que los profesores John Mayer y Peter Salovey conceptualizaran el término de IE de

finiéndola como un conjunto de habilidades que facilitan el reconocimiento y expresión de las emociones, la regulación efectiva de las mismas y el uso de éstas para motivar, planificar y guiar la toma de decisiones (Salovey y Mayer, 1990). Desde entonces se han producido miles de publicaciones relacionadas con la IE y los beneficios de su educación y desarrollo. No obstante, el elevado interés que ha suscitado la IE en la sociedad ha provocado la aparición de acercamientos poco fieles al concepto original y, en algunos casos, cercanos a las pseudociencias que han provocado cierta desconfianza y precaución en la sociedad, en general, y en los educadores, en particular, sobre qué es la IE y su verdadera utilidad en nuestras vidas.

En este sentido, y con el objetivo de clarificar el planteamiento teórico de nuestro programa de entrenamiento, exponemos las principales motivaciones que nos han llevado a focalizarnos en el modelo teórico de habilidad de Mayer y Salovey. En primer lugar, desde el modelo de habilidad se establece la premisa de que la IE está formada por un conjunto de habilidades cognitivas independientes de cualquier otro rasgo de personalidad. En segundo lugar, este modelo se caracteriza por ser el planteamiento teórico que más apoyo empírico ha recibido y permite la integración de todas las habilidades emocionales del modelo en un solo constructo que puede evaluarse y contrastarse científicamente. En tercer y último lugar, se ha demostrado que las habilidades de IE pueden ser entrenadas a través de programas de educación emocional y social, generando beneficios, a su vez, en diferentes contextos, como el educativo, el laboral o el sanitario.

A continuación presentamos un resumen del modelo teórico de IE como habilidad de Mayer y Salovey en 1997, que mantiene paralelismo con los modelos cognitivos del procesamiento de la información. La definición más completa de estos autores de la IE es como sigue:

«La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual».

Los componentes incluidos en este modelo tienen una relación jerárquica, situándose en la base de dicha jerarquía la percepción y expresión de emociones, y en niveles sucesivos por orden ascendente, la facilitación emocional, la comprensión emocional y, por último, la regulación emocional como cima de la jerarquía. Es decir, la regulación emocional sería el proceso más complejo y completo del modelo porque necesita del manejo de las habilidades anteriores para poder utilizarla (véase figura 1). Las cuatro ramas que conforman el modelo se detallan a continuación:

- **Percepción y expresión emocional:** esta primera rama considera la habilidad con la que las personas identifican emociones en uno mismo, a través de los correspondientes correlatos fisiológicos, conductuales y cognitivos que éstas elicitán. Asimismo, la rama incluye la habilidad para identificar los estados emocionales de otras personas, objetos, colores y diseños por medio de la atención y decodificación de los símbolos verbales, espaciales o auditivos (no verbales).

La capacidad para expresar emociones en el lugar y el modo adecuado también forma parte de esta rama.

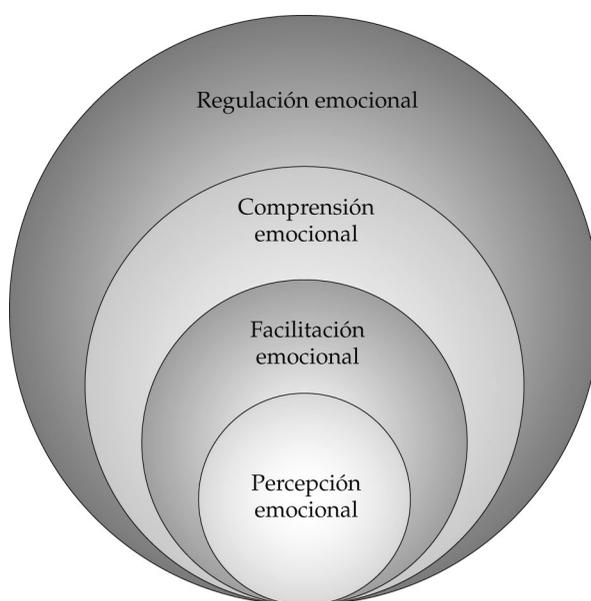


FIGURA 1. Modelo de IE de Mayer y Salovey (1997).

- **Facilitación emocional:** referida a cómo las emociones influyen en nuestro pensamiento, en nuestro procesamiento de la información, y viceversa. Una vez percibidas las emociones, éstas son capaces de facilitar los niveles más básicos del procesamiento cognitivo, ya que dirigen la atención hacia la información relevante. Además, las emociones representan la información implícita de nuestra experiencia previa, de modo que no es necesario recurrir continuamente al recuerdo explícito de experiencias pasadas para evaluar una nueva situación dada. Es por todo ello que las emociones facilitan la formación de juicios y el análisis de los problemas desde diferentes perspectivas.
- **Comprensión emocional:** una vez percibida la emoción, debemos ser capaces de comprender y razonar en torno a la información emocional, entendiendo la relación existente entre las emociones, el contexto, las transiciones de unas a otras y la simultaneidad de sentimientos. También incluye la capacidad para etiquetar emociones, relacionando significantes y significados emocionales. Por supuesto, se entiende que esta habilidad se proyecta en uno mismo y en los demás.
- **Regulación emocional:** hace referencia al proceso más complejo del modelo, ya que es necesario que el proceso hasta este punto sea acertado para que la regulación emocional sea efectiva. Una vez llegados a este paso, para regular el mundo emocional propio y ajeno, es necesario estar abierto a los sentimientos, tanto positivos (por ejemplo, agradables) como negativos (por ejemplo, desagradables). Dicha tolerancia permitirá reflexionar acerca de los sentimientos, descartando o utilizando la información que nos proporcionan en función de su utilidad. Además, la rama incluye la habilidad para moderar las emociones negativas y aumentar las positivas, sin reprimir ni exagerar la información que ellas conllevan, a nivel intrapersonal e interpersonal.

Beneficios de la IE en el ámbito educativo

Durante estos veinticinco años de vida del concepto de IE se han llevado a cabo numerosos trabajos científicos que han resaltado la solvencia de la IE como factor protector de aspectos tan relevantes

para la vida como la salud física y mental, el funcionamiento social o el rendimiento académico.

La salud mental se ha vinculado con la IE en diferentes aspectos, demostrándose la relación entre una elevada IE y menos síntomas psicossomáticos, menos ansiedad y estrés social, menos síntomas depresivos y menos tendencia a la rumiación. En un sentido similar, es interesante destacar cómo los estudiantes con puntuaciones altas en IE son evaluados por sus profesores como participantes con menos problemas externalizantes (hiperactividad y agresión), internalizantes (ansiedad y depresión) y menos problemas escolares. Esto se relaciona con el efecto protector que ha mostrado la IE no sólo en la ideación suicida, sino en los intentos de suicidio durante la adolescencia.

Por otra parte, el funcionamiento social de las personas se relaciona con la IE, según han demostrado numerosos trabajos empíricos. En concreto, los estudiantes con niveles altos de IE muestran más comportamientos prosociales, mejores relaciones sociales y de mayor calidad, más empatía y menos conflictos interpersonales. Además son percibidos por los profesores e iguales más positivamente que aquellos que obtienen puntuaciones bajas en IE. Por el contrario, las bajas puntuaciones en IE han indicado ser un factor de riesgo para el desarrollo de conductas desajustadas, aumentando la probabilidad de aparición de comportamiento agresivo direc-

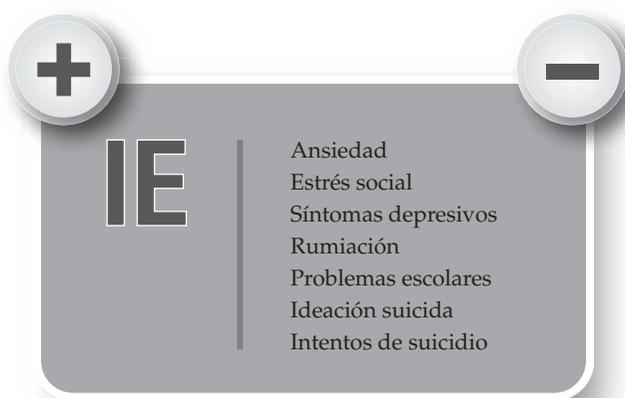


FIGURA 2. Resumen de los beneficios de una alta IE sobre la salud mental de los estudiantes.

to e indirecto, consumo de sustancias adictivas y conductas disruptivas en general.

En un sentido práctico, y de gran relevancia para profesores, padres y madres, es importante resaltar que las altas habilidades socioemocionales se han vinculado con un mejor rendimiento académico a través de estudios rigurosos. Un mínimo de IE garantiza el ajuste mental de las personas, frenando el desarrollo de psicopatologías como ansiedad, estrés o depresión. Este ajuste es fundamental para otros ámbitos de la vida como las relaciones sociales, pero también lo es para un mejor rendimiento académico, ya que la IE funciona como un moderador de la eficacia de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento. Esto es, las destrezas cognitivas como la capacidad de atención, la autorregulación, la memoria o la velocidad de procesamiento de la información favorecen un mayor rendimiento cuando la IE es elevada. Por el contrario, participantes con baja IE tienen dificultades para conducir sus destrezas cognitivas (potencialmente buenas) hacia un mejor rendimiento académico.



FIGURA 3. Resumen de los beneficios de una alta IE sobre el funcionamiento social y académico de los estudiantes.

Evidencia empírica del programa INTEMO+

Los estudios comentados hasta ahora muestran evidencia sobre la influencia de la IE en variables relacionadas con la salud mental, las relaciones sociales o el rendimiento académico. Sin embargo, son pocos los estudios de intervención con diseños longitudinales que demuestran cómo el entrenamiento en IE facilita un mejor ajuste general de los estudiantes y qué aspectos se ven más beneficiados directamente por entrenamientos socioemocionales.

Las iniciativas por incluir los aspectos socioemocionales en el proceso educativo han crecido en los últimos años debido a una mayor concienciación de los profesionales de la educación. No obstante, muchos de los programas de intervención basados en aspectos emocionales no están debidamente contrastados a través de estudios longitudinales que demuestren su eficacia. Es por ello, entre otras cosas, que en muchos casos la incorporación de la competencia emocional en el ámbito educativo se muestra poco rigurosa, organizada y eficaz. Esta falta de rigor hace dudar a muchos profesionales de la educación sobre la validez de estos programas para crear un desarrollo integral del alumnado, que incluya tanto aspectos puramente intelectuales como emocionales y relacionales.

Para evitar este legítimo escepticismo, nosotros proponemos focalizar nuestros esfuerzos, a la hora de desarrollar habilidades socioemocionales, en aplicar programas de intervención debidamente contrastados a través de diseños pretest-intervención-postest, y centrados en un modelo teórico coherente que nos permita evaluar el beneficio de nuestras intervenciones y qué habilidades específicas han sido ciertamente modificadas.

En concreto, nuestro programa de entrenamiento INTEMO+ cuenta con estas características y ha mostrado su eficacia con estudiantes adolescentes españoles de entre 11 y 17 años. Los resultados han sido publicados en diversas revistas científicas de relevancia internacional que muestran que los adolescentes que pasaron por el entrenamiento, a diferencia de los que no lo hicieron, desarrollan un mayor ajuste psicológico: menores niveles de depresión, ansiedad y afectividad negativa, menos atipicidad, locus de control externo, somatización, estrés social, y mayor autoestima. Además, esta mejor salud mental persistió seis meses después del entrenamiento, confirmando la efectividad y estabili-

dad de los resultados en la promoción de la salud mental de la población adolescente española.

En relación a problemas más externalizantes, hemos demostrado que los adolescentes que pasan por nuestro programa INTEMO+, a diferencia de los que no lo hicieron, muestran menor hostilidad y conductas agresivas, así como mayor empatía.

En general, los resultados obtenidos a través de la aplicación del programa INTEMO+ poseen importantes implicaciones, ya que suponen un avance en la prevención de la salud mental y las conductas agresivas tan necesaria en este período evolutivo de la adolescencia.

¿Qué añade INTEMO+?

Este programa de entrenamiento supone una continuación y un complemento al programa INTEMO publicado en la misma editorial Pirámide en 2012 con el título de *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes: Programa INTEMO*.

Una continuación, por dos razones principales. Primero, porque comparte los mismos objetivos del programa INTEMO: desarrollar la IE de adolescentes para que esta madurez emocional repercuta en una mejor salud mental y en la prevención de conductas disruptivas. Segundo, porque los dos programas tienen una estructura similar: se presentan tres sesiones por cada una de las ramas del modelo teórico de IE de Mayer y Salovey, y con una duración de 55 minutos por sesión.

En este sentido, hemos evitado repetir contenidos ya incluidos en INTEMO (2012).

No obstante, también supone un complemento, porque aporta algunas diferencias que comentamos a continuación y que hacen que lo entendamos como tal:

1. Mayor complejidad en las nuevas actividades propuestas para que todos aquellos profesionales de la educación que deseen continuar su trabajo en el desarrollo de la IE, una vez trabajado el programa INTEMO, dispongan de material adicional para ello. En nuestro programa, trabajamos la IE con los mismos participantes durante tres años consecutivos, por lo que tuvimos que desarrollar muchas tareas y ejercicios diversos y de complejidad creciente para que fue-

- ra efectivo. Un problema similar al que se encontrará cualquier docente que quiera trabajar la IE con los mismos participantes durante varios cursos académicos.
2. Hemos evitado repetir contenidos ya incluidos en INTEMO (2012).
 3. Mayor dinamismo en las nuevas actividades y sesiones, buscando que tanto chicas como chicos se sientan atraídos por el entrenamiento y el desarrollo de estas habilidades.
 4. Inclusión de un apartado en cada sesión denominado «Aplicación personal», en el que se proponen actividades relacionadas con cada sesión. Desde este apartado se pretende, por un lado, extrapolar lo aprendido a otros contextos más amplios, como la familia o los amigos, y por otro, generar una conexión entre las habilidades emocionales desarrolladas en las sesiones y los contenidos curriculares para así reforzar dichos contenidos desde otra perspectiva.
 5. Inclusión de un capítulo extra con actividades transversales para desarrollar la IE desde una perspectiva más general y completa, y que hacen hincapié en todas las ramas trabajadas en sesiones anteriores. Con ello buscábamos un acercamiento más fiel al funcionamiento real de nuestras habilidades de IE, estimulando la integración de las diferentes habilidades, como percepción y expresión emocional, facilitación, comprensión y regulación emocional. Por supuesto, estas actividades persiguen unos objetivos claros: suponen la integración de diferentes habilidades, sirven de repaso de lo aprendido, promocionan la interacción social dentro y fuera del aula, se vinculan con el mundo real más allá del entorno educativo, y ejercitan gran parte de las habilidades de IE.
 6. Por último, incluimos un conjunto de lecturas recomendadas para llevar a cabo cada una de las sesiones. El objetivo es que el educador decidido a aplicar el programa de entrenamiento disponga de una formación básica indispensable para la correcta aplicación del programa INTEMO+.

¿Cómo utilizarlo?

El programa INTEMO+ consta de doce sesiones distribuidas en cuatro fases que corresponden a las cuatro ramas del modelo teóri-

co de IE de Mayer y Salovey (1997): percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional. Además, el programa incluye dos sesiones más de carácter transversal que tratan de ejercitar la mayor parte de las habilidades de IE en su conjunto.

En resumen, las catorce actividades propuestas contienen ejercicios para realizarse en horario de clase y ejercicios de refuerzo propuestos para trabajar los propios contenidos curriculares del curso o para utilizar en otros contextos como el familiar.

Cada sesión tiene una duración de 55 minutos y se especifica la concreta de cada actividad. Para mayor claridad, y a modo de ejemplo, a continuación presentamos la estructura general que siguen todas las sesiones propuestas:

- Breve explicación de la habilidad que se va a trabajar.
- Beneficios esperados.
- Realización de la actividad.
- Aplicación personal.
- Resumen de la sesión.

Este programa se presenta como un conjunto de actividades que, llevadas a cabo en un tiempo determinado y siguiendo un sencillo protocolo, suponen beneficios a corto y a medio plazo en relación a la salud mental y a la prevención de conductas disruptivas de los adolescentes. No obstante, también es posible utilizar las sesiones por separado ya que presentan una serie de beneficios autocontenidos y admiten ser aplicadas con independencia, sobre todo cuando lo que deseamos es potenciar explícitamente una habilidad específica de IE en nuestros adolescentes.

Dada esta flexibilidad, el programa INTEMO+ es posible aplicarlo tanto en contextos educativos, para lo que fue diseñado originalmente, como en otros contextos más informales o de carácter clínico. Lo importante, en cualquier caso, será tener claro los objetivos de desarrollo que perseguimos y realizar adaptaciones de las actividades (espacios de los que dispongo, materiales con los que cuento, número de personas, etc.), para que se adapten a las necesidades de cada caso.

Por su parte, el programa está diseñado para que lo apliquen los educadores-tutores de cada grupo, porque entendemos que previamente han recibido formación en el desarrollo de sus habilidades de IE. La realidad, sin embargo, es que muchos de los profe-

sionales de la educación no han tenido la oportunidad de recibir dicha formación y, a pesar de ello, desean desarrollar las habilidades de IE en sus participantes. Nuestra recomendación en estos casos es que, al igual que nos formamos para dar clases de cualquier materia, como matemáticas o lengua, o no nos atrevemos a impartir clases bilingües hasta que no sabemos razonablemente bien el nuevo idioma, con la IE debiera ser igual. Eso no quiere decir que tengas que ser la persona más inteligente emocionalmente del mundo para llevar a cabo este programa, al igual que tampoco un profesor de matemáticas tiene que ser el mejor matemático del mundo para saber transmitir su materia y generar crecimiento real en su alumnado. Por ello, si crees que necesitas una formación inicial en tus habilidades emocionales y sociales, no seas tímido y solicítala en tu centro de formación correspondiente.

En resumen, este programa es fácil de aplicar, y los cientos de educadores que ya lo han puesto en marcha están muy satisfechos, tanto personalmente como con los resultados y beneficios obtenidos con el alumnado. ¿Por qué no te animas a iniciar esta aventura con tus participantes contando con el apoyo de tu centro educativo y de tus compañeros?

Para saber más

- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, REIFOP*, 13, 41-49.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros*, 352, 34-39.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2015). *Inteligencia emocional y educación*. Madrid: Grupo 5.
- Fernández-Abascal, E. (2015). *Disfrutar de las emociones positivas*. Madrid: Grupo 5.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M. y Cabello, R. (2015). *De la neurona a la felicidad: diez propuestas desde la Inteligencia Emocional*. Santander: Fundación Botín.

- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M. y Cabello, R. (2011). *Inteligencia Emocional: 20 años de investigación y desarrollo*. Santander: Fundación Marcelino Botín.
- Mestre, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Mischel, W. (2015). *El test de la golosina: Cómo entender y manejar el autocontrol*. Madrid: Debate.
- Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Palomera, R., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Programa INTEMO*. Madrid: Pirámide.

PRIMERA RAMA

Percepción y expresión de las emociones

INTEMO+

HABILIDADES RELACIONADAS CON LA RAMA PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

La percepción y expresión de emociones hace referencia a la rama más básica del modelo teórico de IE como habilidad. Esto quiere decir que es necesario que este paso/fase se realice satisfactoriamente para que el resto del proceso siga un curso adecuado y efectivo.

En cuanto a la percepción, estamos preparados para percibir emociones a nuestro alrededor, en las personas, en el arte, en la naturaleza, en las situaciones, etc. De hecho, la percepción emocional supone la entrada de información emocional a nuestro sistema cognitivo-afectivo, y si tenemos en cuenta que las emociones son información, tanto para nosotros mismos como para los demás, debemos hacer un esfuerzo por conocer las claves que nos ayudan a disfrutar de una percepción más acertada.

No obstante, contamos con muchos condicionantes (conocimiento y experiencia previa) que sesgan nuestra capacidad para percibir emociones. En concreto, esto suele ocurrir con las emociones complejas (melancolía *vs.* frustración), pero también ocurre con las básicas, y es entonces cuando se presenta un problema mayor. Por ejemplo, se ha demostrado que las personas más agresivas perciben las caras neutras como negativas en mayor medida que otras personas, mostrando las primeras, por tanto, un sesgo negativo. Posiblemente, estas personas sobrerreaccionan ante cualquier expresión facial que les genere duda. Por tanto, es muy importante la precisión con la que los individuos identifican las emociones en los demás mediante las claves singulares de cada emoción básica. Esto ayudará, por ejemplo, en la prevención de reacciones y conductas violentas por parte del alumnado. Asimismo, debido a que las emociones complejas están compuestas por emociones básicas, cuanto mayor es nuestra destreza en el reconocimiento de emociones básicas, mejor será el de las emociones complejas.

En un sentido similar, la precisión en la percepción de los otros debemos aplicarla también a nosotros mismos. Por ejemplo, conocer cómo identificamos las emociones en uno mismo mediante los correspondientes correlatos fisiológicos, cognitivos y conductuales que éstas conllevan es fundamental para reconocer cuando, por ejemplo, empiezo a perder el control o a enfadarme porque siento calor, las pulsaciones se aceleran o tengo pensamientos recurrentes que me suponen un gran esfuerzo controlar.

Otro aspecto importante de esta rama hace referencia a la habilidad para expresar nuestras emociones básicas y complejas, y hacerlo además del modo más adecuado posible. Cuando nos encontramos en situaciones sociales, como en cualquier otro momento de nuestra vida, expresamos emociones y lo hacemos a través de nuestra expresión facial, corporal, verbal, etc., y es necesario ser conscientes de ello porque suponen en nosotros mismos y en nuestro entorno un impacto mucho mayor del que somos capaces de imaginar. Algunas personas, por diferentes motivos, tienden a mantener una expresión seria, otras con el ceño fruncido y otras sonriente, y de manera automática mantienen la misma expresión independientemente de la situación en la que se encuentren. Esto es similar a la actitud que cada uno mantiene ante la vida, y en algunos casos es cierto. Sin embargo, ocurre que muchas personas, aun manteniendo una estupenda actitud ante la vida, no son conscientes de su expresión emocional porque nadie a su alrededor les ha dicho nada al respecto, y si lo han hecho, no le han dicho qué hacer para cambiarlo. Esta falta de flexibilidad en la expresión emocional supone un problema, ya que ocasiona malentendidos en cuanto al estado emocional de la persona, o en cuanto a la reacción emocional de la persona ante el tema que se esté tratando en esa situación. Es importante recordar en este punto el gran reto que es la comunicación humana, en la que entre un 65% y un 80% está basada en aspectos no verbales. Según el psicólogo Albert Mehrabian, en la comunicación afectiva, más del 90% está influida por aspectos no verbales.

Por último, más allá de la expresión de las emociones básicas, está la inmensa capacidad de los humanos para expresar emociones o estados emocionales complejos. Se trata de una habilidad que nos ayudará a transmitir nuestros sentimientos más complejos e íntimos llevando a cabo alguna actividad que nos proporcione placer en sí misma. Por supuesto, a diferencia de la expresión de emociones básicas, se trata de una destreza con un alto componente de subjetividad, en la que la mayor «objetividad» se encuentra en el grado de satisfacción que dicen experimentar las personas al llevarla a cabo.

A continuación proponemos tres sesiones en las que de modo específico se trabajarán las habilidades de percepción y expresión emocional. El objetivo general como conjunto de sesiones o actividades es no sólo hacer conscientes a los adolescentes de la impor-

tancia de ser habilidosos a este respecto, sino también conseguir automatizar en ellos los aspectos básicos relacionados con la percepción y expresión emocional para que el aprendizaje de las siguientes habilidades (comprensión y regulación emocional) se vea facilitado, sea más efectivo y consigamos mantener el efecto general de este entrenamiento a largo plazo.

Lecturas recomendadas

- Fernández-Abascal, E. G. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E. G., García, B., Jiménez, M. P., Martín, M. D. y Domínguez, F. J. (2009). *Psicología de la Emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.

SESIÓN 1

Desarrolla tu percepción
de las emociones

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Conocer las emociones básicas y sus características. — Aprender a percibir las emocionales básicas. — Tomar contacto con las funciones principales de las emociones básicas. 	
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — 1 sobre para cada alumno/a. — Papeletas con las emociones básicas, tantas como alumnado tengamos en el aula. — Presentación (por ejemplo, PowerPoint) con fotografías diferentes de las emociones básicas. Mínimo 6 fotografías de calidad en las que se muestren las 6 emociones básicas: alegría, enfado, tristeza, sorpresa, miedo y asco. — Fragmento de película o serie de TV en la que se puedan analizar las funciones de las emociones básicas. 	
GUÍA DE LA SESIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> — Presentación del educador (5'). — Beneficios esperados (5'). — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Un viaje por el mundo de las emociones (35'). — Propuesta de aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5'). 	
RESUMEN DE LA SESIÓN	
CONOCER LAS EMOCIONES BÁSICAS Y CÓMO NOS AYUDAN ES EL PRIMER PASO PARA CONOCER A LAS PERSONAS Y A MÍ MISMO	

1. BENEFICIOS ESPERADOS

A través de la primera sesión revisaremos las expresiones emocionales básicas, así como sus funciones y correlatos fisiológicos, cognitivos, etc. Además, lo haremos a través de una dinámica que permitirá al alumnado conocerse mejor (sobre todo cuando se realiza al inicio del curso).

Una adecuada percepción y expresión emocional facilita las relaciones interpersonales y evita numerosos malentendidos o confusiones. Por ejemplo, a veces nos ocurre que estando sintiendo una emoción, expresamos y transmitimos otra diferente. También ocurre que percibimos emociones (en sentido negativo) en los demás cuando realmente están expresando algo neutro e incluso positivo. En definitiva, este tipo de confusiones se pueden evitar conociendo y practicando las expresiones y el reconocimiento de las emociones básicas a través de actividades como la que proponemos para esta sesión. De este modo, nuestras relaciones interpersonales con los iguales, profesores, familiares, etc., se verán beneficiadas.

En un sentido parecido, nuestras relaciones interpersonales y la relación con nosotros mismos mejorará si comprendemos las diferentes funciones de las emociones básicas, incluidas las denominadas «negativas» (tristeza, miedo, enfado y asco). Todas las emociones básicas tienen funciones que nos permiten sobrevivir y necesitamos de todas ellas para establecer una relación sana con los demás y con nuestro entorno. Por ejemplo, gracias a la tristeza *tenemos la oportunidad* de reconocer que hemos perdido algo o a alguien. Y señalamos «tenemos la oportunidad» porque depende de tu capacidad para reconocer esa emoción que aprecies la pérdida. De lo contrario entraríamos en el típico estado en el que decimos «estoy triste y no sé por qué» o «algo me pasa, pero no sé qué».

2. ACTIVIDAD: UN VIAJE POR EL MUNDO DE LAS EMOCIONES



35'

2.1. PROCEDIMIENTO

Esta actividad la planteamos como parte de la sesión introductoria del programa de entrenamiento. En primer lugar, cuando llegamos al aula, mientras los participantes toman asiento y nos pre-

sentamos brevemente (nombre y de dónde vienes, por ejemplo), entregamos a cada participante un sobre cerrado que contiene una papeleta con el nombre de una emoción básica (alguna de las seis emociones básicas: alegría, enfado, tristeza, sorpresa, miedo y asco). Asimismo, les decimos que ese sobre no lo pueden abrir hasta que nosotros demos permiso.

Tras este primer paso, el educador debe presentarse más detenidamente explicando por qué está con ellos, qué objetivos persigue y describiendo el concepto que durante unos meses estarán trabajando juntos: la IE. Esta introducción la podemos hacer con la ayuda de nuestra presentación PowerPoint en la que hemos incluido fotografías que representan los diferentes tipos de habilidades/inteligencias que potencialmente poseemos todos (musical, verbal, lógico-matemática, creativa, etc.), incluyendo la IE. Es interesante analizar qué entienden por inteligencia y por emoción e ir dirigiendo sus respuestas para que se conforme un breve debate del que extraer el significado de la IE. Pero poseer IE no es algo sólo teórico, sino también experiencial, y uno de los elementos más importantes para actuar con IE es el conocimiento y reconocimiento adecuado de las emociones en uno mismo, en los demás y de lo que nos rodea. Para ello, vamos a hacer el siguiente ejercicio con vuestra ayuda.

A continuación, se pide al alumnado que con sumo cuidado abran el sobre que se les entregó al inicio de la clase y que lean la papeleta que contiene, sin que sus compañeros la vean. Una vez leída, deben introducir la papeleta de nuevo en el sobre y guardar éste.

Nota (ejemplo para alegría):

INTENTA QUE NADIE LEA LO ESCRITO EN TU PAPELETA.

Ahora debes estar atento a la explicación del educador y cuando veas en la pantalla una cara que expresa «ALEGRÍA» levántate lo más rápido posible.

Espera que el educador te pregunte antes de sentarte.

VUELVE A GUARDAR LA PAPELETA EN EL SOBRE, POR FAVOR.

En este momento, seguimos con la clase ayudados por el PowerPoint, y a medida que vamos explicando, cuando proyectemos la fotografía de una persona expresando una emoción básica, se levantan

tarán algunos participantes (aquellos cuyo sobre contenía el nombre de esa emoción). Cuando esto ocurra, estos participantes deben presentarse, decir su nombre y pensar en voz alta algunas de las características generales de la expresión de la emoción que les haya tocado, así como alguno de sus correlatos fisiológicos, cognitivos, etc. Además, cada uno puede comentar (al que se le ocurra) alguna de las funciones que tiene dicha emoción. Este procedimiento se repite hasta que hemos repasado cada una de las emociones básicas y todos nuestros participantes se han levantado y participado activamente.

Cuando para el alumnado suponga demasiado esfuerzo pensar en las funciones de las emociones básicas, seremos nosotros mismos los que comentaremos las funciones más importantes que cada una de ellas tiene en nuestra vida cotidiana.

2.2. PUESTA EN COMÚN

Esta sesión es prácticamente una puesta en común continua. En ella nos presentamos alumnado y educador, introducimos la IE, las emociones básicas y sus funciones en nuestra vida cotidiana. Una vez terminada la dinámica propuesta sólo quedará tiempo para hacer un breve resumen y despedirnos hasta la próxima sesión.

En cualquier caso, algunas de las preguntas que podemos lanzar mientras se sucede la dinámica son las siguientes:

1. ¿Qué emoción/es expresas más fácilmente y habitualmente en tu vida? ¿Quizá con tu familia expresas habitualmente unas emociones y con los amigos otras?
2. ¿Cuando estás en reposo, qué expresión emocional tienes?
3. ¿Existe alguna emoción básica que no experimentéis?
4. ¿Alguno de vosotros tiene una especial dificultad con la expresión o el reconocimiento de alguna emoción básica?
5. ¿Podrías vivir sin alguna de las emociones básicas? ¿Cómo sería vuestra vida entonces?

Para finalizar la dinámica hacemos un resumen de lo comentado y terminamos con un refuerzo verbal que vaya referido tanto al desarrollo de la actividad como al placer de estar trabajando con ellos y lo bien que lo vamos a pasar y con un aplauso.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Para realizar esta actividad se recomienda encarecidamente repasar, a través del manual teórico que se indica en lecturas recomendadas, las características de las emociones básicas, así como sus funciones y sus correlatos fisiológicos, cognitivos y conductuales.

Repasar lo mencionado anteriormente nos dejará una idea mucho más completa de lo que son las emociones, para qué sirven en nuestra vida y, por tanto, la importancia de las mismas. No obstante, es primordial tener presente determinados aspectos relacionados con la puesta en común.

En primer lugar, a través de estas sesiones es importante mostrar apertura ante las emociones de todos y cada uno de nuestros participantes. Es aconsejable para que se sientan libres, no juzgados, y las sesiones fluyan con mayor facilidad creándose un contexto de confianza. En este sentido, es posible encontrar participantes que declaran no experimentar alguna emoción básica (como el enfado o el miedo) o, que por el contrario, experimentan sólo una emoción básica (alegría, enfado). Algunas de estas respuestas están bajo el influjo de la deseabilidad social y otras bajo la necesidad de mantener un perfil social delante de los compañeros/amigos, pero todas debemos respetarlas sin generar confrontación. Con el paso de las sesiones tendremos tiempo de poner ejemplos y hacerles ver que aunque cada uno de nosotros experimente algunas de las emociones básicas en mayor medida que otras, las emociones son universales, las experimentamos y expresamos de un modo muy similar y que, lo más importante, nos permiten sobrevivir.

En segundo lugar, cuando lancemos la pregunta acerca de qué expresión emocional muestran cuando están en reposo podemos hacerlo con un ejemplo (a través de nosotros, de una fotografía de diferentes participantes atendiendo a una clase, etc.) y es interesante comentar que en algunas ocasiones nuestra expresión emocional no es fiel a la emoción que estamos experimentando. Cuando ocurre esto, es decir, experimento emoción agradable, pero mi expresión refleja emociones desagradables, como el asco o el enfado (frunciendo el ceño), debo hacerme consciente y remediarlo, ya que estamos transmitiendo una información errónea que lleva a confusión a las personas con las que estamos relacionándonos.

En tercer lugar, es importante recordar que las expresiones emocionales no son todo o nada, blanco o negro, y que existen intensidades diferentes, tanto para experimentar emociones como para expresarlas. Es más, normalmente en nuestra vida cotidiana lo más común es que nuestras expresiones emocionales sean muy rápidas y sutiles; reconocer estas sutilezas no es tan sencillo y es lo que marca la diferencia entre unas y otras personas a la hora de reconocer el estado emocional de otros.

Finalmente, es de ayuda y divertido pedir a los grupos de participantes que se levantan con cada emoción básica que expresen a través de su rostro dicha emoción para el resto de la clase.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Con el fin de extrapolar lo trabajado en clase a otras esferas menos cercanas pero muy cotidianas y así afianzar lo aprendido, planteamos el siguiente ejercicio como complemento al realizado en clase. En concreto, pedimos al alumnado que por parejas hagan una búsqueda por Internet de personajes de la política, del mundo del arte (cantantes, actores), o del mundo que más les interese a ellos, y seleccionen fotografías de al menos 4 personajes famosos en las que muestren el rostro. La idea es que de cada personaje busquen 4 o 5 fotos que les permitan concluir la expresión emocional que muestran habitualmente. Cuando tienen el material recogido, hacen un montaje en alguna aplicación informática y lo exponen en clase explicando sus conclusiones, las características dominantes que les han llevado a determinar las emociones que expresan sus personajes famosos, y si creen que tiene alguna función para ellos expresar una determinada emoción de modo habitual (para la consecución de sus objetivos).

Este trabajo puede exponerse en clase en horario de tutorías. No obstante, otra opción es realizar esta actividad de modo que fortalezcamos los contenidos académicos que estemos impartiendo o que más nos interesen. Para ello, es importante que el educador piense qué personajes son los que le interesa estudiar para repartirlos entre el alumnado. Haciéndolo de este modo conseguiremos trabajar nuestros contenidos curriculares desde otra perspectiva, aportando proximidad e identificación con los personajes estudiados y una mayor comprensión de los contenidos relacionados con ellos.

4. RESUMEN



Para finalizar la sesión hacemos un breve resumen de lo trabajado y podemos hacer una última ronda con el mismo juego. Esto es, todos los participantes se intercambian los sobres que tenían, los abren y leen su contenido. Entonces, proyectamos unas fotografías nuevas de personas expresando emociones básicas y seguimos el mismo proceso que hicimos al inicio, pero en esta ocasión mucho más rápido a modo de final dinámico y divertido. Por último, agradecemos su participación y damos un aplauso.

**CONOCER LAS EMOCIONES BÁSICAS Y CÓMO
NOS AYUDAN ES EL PRIMER PASO PARA CONOCER
A LAS PERSONAS Y A MÍ MISMO**

SESIÓN 2

Jugando a percibir
y expresar emociones

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Aprender a percibir las emocionales básicas de una forma rápida. — Poner en práctica las claves de la expresión de emociones básicas. — Automatizar, tanto la percepción emocional como la expresión de emociones básicas.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Un salón o patio donde realizar la actividad. — Cronómetro.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5') — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: «El pollito inglés emocional» (40'). — Propuesta de aplicación personal (5'): — Resumen de la sesión (5').
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	AUTOMATIZAR MI PERCEPCIÓN DE EMOCIONES ME FACILITARÁ OBTENER INFORMACIÓN MÁS RÁPIDO ACERCA DE LAS PERSONAS CON LAS QUE ESTOY

1. BENEFICIOS ESPERADOS



A través de la primera sesión hemos revisado las expresiones emocionales básicas, así como sus funciones, correlatos fisiológicos, cognitivos, etcétera. Con esta segunda sesión se pretende trabajar con estos mismos conceptos, pero de un modo lúdico para afianzar el conocimiento relativo a la percepción y expresión emocional. Es más, el objetivo principal y, a su vez, uno de los beneficios sin duda de este ejercicio es la automatización de la percepción y expresión de emociones básicas.

Si bien la percepción y expresión emocional es la habilidad más sencilla del modelo teórico de Mayer y Salovey, al mismo tiempo es básica y fundamental en cuanto que es necesario su adecuado funcionamiento para que la entrada de información al sistema sea lo más ajustada posible. El resto de habilidades, por tanto, se verán influenciadas por ella.

En este sentido, la efectividad del reconocimiento emocional determinará el funcionamiento de las siguientes habilidades del modelo. Por ello, no sólo es necesario reconocer y expresar las emociones básicas y sus correlatos adecuadamente, sino que debemos automatizarlo. Esto es, cuanto más rápido y efectivo soy en los procesos más básicos (percepción y expresión emocional), más recursos cognitivos tendré disponibles para llevar a cabo otras actividades más complejas, como la comprensión y el manejo emocional.

2. ACTIVIDAD: «EL POLLITO INGLÉS EMOCIONAL»



2.1. PROCEDIMIENTO

Esta actividad debe realizarse en un salón amplio o en el patio del centro educativo. Es decir, un espacio abierto amplio que esté acotado por paredes que faciliten la distribución del alumnado y que no tenga obstáculos. Por tanto, para el día que deseemos realizar esta sesión habremos reservado el espacio que mejor se adecúe a las necesidades de la actividad que desarrollaremos a continuación.

Esta actividad está pensada para hacerla en grupos de cinco participantes. Concretamente, dentro de un grupo un jugador se queda

de figurante y se coloca de cara a una pared y, de los cuatro restantes, dos observan si alguien se ha movido fuera de tiempo y los otros dos si expresan la emoción cantada. Los demás grupos al completo se sitúan en la línea de salida (al otro extremo del patio, a unos siete metros). El figurante, de espaldas al resto de jugadores, cantará:

«1, 2, 3... (enfado, tristeza, miedo, asco o sorpresa),
que no se muevan,
ni manos, ni pies».

Y los jugadores avanzarán hacia la línea de meta, que es el lugar donde se sitúa el figurante, sin ser vistos en sus movimientos por éste y, a su vez, expresando la emoción cantada. Si el grupo que se la queda los ve moverse fuera de tiempo, o no expresar la emoción que toque, los mandará a la línea de salida. Gana el juego quien llegue a la línea de meta sin ser visto por el figurante, y pasará a ser el próximo figurante (él y su grupo).

2.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez que hemos jugado al «Pollito inglés emocional», durante el tiempo suficiente para que todos los grupos hayan participado reconociendo y expresando emociones, podemos hacer una gran rueda en el suelo y comenzar una puesta en común de la actividad. A estas alturas la mayoría de los participantes habrán disfrutado mucho y estarán bastante activados. Esta activación puede hacer complicado generar una puesta en común realmente efectiva, por ello lo más conveniente sería reducir dicha activación aunque no el estado positivo que hemos alcanzado con el juego. Para ello podemos hacer algunas bromas nosotros mismos acerca de cosas que hemos visto durante el juego y creemos les pueden hacer sonreír. De esta manera hacemos que la transición sea menos brusca.

Una vez que conseguimos captar su atención y transmitirles que la puesta en común puede ser también divertida, podemos lanzar preguntas del tipo:

1. ¿En qué aspectos del rostro me fijo para determinar qué emoción están expresando y si lo hacen correctamente?
2. ¿Qué emoción ha resultado más compleja a la hora de expresarla?

3. ¿Qué emoción ha resultado más compleja a la hora de reconocerla?
4. ¿Alguno de vosotros tiene una especial dificultad con la expresión o el reconocimiento de alguna emoción básica?

Repasamos, mientras se sucede el debate, las características faciales de la emociones.

Para finalizar el debate, hacemos un resumen de lo comentado y terminamos con un refuerzo verbal que vaya referido tanto al desarrollo de la actividad como al debate (por ejemplo, acerca de lo interesante que ha resultado y lo bien que han expresado sus ideas) y con un aplauso.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Los grupos pueden ser de mayor número de participantes y, en ese caso, se puede jugar por pares de grupos. Esto facilita el juego en caso de contar con espacios más reducidos o con cursos muy numerosos.

Por supuesto, la complejidad del ejercicio se puede aumentar incluyendo en el registro de emociones algunas emociones complejas. De hecho, cuando trabajamos con alumnado mayor de 14 años es recomendable incluir emociones complejas del tipo vergüenza, esperanza, entusiasmo, abatimiento, nostalgia, etc. No obstante, lo más apropiado es que ellos mismos decidan las emociones complejas que cantarán, ya que eso les hace sentirse parte del juego.

Otra recomendación, cuando trabajamos con alumnado mayor o más experimentado en este tipo de habilidades emocionales, es trabajar no sólo con el rostro, sino también con el cuerpo. No obstante, en este caso tendría que haber sincronía entre lo expresado a nivel facial y corporal.

Cuando trabajamos con adolescentes es preciso tener en cuenta el miedo al ridículo que experimentan muchos de ellos. Esto puede provocar que haya participantes reticentes a jugar, ya que tienen que expresar, correr, en definitiva poner en riesgo durante unos minutos su imagen y autoconcepto. Para estos casos, sin entrar a valorar, nosotros mismos decidimos quienes comienzan quedándose la (haciendo de figurantes y observadores) y ponemos a esos participantes. Éstos, cuando ven cómo juegan sus compañeros y

que el riesgo es mínimo, se relajan y siguen el juego sin problema. En cualquier caso, un buen empuje para los más vergonzosos es que el educador también participe en los juegos.

Por último, durante el juego podemos hacer fotos de nuestros participantes jugando a expresar emociones que posteriormente expongamos en clase junto al nombre de la emoción que estaban expresando. Es un bonito recurso y ayuda a tener presente lo trabajado durante la sesión.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Una aplicación personal de esta actividad puede ser animar a nuestro alumnado a poner en práctica este juego con su familia: padres, hermanos, primos; o, incluso, con sus amigos. El «Pollito inglés emocional» es un juego sencillo con el que muchas personas están familiarizadas, ya que es una versión del popular «Un, dos, tres, chocolate inglés», o también conocido como «Escondite inglés» o «Un, dos, tres, pollito inglés».

El reto de llevar a cabo este juego en sus entornos personales es que el alumnado tiene que aprender las expresiones de las emociones básicas para ser capaz de explicarlas a sus familiares. Esta aplicación permite que los participantes se familiaricen con lo aprendido. Asimismo, se trata de una tarea que trasciende el contexto escolar y permite conectar al alumnado con el contexto sociofamiliar.

Además, el hecho de practicar el ejercicio con familiares facilitará el reconocimiento de emociones entre ellos y, por tanto, sus relaciones socio-afectivas. Permite, por ejemplo, que el alumnado descubra qué emociones suelen expresar con mayor frecuencia, y cuáles les cuesta más esfuerzo expresar.

En resumen, reconocer cuándo tu madre, padre o hermanos están tristes o enfadados es un primer paso fundamental en el buen funcionamiento de las relaciones interpersonales y del bienestar emocional.

4. RESUMEN



Para finalizar la sesión hacemos un breve resumen de lo trabajado pero, sobre todo, haciendo hincapié en la importancia de automa-

tizar ciertos procesos que nos facilitan llevar a cabo otros más complejos. Se puede hacer el símil con aspectos relevantes para ellos como, por ejemplo, lo automatizado que tienen escribir en el móvil y lo rápido que lo hacen todos. Precisamente, ese automatismo es el que les permite pensar en lo que quieren transmitir a sus amigos y no en buscar la tecla correspondiente a la letra «j» o la «b». Por último, agradecemos su participación y lo divertido que han permitido que sea la sesión y damos un aplauso.

**AUTOMATIZAR MI PERCEPCIÓN DE EMOCIONES ME
FACILITARÁ OBTENER INFORMACIÓN MÁS RÁPIDO
ACERCA DE LAS PERSONAS CON LAS QUE ESTOY**

SESIÓN 3

El arte de expresar emociones

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Reconocer que las emociones básicas y complejas están a nuestro alrededor no sólo en las personas, sino también en las cosas, en la naturaleza, en el arte, etc. — Experimentar el bienestar que se produce cuando expresamos emociones de forma libre a través de medios alternativos. — Aprender a trabajar en grupo sobre un aspecto subjetivo como lo es la expresión de las emociones complejas. 	
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Un salón o aula amplia. — Cartulinas grandes, lápices de colores, plastilinas, témperas, telas de diferentes texturas, etc. 	
GUÍA DE LA SESIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: El arte de expresar emociones (40'). — Propuesta de aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5'). 	
RESUMEN DE LA SESIÓN	
PODEMOS EXPRESAR EMOCIONES DE DIFERENTES MANERAS, LO IMPORTANTE ES CONOCER CUÁL ES LA MEJOR FORMA PARA MÍ	

1. BENEFICIOS ESPERADOS



A través de las dos primeras sesiones hemos revisado las expresiones emocionales básicas, así como sus funciones, sus correlatos fisiológicos, cognitivos, etc. Además hemos trabajado para automatizar su reconocimiento y expresión a través del juego. Con esta tercera sesión se trabajan las emociones secundarias o complejas (a partir de ahora complejas), y nuestra capacidad para percibir las y expresarlas. En concreto, la actividad cuenta con diferentes beneficios.

En primer lugar, si bien hemos automatizado la percepción de emociones básicas, esta actividad permite que mecanicemos también nuestra habilidad para percibir emociones básicas y complejas en el mundo que nos rodea y no sólo a través de la expresión emocional de las personas.

En segundo lugar, uno de los beneficios de esta actividad es que desarrollamos la capacidad de expresar nuestras emociones y sentimientos a través de diferentes medios además de los que habitualmente utilizan los adolescentes (hablar con amigos, salir a tomar algo, beber alcohol, etc.).

En tercer lugar, de modo paralelo, a través de este ejercicio estamos trabajando muchas habilidades relacionadas con la interacción social. Esto es, aprender a interaccionar con todos los miembros del grupo de un modo empático y respetuoso trabajando sobre la colaboración, el respeto a los demás y la tolerancia.

Por último, aunque no menos importante, se trata de una actividad que potencia la creatividad del alumnado, siendo importante que entiendan que la creatividad se puede aplicar/extrapolar a nuestra vida cotidiana, aportando soluciones alternativas y creativas a preguntas y problemas cotidianos.

2. ACTIVIDAD: EL ARTE DE EXPRESAR EMOCIONES



2.1. PROCEDIMIENTO

Para esta actividad lo mejor es contar con un salón o un aula amplia que permita movilizar el mobiliario y construir espacios

cómodos de trabajo en grupo. Por tanto, para el día que deseemos realizar esta sesión habremos reservado el espacio que mejor se adecúe a las necesidades de la actividad que desarrollaremos a continuación.

Esta actividad está pensada para hacerla en grupos de cuatro o cinco participantes y habrá sido necesario pedirles en la sesión previa que traigan materiales, con el objetivo de crear un collage. Concretamente, se les habrá propuesto una doble tarea. En primer lugar, se les pide que entre sesión y sesión activen el «radar emocional» y recojan todo el material relacionado con las emociones que observen (noticias, fotografías, publicidad, cuentos, frases célebres, etc.) para traerlo a clase. En segundo lugar, además de los materiales que se les facilita desde el centro educativo, se les pide que traigan todos los materiales que consideren necesarios para hacer un collage (telas de colores, plastilinas, etc.). Es interesante en este momento puntualizar que se sientan libres para traer todo lo que se les ocurre y que dejen su imaginación volar.

Una vez introducida la sesión, donde les hemos descrito qué son las emociones complejas a través de ejemplos como la vergüenza o la nostalgia (ver lecturas sobre emociones recomendadas), les pedimos que en una mesa grande depositen todo el material que hayan traído de casa. Asimismo, nosotros también aportamos nuestras cosas y todos los materiales básicos (cartulinas grandes blancas, lápices de colores, témperas, etc.). Es entonces cuando hacemos un pequeño sorteo para repartir una emoción compleja a cada grupo de forma azarosa (ejemplos de emociones complejas: celos, gratitud, confianza, compasión, vergüenza, terror). A partir de ese momento tendrán unos veinte minutos como máximo para buscar qué significa la emoción que les haya tocado y crear el collage, para lo que podrán hacer uso de todo lo dispuesto en la mesa.

Por supuesto, esto implica que tienen que trabajar en grupo y además compartir con los demás grupos. Habrá cosas que hayan traído unos que usarán otros, y viceversa, en función de la emoción que les haya tocado.

Pasado el tiempo de creación del collage, se expondrán para los demás grupos y educador/es y serán los que adivinen qué emoción está expresando cada collage. El grupo que más emociones adivine podría obtener algún tipo de refuerzo, no sólo verbal, sino material o de reconocimiento. Por ejemplo, que sean ellos mismos los que propongan una pequeña actividad para futuras sesiones.

2.2. PUESTA EN COMÚN

Dado que el principal objetivo de esta sesión es que el alumnado exprese las emociones libremente a través del arte, la mayor parte del tiempo está destinado a ello. Además, al terminar el tiempo para la creación del collage, serán los mismos participantes los que expliquen cómo han formado el collage, por qué han utilizado unos colores y unos materiales determinados, etc. Puede ser interesante para ello lanzar preguntas sobre la dificultad de ponerse de acuerdo en los materiales que suscitan las emociones. Esto permite reflexionar acerca de la subjetividad de las emociones complejas y cómo nuestras experiencias condicionan nuestra percepción de lo que nos rodea.

Podemos lanzar preguntas del tipo:

1. ¿Por qué esos colores?
2. ¿Por qué esas fotografías?
3. ¿Por qué esas texturas?
4. ¿Por qué esos dibujos? ¿Y esa noticia? ¿Y ese personaje famoso?
5. ¿Os ha resultado complicado ponerlos de acuerdo? ¿Habéis tenido muchas dudas?
6. ¿Os ha gustado la actividad? ¿Os habéis sentido bien?

Para finalizar la actividad hacemos un resumen de lo comentado y terminamos con un refuerzo verbal referido tanto al desarrollo de la actividad como a lo bien que han expresado sus ideas.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Los grupos no deben ser muy numerosos. Si el grupo total es pequeño y el espacio nos lo permite, sería interesante que sean de tres personas. De este modo es más fácil que todos los miembros del grupo participen de la actividad creativa.

Para el educador es importante que antes de llevar a cabo esta actividad haya repasado las lecturas relacionadas con las emociones complejas que hemos recomendado para hacer una buena introducción del ejercicio (poniendo algunos ejemplos sencillos).

Recordemos la importancia de mostrar apertura ante las emociones de todos y cada uno de nuestros participantes y ante sus expresiones. Es aconsejable para que se sientan libres y no juzga-

dos. De este modo, las sesiones fluirán con mayor facilidad y se creará un contexto de confianza.

En el caso de que no se quiera forzar al alumnado a compartir sus materiales, se puede plantear que cada grupo cree su collage desde el material que haya traído de casa. No obstante, se ha de tener en cuenta que los materiales serán limitados para expresar determinadas emociones complejas; por ello, mejor se les da la emoción sobre la que tienen que trabajar la semana previa para que se focalicen en traer materiales relacionados y no surjan problemas el mismo día de la sesión.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Ser conscientes de la capacidad que tenemos para expresar emociones, lo que sentimos, es beneficioso a distintos niveles, como hemos comentado anteriormente. No obstante, el hecho de hacerlo a través de medios alternativos como el collage pretende encender la bombilla de muchos adolescentes cansados de guardar ese tipo de información en su interior o de expresarse a través de una borrachera. Existen muchos medios para expresar nuestros sentimientos y es muy necesario explorarlos para saber cuáles nos gustan más, cuáles son más beneficiosos para nosotros mismos y hacer uso de ellos cuando deseemos o necesitemos.

Por ello, planteamos la siguiente actividad como aplicación personal que, a su vez, se puede utilizar como actividad de clase en horario de tutoría, o cuando consideremos, y que complementa a la sesión. El ejercicio persigue el objetivo de que el alumnado conozca modos alternativos de expresión emocional. Para ello, se propone que los chicos y chicas diseñen por parejas una entrevista semi-estructurada a través de la que averigüen cómo distintas personas (3 o 4 personas) expresan sus emociones, qué medios utilizan para ello (canto, tocar un instrumento musical, charlar con amigos, escuchar música, escritura, lectura, pintura, el llanto, baile, deporte, etc.) y su experiencia concreta al expresarse de ese modo.

Una vez recogidas las entrevistas, las parejas expondrían en clase sus conclusiones, así como alguno de los testimonios de los entrevistados (grabaciones a través de sus móviles, por ejemplo, son un magnífico recurso) y, por último, lo que a ellos les parece la mejor forma de expresarse.

Muchos adolescentes ya han encontrado su forma de expresión emocional en el deporte o en la escritura, pero otros muchos no. Por tanto, lo importante es que entiendan que existen muchos modos en los que podemos expresar lo que llevamos en nuestro interior y que lo fundamental es encontrar el/los nuestro/s y llevarlo a cabo.

4. RESUMEN



Para finalizar la sesión hacemos un breve resumen de los contenidos de la sesión y se les propone que expongan sus collages en la clase a modo de recordatorio. Así, siempre podrán hacer pequeñas modificaciones a sus collages a lo largo del curso si es que lo consideran oportuno. Por último, agradecemos su participación, sus aportaciones y damos un aplauso.

**PODEMOS EXPRESAR EMOCIONES DE DIFERENTES
MANERAS, LO IMPORTANTE ES CONOCER CUÁL ES
LA MEJOR FORMA PARA MÍ**

SEGUNDA RAMA

Facilitación emocional

INTEMO+

HABILIDADES RELACIONADAS CON LA RAMA FACILITACIÓN EMOCIONAL

Comenzamos la cuarta sesión del programa, y con ella comenzamos a trabajar una nueva habilidad emocional: la facilitación emocional. Las tres próximas sesiones veremos, a través de actividades, cómo es posible usar las emociones para facilitar procesos cognitivos como la atención, la memoria o la toma de decisiones.

El cómo nos sentimos influye en nuestros procesos cognitivos (nuestro pensamiento). Por ejemplo, cuando estamos alegres somos mucho más creativos; tanto es así, que las agencias de publicidad hacen actividades (¡algunas de ellas realmente divertidas!) para favorecer la emoción de alegría en sus creativos cuando tienen que diseñar un nuevo anuncio. Nuestras emociones influyen en nuestra toma de decisiones (siguiendo con la publicidad, ¿te has fijado alguna vez en las emociones que te generan los anuncios de coches?, ¿y de perfumes?), en nuestra habilidad para resolver problemas (es mucho más difícil resolver un problema de la vida cotidiana cuando estamos tristes), en nuestra atención, en cómo generamos recuerdos y, en general, en nuestro sistema cognitivo.

Cuando ponemos en práctica la habilidad de facilitación emocional es cuando más claro podemos comprobar la funcionalidad de las emociones y cómo nos ayudan en nuestros procesos mentales. A lo largo del día, son muchas y muy distintas las actividades que realizamos, desde actividades puramente cognitivas, como realizar tareas de matemáticas en clase, a actividades más físicas, como practicar algún deporte, o actividades de carácter social, como ver a un amigo por la tarde. Y mientras realizamos todas estas actividades estamos sintiendo un amplio rango de emociones que pueden facilitarnos la tarea o hacérsola muy difícil. Por ello, saber, primero, que las emociones pueden ayudarnos a llevar a cabo las actividades de forma no sólo más fácil, sino también más eficaz; y segundo, saber qué emoción requiere la tarea que voy a realizar nos hará ser más exitosos en nuestro día a día. ¿Cómo influyen las emociones en nuestra actividad diaria?

- Las emociones dirigen la atención de forma congruente. Cuando «tenemos un mal día» no es que todo lo que ha pasado ese día haya sido negativo. Lo que sucede es que algo negativo que nos ha ocurrido (vale, está bien, quizá más de

una circunstancia) nos ha generado una emoción negativa y nos hemos quedado «enganchados» en ella. Imaginemos que por la mañana Javier discute con su madre antes de ir a clase porque no le deja salir esa tarde con sus amigos. Javier sale de casa enfadado y lo primero que le ocurre es que pisa un charco. Al entrar a clase el compañero con el que peor se lleva se choca con él. Durante la mañana los profesores le llaman la atención por revisar el móvil y por no prestar atención. Al medio día, Javier podría pensar «¡vaya mal día que llevo!»; sin embargo, lo que ocurre es que al estar enfadado y triste no se ha dado cuenta de que sus amigos le han saludado amigablemente al llegar a clase y le han hablado del partido que ganaron ayer. Tampoco se ha dado cuenta de que tenía bien todos los ejercicios de matemáticas, ni de que para el recreo tenía su bocadillo favorito. Su emoción negativa le ha hecho fijarse sólo en lo negativo del día.

- Las emociones son clave en la formación de recuerdos y opiniones. Las personas que padecen demencia de Alzheimer no recuerdan qué almorzaron ayer, pero a veces pueden relatar con precisión eventos de su vida de hace muchos años. ¿Por qué? Porque nuestra memoria retiene mucho mejor recuerdos que están asociados a emociones. ¿Cuántas veces no has sonreído al escuchar una canción, sólo porque te recuerda una experiencia agradable? Nuestro estado de ánimo tiene un papel importante en la formación de opiniones y en lo que recordamos. Como dijo Benjamin Franklin (1706-1790): *Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo.*
- Distintas emociones llevan a considerar distintos puntos de vista. Las personas que sienten inquietud o un nivel moderado de preocupación son más propensas a considerar las situaciones más detalladamente, en comparación con las personas que se sienten más alegres. Saber esto es muy útil, sobre todo cuando se trata de trabajo en equipo.
- Las emociones influyen en la resolución de problemas. Como ya hemos dicho, la emoción de alegría favorece nuestra creatividad; sin embargo, nos dificultará prestar atención a los detalles. La tristeza (no demasiado intensa) sí nos facilitará una tarea que requiera atención; por ejemplo, resolver un problema matemático o corregir la ortografía de un texto. ¡Qué bueno sería enlazar nuestras emociones con la actividad que

vamos a realizar! Por ejemplo, saber que si acabamos de recibir una buena noticia, será mejor sosegarnos antes de continuar corrigiendo el texto, o aprovechar esa emoción para comenzar el trabajo de arte.

En ésta y en las dos sesiones siguientes vamos a enseñar a los estudiantes cómo las emociones influyen en nuestra actividad diaria y a generar emociones que nos faciliten esa actividad.

Lecturas recomendadas

- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Barcelona: Debate.
- Gardner, H. (2004). *Mentes flexibles. El arte y la ciencia de saber cambiar nuestra opinión y la de los demás*. Barcelona: Editorial Paidós.

SESIÓN 4

Una emoción
para cada tarea

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Aprender qué es la facilitación emocional. — Reflexionar sobre la funcionalidad de distintas emociones. — Relacionar emociones con distintas tareas y actividades.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Sobres. — Tarjetas con tareas y actividades cotidianas. — Tarjetas con emociones.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5’). — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Una emoción para cada tarea (40’). — Propuesta de aplicación personal (5’) — Resumen de la sesión (5’).
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	<p>ES IMPORTANTE CONOCER DE QUÉ MANERA INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LAS ACTIVIDADES QUE HACEMOS</p>

1. BENEFICIOS ESPERADOS



Conocer cómo las emociones nos influyen a la hora de realizar una tarea es importante y nos ayudará en nuestro desempeño diario, pero ¿y si generamos la emoción adecuada para facilitarnos la actividad que tenemos que hacer? ¡Eso sí que es obtener beneficio de las emociones! De eso trata la facilitación emocional: de ser conscientes de cómo las emociones influyen en nuestro pensamiento y también de ser capaces de elicitar emociones que nos ayuden en nuestra tarea. En esta primera sesión, el principal objetivo es que los participantes entiendan y se hagan conscientes no sólo de la influencia de las emociones en su pensamiento, sino también de la posibilidad de utilizar esta influencia en su beneficio, y por tanto, de la importancia de conocer bien cómo funciona esta influencia. Una vez realizada la actividad se espera que los participantes entiendan bien qué es la facilitación emocional y cómo se enmarca dentro de la IE, que sean capaces de determinar qué emociones son más adecuadas para qué tareas y cuáles son contraproducentes y, por último, que adquieran estrategias o mecanismos para generar la emoción que les facilitará la tarea a desempeñar.

2. ACTIVIDAD: UNA EMOCIÓN PARA CADA TAREA



2.1. PROCEDIMIENTO

Después de explicar en qué consiste la facilitación emocional, comenzamos la actividad. Esta actividad consiste en que los participantes relacionen situaciones con las emociones que harán más fácil llevarlas a cabo. Para ello, el profesor tendrá dos grupos de sobres: los sobres del primer grupo contendrán emociones y los repartirá a todos los participantes (las emociones pueden ser repetidas de manera que haya más de un participante con la misma emoción). En el segundo grupo de sobres, cada sobre contiene una tarjeta con actividad o tarea del día a día. Uno por uno, el educador irá abriendo cada sobre y leyendo la tarjeta a los participantes. Si un participante cree que su emoción es la adecuada para llevar a cabo esa tarea o actividad, debe levantarse lo más rápido posible. Gana un punto quien más rápido se levante (siempre que la emoción sea la adecuada).

Sobre de tareas

Buscar información sobre la Segunda Guerra Mundial para un trabajo.

Sobre de emoción

Curiosidad. Sería una emoción válida. Este participante debería levantarse.

Alegría. Sería una emoción válida. Este participante debería levantarse.

Ansiedad. No sería válida. Los participantes con esta emoción no deberían levantarse.

Contenido de los sobres de tareas

- Estudiar por la tarde en casa.
- Ayudar a un hermano o a un primo pequeño con sus deberes.
- Pasar la tarde con un amigo que está enfermo.
- Asistir a una comida familiar.
- Hablar con un amigo sobre un comentario que hizo que no te gustó.
- Ir de compras con tu madre.
- Organizar tu mochila por la mañana.
- Estar enfermo en casa.
- Estar en la clase de educación física.
- Estar en la clase de historia.
- Irte a dormir por la noche.
- Ensayar para un evento del colegio.
- Hacer un trabajo en grupo.
- Exponer un trabajo ante toda la clase.

Contenidos de los sobres de emociones

- Curiosidad.
- Alegría.
- Tranquilidad.
- Miedo (un poco de miedo).
- Concentración.
- Orgullo.
- Motivación.

Cuando los participantes se levantan porque consideran que la emoción que tienen en su sobre es válida para la tarea, es importante explicar por qué es o no es válida. Esta actividad está abierta a las tareas y/o emociones que el educador considere añadir/restar para hacerla más compleja o más simple, según estime conveniente.

2.2. PUESTA EN COMÚN

Cuando finaliza la actividad se pueden plantear las siguientes preguntas para facilitar el debate: ¿para qué tarea os ha sido más difícil pensar en la emoción?, ¿por qué pensabais que para (nombrar una de las actividades en las que se hayan equivocado) es recomendable sentir (nombrar la emoción que hayan propuesto). Facilitar que hablen de su propia experiencia cuando tienen que emprender una tarea, si alguna vez se habían planteado cómo la emoción influye en su desempeño, y cómo creen que saber esto les va a ser beneficioso a partir de ahora. Si el educador lo considera conveniente, se puede guiar a los participantes para que piensen en tareas que no hacen ellos, pero sí personas de su entorno (sus padres, hermanos o profesores) y reflexionen acerca de las emociones más convenientes; por ejemplo, para hacer su trabajo (sus padres) o para dar una clase de una materia concreta (sus profesores). Con esto, no sólo se amplía la adquisición de la habilidad, sino que se trata de que los participantes generalicen lo aprendido al ámbito familiar.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Es probable que a los estudiantes les resulte extraño que emociones negativas, como la tristeza, puedan ser útiles para ciertas actividades. Será importante ayudarles a comprender que no sólo la emoción, sino la activación física que conlleva es lo que influye en nuestro desempeño. Por ejemplo, la alegría conlleva una alta activación física; por ello será más difícil concentrarnos y estar sentados realizando una tarea que requiera nuestra atención. Cuantas más tareas y situaciones de su día a día se utilicen, mejor. No sólo se trata de tareas escolares, también se recomienda utilizar situaciones cotidianas, como pedir permiso a los padres para hacer algo, hablar con un amigo o hablar con un profesor. Se puede pedir a los participantes que ellos mismos propongan tareas que realicen en su día a día. Yendo un paso más allá, se podría pedir a los participantes que propongan tareas que les resulten especialmente difíciles llevar a cabo si no adecúan su estado emocional (por ejemplo, estudiar para un examen).

Si el educador observa que a los participantes les es difícil relacionar emociones con actividades, será recomendable recordar la

relación que existe entre la emoción y el nivel de energía y activación que sentimos. Se les pide que recuerden situaciones en las que sintieron diversas emociones (por ejemplo, alegría, enfado, frustración, calma) y se les pregunta cómo estaba su cuerpo (por ejemplo, ¿os costaba estar quietos?, ¿sentíais calor?, ¿notabais el pulso acelerado?, ¿sentíais ganas de quedaros sin hacer nada?, ¿cómo era vuestra respiración? etc.). Una vez que los participantes tienen claro que distintas emociones llevan consigo distintos niveles de energía y/o activación física, se pregunta qué grado de activación necesita la actividad de la que se está hablando (por ejemplo, para estudiar para un examen necesitamos estar quietos y concentrados, pero no excesivamente faltos de energía; para ayudar a los padres en casa se necesita sentirse más enérgico y activo, etc.). Asimismo, es muy importante tener en cuenta que el grado en el que la actividad guste o no a la persona influye en la emoción que facilita su realización. Así, un participante al que le guste mucho el inglés es menos probable que tenga que autogenerarse una emoción determinada para hacer las tareas (pues la actividad en sí ya le genera una emoción acorde a la actividad), mientras que un participante al que le cueste más esta materia sí deberá ser consciente de qué emociones necesita generarse para su realización.

3. APLICACIÓN PERSONAL



La mayoría de las personas se sorprende al oír hablar por primera vez de facilitación emocional, pues rara vez nos planteamos que una emoción determinada ayude (o no) para realizar una tarea. Sin embargo, todos alguna vez hemos dicho al llegar al trabajo «hoy no tengo ganas de nada» (eso es porque nuestra emoción de ese momento no contribuía en nada para la realización de la actividad).

La facilitación emocional es, de todas las habilidades de IE, la más cognitiva y también la que puede conllevar mayor esfuerzo al principio, pero con la práctica llega a automatizarse, al igual que sucede con las otras habilidades de IE. Una vez que los participantes aprenden esta habilidad pueden ponerla en práctica de forma individual en distintos ámbitos de su vida, más allá del educativo.

La actividad complementaria que se propone para profundizar en la práctica de la habilidad de facilitación emocional es que los participantes identifiquen situaciones de su vida (fuera del ámbito

escolar) en las que comienzan a hacer una actividad concreta con un estado emocional que no es acorde a la misma (por ejemplo, comenzar a hacer las tareas escolares justo después de haber estado jugando a un videojuego de acción) y «experimenten» realizando esa actividad con una emoción que realmente facilite su desempeño. Se puede llevar a cabo de la siguiente manera: primero, se pide a los participantes que piensen actividades de su día a día. Segundo, se les pide que identifiquen qué emoción facilitaría el desempeño de esa actividad y que «experimenten» realizándola bajo esa emoción. Tercero, se establece un día para compartir con el resto de la clase el «experimento» de realizar esa actividad con la emoción que consideró que la facilitaba. Cuarto, una vez llevado a cabo, se debaten en clase las experiencias con preguntas que dirijan el debate como las que se proponen: «¿qué actividad escogiste para llevar a cabo el experimento y por qué?», «¿te resultó más fácil de realizar con la emoción adecuada?», «¿el resultado fue mejor o la hiciste más rápido?».

4. RESUMEN



El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir. Para esta sesión, un cierre adecuado consistirá en repasar en qué consiste la facilitación emocional y el contenido principal de la actividad realizada, que en este caso ha sido comprobar cómo distintas emociones nos facilitan la realización de distintas tareas. Una buena manera de asegurar que la clase ha comprendido bien todos los conceptos trabajados es hacer preguntas concretas acerca de los mismos (por ejemplo, *según lo que hemos aprendido hoy, ¿es cualquier emoción válida para cualquier tarea?*). Recordemos siempre al finalizar la sesión hacerlo con un aplauso en el que participen los participantes y el educador, pues es una manera de autorreforzarnos y reforzar a los demás por el trabajo realizado.

**ES IMPORTANTE CONOCER DE QUÉ MANERA
INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LAS ACTIVIDADES
QUE HACEMOS**

SESIÓN 5

¿Y qué harías si...?

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Ampliar el conocimiento ya adquirido sobre facilitación emocional practicando con la influencia de emociones concretas en nuestro pensamiento. — Aprender y reflexionar sobre cómo las emociones influyen en nuestro pensamiento.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Lápiz y papel. — Historia de «El búnker». — Pizarra.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: «El búnker» (40'). — Propuesta de aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5').
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	MI EMOCIÓN INFLUYE EN CÓMO RESUELVO LOS PROBLEMAS Y TOMO DECISIONES EN MI DÍA A DÍA

1. BENEFICIOS ESPERADOS



En la sesión de hoy profundizamos un poco más en la facilitación emocional. En esta actividad vamos a ver cómo las emociones afectan a las decisiones que tomamos y a cómo solucionamos los problemas.

En la pasada sesión vimos cómo las emociones pueden facilitarnos (o no) determinadas tareas y actividades. Vimos que cualquier emoción no es útil para cualquier actividad. Hoy iremos un poco más allá en el proceso cognitivo de la facilitación emocional. Se pretende que los participantes comprueben que ante una misma situación, distintas emociones nos harán tomar distintas decisiones, con distintas consecuencias, tanto para nosotros como para otras personas implicadas. Una vez comprobamos esto podemos, por ejemplo, postergar una decisión (si es posible) cuando no es el mejor momento para tomarla. Imaginemos que tenemos que decidir qué hacer el fin de semana: entre quedarnos en casa viendo una película o salir a comer al campo. Si acabamos de recibir una mala noticia, por ejemplo, que hemos suspendido un examen, y sentimos tristeza, frustración o enfado, será mucho más probable que decidamos quedarnos en casa viendo una película. Sin embargo, si nos preguntan justo después de haber sacado mejor nota de la que esperábamos (y, por tanto, sentimos alegría), casi sin duda optaremos por salir a comer al campo. Por ello, el objetivo de la actividad es mostrar cómo las emociones influyen en las decisiones que tomamos y favorecer la reflexión sobre las consecuencias de tomar decisiones únicamente influidos por la emoción del momento. Los beneficios derivados de esta actividad tienen que ver, no sólo con el proceso de toma de decisiones, sino con la decisión que se toma y su ejecución, pues se brinda a los participantes la oportunidad de experimentar cómo ante la misma situación, una misma persona guiada por dos emociones distintas tomará decisiones completamente distintas, con sus consecuencias asociadas. Se espera que esta actividad y la posterior puesta en común en clase motiven la reflexión y la generalización a situaciones cotidianas.

2. «EL BÚNKER»



2.1. PROCEDIMIENTO

Como ya se ha comentado, el objetivo de la actividad que presentamos a continuación es hacer a los participantes conscientes de cómo las emociones influyen en nuestra toma de decisiones. Para ello, los participantes se colocan por grupos y el educador les contará la siguiente historia:

Bueno chicos vamos a hacer un ejercicio. Tenéis que sacar los actores que lleváis dentro y vais a imaginaros que sois un miembro de la ONU dispuesto a salvar a una serie de personas durante la Tercera Guerra Mundial. Cada grupo va a representar un miembro de la ONU diferente y lo que os diferenciará es la emoción que sentís. Cada grupo va a tomar sus decisiones influido por una emoción, pero el resto de grupos no sabrán de qué emoción se trata.

Por tanto vuestra tarea va a consistir en:

- Actuar muy bien, para que consigáis representar qué emoción os ha tocado experimentar.
- Adivinar la emoción por la que están influenciados el resto de grupos.

Ésta es la historia:

Ha habido una guerra nuclear y en el único refugio que queda disponible en el planeta para salvarse, llamado «El último búnker», ya no hay espacio para más personas, sólo una más puede pasar. El problema es que fuera quedan aún tres personas. Como miembros de la ONU que sois, es vuestra obligación decidir quién de ellos pasará dentro del búnker, y, por tanto, se salvará, mientras que los que queden fuera morirán. Las personas que quedan fuera son:

- Una actriz y monologuista cómica, muy conocida por su belleza, su simpatía y su gracia.
- Un policía con fama de ser autoritario y de conducta intachable.
- Un médico muy respetado, con gran experiencia y conocimientos médicos.

El educador reparte tarjetas con distintas emociones y durante los primeros 10 minutos supervisa y ayuda a los grupos a crear argumentos de acuerdo a la emoción que les ha tocado. Lo importante de esta actividad es que se hagan conscientes de cómo los pensamientos y nuestra forma de actuar están determinados por las emociones que sentimos, por lo que lo importante es que traba-

jen los argumentos que van a exponer ante el resto de grupos (emoción-pensamiento-conducta).

Los componentes de los grupos deberán llegar a un acuerdo para resolver el problema (pensando en base a la emoción asignada, como si sólo experimentaran esa emoción). Después un miembro del grupo (líder o representante) deberá anotar los argumentos que les hacen pensar de esa manera para exponerlos ante el resto de compañeros (10 minutos).

Una vez planteada la resolución del problema por grupos, se hace una puesta en común de la decisión tomada por cada grupo. En este caso quizá sea imposible llegar a un acuerdo, pues cada uno tendrá sus razones influenciado por la emoción que representa (10 minutos).

Los grupos deberán averiguar bajo qué emoción actuaban el resto de grupos, y el líder de cada grupo apuntará las respuestas. Gana el grupo que más emociones del resto haya adivinado y el que mejor haya representado el papel de la emoción que se les había asignado (cinco minutos).

Una vez que todos los grupos han expuesto sus respuestas se plantearán las siguientes cuestiones para debatir:

- ¿En qué os fijasteis para determinar que un grupo estaba experimentando esa emoción?
- ¿Cuáles fueron las razones para pensar que este grupo sentía esa emoción?

Las seis emociones que se van a repartir entre los grupos son:

Ansiedad/estrés: esta emoción hará que estéis nerviosos todo el tiempo, no tengáis muy claro a quién escoger, penséis que vosotros mismos vais a perder la vida en esa misión.

Tristeza: os dará pena todo el mundo, no ofrecéis buenas soluciones, pensáis mucho en la catástrofe que va a ocurrir, actuáis con pesimismo, pensando que lo que hacéis no sirve para nada y poniendo a vuestros compañeros en la peor de las situaciones, elegís al médico porque pensáis que os vais a poner enfermos y va a morir mucha gente.

Optimismo: veis el lado bueno (que hay personas que van a sobrevivir), elegís a la actriz para que la estancia sea lo más agradable posible, intentáis conciliar opiniones, escucháis a todos.

Envidia: no queréis salvar a nadie de esta gente, solo queréis salvaros vosotros y tratáis a los demás con desprecio.

Pasividad: no os decantáis por nadie, casi no participáis, os da igual todo.

Enfado: estáis frustrados, os enfadáis con vuestros propios compañeros, no queréis estar allí, no colaboráis con el resto, siempre lleváis la contraria, elegís al policía para que mantenga el orden dentro del búnker.

Lo importante no es llegar a un acuerdo, ni las personas que elijan, sino que actúen bajo el prisma de esa emoción.

En esta actividad se darán dos puntos. Uno, al grupo que mejor haya actuado. Otro, al grupo que más emociones adivine del resto de los grupos.

2.2. PUESTA EN COMÚN

Cuando se acabe la actividad es importante que entre todos se hable de la experiencia de decidir en base a una emoción. Se les puede plantear la pregunta de si la actividad les ha recordado alguna vez que tomaran una decisión basándose en la emoción que sentían en ese momento y qué consecuencias tuvo esa decisión: ¿fue acertada?, ¿se dieron cuenta más tarde de otras opciones que no consideraron en el momento?, ¿conocen a alguien a quien le haya sucedido eso?

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

En caso de que a los participantes la situación les parezca «exagerada» porque se trata de decidir entre vida y muerte, es decir, que les cueste generalizar lo aprendido a través de esta actividad, es importante reconducirla de manera que, si bien es cierto que no todos los días se toman decisiones tan drásticas, sí tomamos decisiones muy importantes a lo largo de nuestra vida que tienen consecuencias importantes y permanentes, como, por ejemplo, cuando nos piden que valoremos a alguien o cuando decidimos hacer actividades de riesgo (por ejemplo, consumir sustancias psicoactivas). Otro aspecto importante es enfatizar cómo las emociones nos ayudan y no sólo nos afectan de manera negativa, como ya se vio en la sesión anterior. Se puede invitar a los participantes a compartir decisiones que han tomado recientemente y a valorar su importan-

cia, tanto en el momento como para el futuro. Además, si el educador lo considera adecuado, puede plantear decisiones futuras que los participantes deberán tomar (qué carrera universitaria o ciclo formativo estudiar) y plantearles que, de manera análoga a lo realizado en la actividad, se imaginen cómo serían esas decisiones influidas por distintas emociones, como miedo, pereza, calma o entusiasmo. Es fundamental no sólo hacer a los participantes conscientes de la importancia de las emociones en nuestros procesos cognitivos, sino también asegurarnos de que no se quedan con la idea de que es mejor «pensar» o «decidir» sin ser influidos por las emociones, como comúnmente se cree. Se recomienda también al educador que en el futuro, si considera que un participante está decidiendo algo, por ejemplo, no entregar un trabajo, le recuerde lo aprendido en esta actividad y le ayude a reflexionar sobre qué le está llevando a tomar esa decisión, y le anime a reconsiderarla partiendo de un estado emocional distinto.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Ser conscientes de cómo las emociones guían nuestro pensamiento y nuestra conducta es muy útil en nuestro día a día, no sólo para nosotros mismos, sino también para comprender los comportamientos y pensamientos de los demás. Habrá momentos a lo largo de nuestra vida en los que se nos plantee una decisión a tomar y sabiendo que las emociones influyen, podamos escoger postergar esa decisión si consideramos que nuestra emoción en ese momento no es la más adecuada (por ejemplo, escoger qué ropa llevar a una fiesta cuando acabamos de discutir con nuestra madre). Sin embargo, también se darán situaciones en las que no sea posible aplazar esa decisión. Ser conscientes de que la emoción nos influye nos permitirá pararnos un momento y pensar la situación dos veces antes de actuar, y con ello evitar consecuencias no deseadas. Para profundizar en lo aprendido, se puede pedir a los participantes que lo expliquen a algún miembro de su familia, ya sea a sus padres, a un hermano, a otro familiar o a un amigo (¡o a todos!). Se les animará a explicarles lo que han trabajado en la sesión de hoy: cómo las emociones influyen en nuestro pensamiento, y a ponerle a la persona que han escogido para explicárselo distintos ejemplos que le ayuden a comprenderlo.

Ser capaces de transmitir y explicar este conocimiento ayudará al estudiante no sólo a interiorizarlo mejor, sino también a generalizarlo a distintos ámbitos de su vida más allá de lo planteado en clase durante la sesión. Además, en caso de que la persona «escogida» para recibir esta explicación no supiera anteriormente acerca de la habilidad de facilitación emocional y de la influencia de las emociones en el pensamiento, se le estará dotando de un conocimiento útil para su día a día, extendiendo así la educación en IE más allá del entorno puramente educativo. Como ya se hizo en actividades anteriormente propuestas, el educador puede establecer un día para que los participantes compartan sus experiencias «enseñando» a otros a practicar la facilitación emocional.

4. RESUMEN



Al acabar la sesión debemos asegurarnos de que los participantes han comprendido e interiorizado el hecho de que las emociones influyen en nuestros procesos cognitivos (toma de decisiones, resolución de problemas, memoria, etc.) y que es algo que ocurre constantemente en su vida y no sólo en las actividades escolares. Se puede pedir a los participantes que sean ellos los que resuman qué se ha aprendido hoy en clase. Antes de dar por finalizada la sesión, nos felicitamos por el trabajo y aprendizaje realizados y cerramos con un aplauso.

**MI EMOCIÓN INFLUYE EN CÓMO RESUELVO
LOS PROBLEMAS Y TOMO DECISIONES EN MI DÍA A DÍA**

SESIÓN 6

La emoteca

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Profundizar en la práctica de la facilitación emocional proponiendo estrategias concretas para generar la emoción deseada. — Reflexionar y tomar nota de estímulos o actividades que nos generan determinadas emociones.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Listado de tareas/actividades para plantear a los participantes. — Lápiz y papel. — Pizarra.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: La emoteca (40'). — Propuesta de aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5').
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	<p>CONOCER QUÉ EMOCIÓN ME SERÁ MÁS ÚTIL PARA LA ACTIVIDAD QUE VOY A REALIZAR Y CÓMO GENERARME ESA EMOCIÓN ME PERMITE SER MÁS EFICAZ EN LO QUE HAGO</p>

1. BENEFICIOS ESPERADOS



Para llevar a cabo la actividad de hoy los estudiantes deben recordar todo lo aprendido hasta ahora sobre la influencia de las emociones en nuestro pensamiento, toma de decisiones y conducta (sesión 5), y la relación entre determinadas emociones y las tareas que ayudan a realizar (sesión 4).

Lo que se espera de esta actividad es que tanto los participantes como el profesor cuenten con una «base de datos» de facilitación emocional. Los estudiantes deben reflexionar sobre distintas maneras en las que se generan a sí mismos una emoción (por ejemplo, alegría viendo una serie cómica). Para muchos será la primera vez que se planteen esto. No indagaremos sólo en la facilitación de la alegría o el entusiasmo, sino también en emociones más neutras como la curiosidad o la calma o incluso la pasividad. El educador puede tomar nota de los diversos «mecanismos» de facilitación planteados y usarlos en adelante cuando sea recomendable sentir una emoción concreta para llevar a cabo una actividad de clase; por ejemplo, calma para atender a una explicación de matemáticas. Además, los participantes comprobarán que comparten ciertos mecanismos de facilitación con otros compañeros (por ejemplo, será probable que la serie de moda les genere interés o curiosidad y que todos tengan una canción que les da energía), a la misma vez que aprenderán nuevos métodos (por ejemplo, una canción o serie que no conocían antes o alguna actividad que no se les había ocurrido).

2. ACTIVIDAD: LA EMOTECA



2.1. PROCEDIMIENTO

Esta actividad consiste en recopilar entre todos distintas formas de generar emociones que sean útiles para llevar a cabo ciertas actividades o tareas. Para ello, el profesor tendrá una serie de tareas/ actividades escolares que dará a los participantes y a continuación les preguntará qué emoción sería más útil para llevarlas a cabo. Los participantes se colocan por grupos para responder las preguntas. Es recomendable que cada miembro del grupo dé al menos dos ejemplos de maneras de generarse a sí mismo esa emoción.

Si tenéis clase de educación física a primera hora de la mañana, ¿qué emoción os será más beneficiosa para comenzar?

Motivación, entusiasmo y alegría serían algunas emociones válidas.

— *¿Qué os genera esas emociones a vosotros?*

— *¿Qué emoción será más útil para realizar estas actividades? ¿De qué manera podríais generar esa emoción?*

- *Buscar información para un trabajo sobre la Primera Guerra Mundial.*
Ejemplos de emociones útiles: motivación, curiosidad, ansiedad**.
- *Inventar una coreografía en grupo para la clase de educación física.*
Ejemplos de emociones útiles: alegría, entusiasmo, orgullo.
- *Estudiar para un examen de matemáticas.*
Ejemplos de emociones útiles: optimismo, calma, miedo**.
- *Ayudar a un compañero con discapacidad.*
Ejemplos de emociones válidas: cariño, solidaridad, interés.
- *Hablar con un profesor sobre la nota en el último examen.*
Ejemplos de emociones válidas: tranquilidad, seguridad, interés.
- *Quedarse en clase castigado sin recreo.*
Ejemplos de emociones válidas: reflexividad, tristeza**, calma.

** Es muy importante aclarar que la intensidad de la emoción es clave. Así, por ejemplo, tener un poco de miedo cuando uno estudia para un examen nos puede beneficiar para estudiar más, pero sólo un poco, pues si el miedo es demasiado intenso nos bloqueará.

2.2. PUESTA EN COMÚN

Cuando hemos finalizado la actividad, como siempre, se hace una puesta en común de las alternativas propuestas para cada emoción. El profesor puede ir las anotando en la pizarra. Algunas preguntas que pueden facilitar el debate son: ¿cuándo fue la última vez que estuviste en una situación en la que te venía bien sentirte (emoción)?, ¿por qué (alternativa propuesta) te genera esa emoción? o ¿se os ocurren más maneras? Es probable que para la misma tarea propuesta por el educador (en el ejemplo utilizado, una clase de educación física) distintos grupos hablen de distintas emociones (alegría, motivación, entusiasmo). En general, todas las emociones que sean adecuadas para llevar a cabo la actividad pertene-

cerán a la misma familia (por ejemplo, para la clase de educación física sentirse preocupado o triste no será útil).

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Las actividades o estímulos que nos generan emociones son algo muy personal. Por ejemplo, según el estilo de música que nos guste, una canción puede darnos energía, hacernos sentir contentos y motivados o puede generarnos ansiedad o incluso enfado si es muy estridente. Teniendo esto en cuenta, será importante que el educador facilite la participación de todos y evite cualquier tipo de juicio o comentario de la alternativa propuesta (por ejemplo, «eso es de frikis», «eso sólo te gusta a ti»). Se recomienda estar muy atento a aquellas propuestas en las que la mayoría de los participantes coinciden en la emoción generada, para usarlas en clase según sea necesario (por ejemplo, qué genera calma o entusiasmo). Se pueden considerar todos los mecanismos propuestos para generar la emoción, o se puede votar entre todos cuál se considera más eficaz. Cuanto más amplio sea el rango de tareas (con su emoción asociada), mejor, para que abarque tareas/actividades de clase y también tareas/actividades en casa o incluso con el grupo de amigos. Estas últimas pueden ser propuestas por los mismos participantes. En los casos en los que sea posible, todos los educadores podrían hacerse partícipes y beneficiarse de esta actividad, dedicando al principio de su clase unos cinco minutos a realizar una actividad que estimule la emoción más adecuada. Tanto el educador como los participantes se beneficiarán de esta rutina antes de empezar la clase.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Esta actividad puede enseñar mucho al educador acerca de sus propios participantes (¡y también es posible que descubra vídeos o páginas de Internet que sean divertidas!). La actividad que proponemos, la emoteca, puede ser utilizada no sólo por los demás educadores del centro, sino también en otras clases, de manera que lo aprendido sobre cómo generar una determinada emoción en la clase A pueda ser utilizado en la clase B (es muy probable que funcione en mayor o menor grado con chicos de la misma edad). Muchos de

nosotros sabemos que un determinado programa de TV nos hace reír pero no siempre nos planteamos ver ese programa (o cualquier otro) antes de iniciar una actividad que nos requiere creatividad. En este sentido, cabe señalar que la música es un gran generador de emociones, tanto positivas como negativas. La actividad que proponemos es de generación de emociones positivas a través de la música o de vídeos cortos (no más de tres minutos). Se propondrá a los participantes que creen su propia «*playlist* positiva». Esta actividad puede ser realizada en grupos o individualmente en casa. Se trata de crear una lista de reproducción, bien con canciones que generen un estado de ánimo positivo (alegría, orgullo, motivación) o bien con vídeos de Internet. Cada lista debe tener al menos diez canciones/vídeos. Los participantes pueden ponerle nombre a su lista de reproducción e incluso ser ellos mismos los que compongan y canten una de las canciones o hagan uno de los vídeos. Siempre dependiendo de los criterios del educador, se pueden intercambiar las *playlists*, pueden dedicar un día a exponerlas en clase o incluso pueden crear un concurso de la «*playlist* más positiva».

4. RESUMEN



Dado que ésta es la última sesión en la que se trabaja la facilitación de forma individual, es importante que al concluir el educador se asegure de que los participantes han interiorizado lo trabajado, tanto en la sesión de hoy como en las anteriores. Cerramos la sesión resumiendo lo aprendido hoy: que distintas emociones son útiles para realizar distintas tareas. Enfatizamos que una emoción puede ser útil para una determinada tarea pero no para otra, y que saber, primero, identificar qué emoción «nos viene bien» para realizar la actividad, y segundo, cómo generarnos esa emoción, aumentará nuestra eficacia. Como siempre, nos despedimos con un aplauso y felicitándonos por ser más «emocionalmente inteligentes».

**CONOCER QUÉ EMOCIÓN ME SERÁ MÁS ÚTIL PARA
LA ACTIVIDAD QUE VOY A REALIZAR Y CÓMO
GENERARME ESA EMOCIÓN ME PERMITE SER
MÁS EFICAZ EN LO QUE HAGO**

TERCERA RAMA

Comprensión de las emociones

INTEMO+

1. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA RAMA DE COMPRENSIÓN EMOCIONAL 15'

A partir de ahora comenzamos a adentrarnos en una rama de mayor complejidad que la anterior, hablamos de la comprensión emocional, la capacidad para entender lo que las emociones nos comunican, discernir qué está causando que nos sintamos así, por qué y qué consecuencias pueden tener estos sentimientos, tanto en nosotros mismos como en los demás. Las emociones son información, son datos relevantes que nos transmiten que algo sucede, nos avisan y nos alertan. Por ello, nuestra interpretación de esta información va a ser clave para que podamos tomar decisiones adecuadas, sepamos poner en marcha estrategias efectivas para gestionarlas y sepamos entender por qué estamos experimentando determinadas emociones y no otras, no sólo nosotros mismos, sino también los demás. Pero esto es sólo posible si somos capaces de aplicar nuestro conocimiento emocional, es decir, saber analizar las diferentes emociones, comprender qué nos quieren transmitir, qué consecuencias o implicaciones van a tener en el comportamiento o el pensamiento y ser capaces de encontrar un nombre adecuado a esa experiencia. Sólo de esta manera podremos saber cómo actuar ante ellas. Si no somos capaces de poner un nombre adecuado, ¿cómo sabremos por qué nos ocurre y qué información nos transmiten?, ¿cómo sabremos cuál es la mejor forma de actuar ante esa experiencia emocional? y por último, y no menos importante, ¿cómo podremos comunicarlo a los demás?

Tener un buen conocimiento de las emociones y aprender un vocabulario amplio nos va a permitir adquirir una mayor consciencia de las mismas, interpretarlas mejor, reconocer que en múltiples ocasiones, por no decir en la mayoría de ellas, se dan varias emociones simultáneamente, y de nuestra comprensión dependerá saber distinguir emociones complejas, combinaciones de emociones y considerar diferentes matices entre ellas. Nuestra experiencia emocional es un continuo viaje: una situación inesperada, un mal gesto por parte de un compañero, un comentario motivador, una noticia sorprendente puede, de repente, transformar lo que sentimos en algo diferente. Por lo que, si nos hacemos más conscientes de lo que cada emoción nos transmite, también sabremos reconocer cómo esas emociones van evolucionando a lo largo de nuestro día,

en función de lo que hagamos nosotros y de lo que nos vaya aconteciendo. Es un proceso muy dinámico, en constante movimiento.

Sin embargo, ¿cuántas veces somos incapaces de poner un nombre adecuado a aquello que sentimos?, ¿cuántas veces nos han preguntado qué nos ocurre y hemos contestado un simple: «nada, estoy bien» o «no sé», o lo que suele ser muy habitual en los jóvenes hoy en día: «estoy rayado»?

Veamos un ejemplo: un día, David se acerca a su amiga Marina y le dice que «está rayado». David se siente decepcionado por un comentario que le ha dicho Marina, está triste y lleva todo el día pasándolo mal. Le dice a su amiga que está rayado esperando que ella se acerque, le dé un abrazo, le pida disculpas o le preste atención. Sin embargo, para Marina estar rayado significa estar molesto y mosqueado por algo. Su reacción va a ser muy diferente, quizá la forma de actuar de Marina no sea la esperada por David, pero ella simplemente no entiende que David necesita su abrazo o busca su disculpa. Marina, pensando que David está enfadado, prefiere no preguntarle nada, dejar pasar el tiempo y evitarle hasta que se le pase el enfado. ¿Qué ocurre? ¿David pensará que Marina lo está haciendo bien? ¿Marina sabrá realmente lo que le ocurre a David y si puede hacer algo por solucionarlo? Posiblemente no.

Principalmente, el problema en este ejemplo es la falta de consenso en la palabra emocional que usan. De ahí la importancia de trabajar el vocabulario emocional y de llegar a un acuerdo en nuestra clase, nuestra familia o nuestro entorno, de lo que significan cada una de las palabras emocionales que usamos. No obstante, el principal objetivo es ser capaces de usar la mayor cantidad de vocabulario emocional posible para dar un nombre preciso y adecuado a lo que experimentamos y así poderlo comunicar eficazmente. Cuando hablamos de comunicación no sólo nos referimos a la información que transmitimos a los demás, también a la que nos transmitimos a nosotros mismos. Cuando encontramos una palabra adecuada que describe nuestros sentimientos, estamos, a su vez, identificando el estímulo, la situación, real o imaginaria, que provoca una reacción emocional. Asimismo, identificamos qué pensamientos, sensaciones o necesidades hay detrás de la situación que provoca que nos sintamos así.

Si volvemos al ejemplo, ¿por qué a David el comentario le provoca decepción y no otro tipo de emoción, como rabia o enfado? La capacidad de identificar la razón por la que sentimos de una deter-

minada manera es una habilidad importantísima, porque sabiendo el origen, la causa, la fuente que provoca esa emoción, podremos iniciar un proceso que nos permita gestionar nuestras emociones de manera emocionalmente inteligente. Y este hecho es decisivo porque, en la mayoría de los casos, la verdadera causa de una emoción no está en la situación o estímulo en sí, sino que suele existir una causa más profunda. Todo este proceso es una potentísima vía que nos avisa y nos comunica información relevante para desenvolvernos y responder al entorno. Adicionalmente, si identificamos y conocemos adecuadamente una emoción vamos a saber qué consecuencias, qué tipo de comportamientos y tendencias es más probable que experimente y qué tipo de respuestas, tanto mentales como comportamentales, se van a ver elicitadas por la emoción experimentada. Si unimos estas habilidades con la destreza para hacernos sensibles y tomar consciencia de lo que puede provocar una determinada situación, emoción o contexto en los demás, tanto a nivel mental y subjetivo como a nivel comportamental, seguramente podamos actuar en consecuencia y establecer una serie de pautas acerca de cómo es más probable que se comporte según su estado emocional y, sobre todo, reflexionar acerca de lo que está en mi mano hacer o decir para influir en la emoción de la otra persona.

En resumen, las destrezas que se entrenan en esta sección van a facilitar la capacidad para interpretar situaciones desde otra perspectiva, desarrollar habilidades de comunicación, empáticas y pro-sociales, así como gestionar situaciones difíciles más eficazmente, tanto a nivel personal como interpersonal.

Lecturas recomendadas

- Baron-Cohen, S. (2012). *Empatía Cero. Nueva teoría de la crueldad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Marina, J. A. y López Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

SESIÓN 7

Emociones cruzadas

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Adquirir un vocabulario emocional más rico y preciso para favorecer una comunicación efectiva con los demás. — Establecer conexiones entre las diferentes experiencias emocionales y las palabras que las definen. — Clasificar adecuadamente cada palabra emocional en su familia y distinguir matices entre ellas. 	
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Fichas emociones cruzadas. — Lista de clasificación de las familias emocionales y sus palabras. — Definiciones de las palabras emocionales. 	
GUÍA DE LA SESIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Actividad: Emociones cruzadas (40'). — Aplicación personal. — Resumen de la sesión (5'). 	
RESUMEN DE LA SESIÓN	
<p>PONER UN NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS ME AYUDA A CONECTAR MÁS FÁCILMENTE CON LA EXPERIENCIA EMOCIONAL</p>	

1. BENEFICIOS DE ESTA ACTIVIDAD



Tras el entrenamiento de esta habilidad, podremos observar en nuestros participantes una mayor habilidad para utilizar un vocabulario correcto y comunicarse de manera efectiva. La necesidad de conectar en clase con los compañeros y los profesores es algo esencial para el éxito personal y académico de los participantes. Pero lo que encontramos en algunos casos es que los participantes no disponen de un repertorio lingüístico adecuado para comunicar sus experiencias y sensaciones, por lo que se suelen dar bloqueos entre lo que los participantes experimentan y lo que demuestran a los demás, bien reprimiendo o evitando esas emociones, o bien reaccionando de una manera agresiva o desmesurada. Por ello, esta actividad posibilitará la adquisición de un vocabulario emocional más amplio que les va a permitir una comunicación y relación con el entorno más efectiva y ajustada. Con este ejercicio se pretende dar a conocer a los estudiantes las diferentes familias emocionales, permitiendo una organización de su vocabulario emocional, ayudando a discernir más eficazmente las diferencias y similitudes de los sentimientos, y los diferentes matices de los mismos.

2. ACTIVIDAD: EMOCIONES CRUZADAS



2.1. PROCEDIMIENTO

Para realizar esta actividad, cada educador contará con varias fichas de *familias* o *temas emocionales*. La familia emocional que presentamos se compone de diez emociones diferentes que son comúnmente experimentadas por los participantes. Concretamente, en esta actividad se trabajan las que corresponden a las emociones básicas, así como otras familias emocionales que corresponden a emociones más complejas. Las siguientes familias emocionales son las propuestas para trabajar con los participantes: *felicidad, tristeza, enfado, asco, sorpresa, miedo, orgullo, empatía, ansiedad y vergüenza*. Cada familia emocional se compone de un total de diez palabras emocionales relacionadas con la familia.

Antes de comenzar la actividad, el educador dividirá la clase en grupos (no más de 3 o 4 personas). Una vez establecidos los grupos,

el educador dará a elegir a cada uno de los grupos entre dos familias emocionales, evitando que éstas se repitan en una misma clase y actividad. Las diez palabras de cada familia estarán divididas en dos columnas, siendo una de las columnas el inicio y la otra el final de la palabra. El objetivo de este ejercicio consiste en que los participantes consigan adivinar la palabra emocional uniendo las partes que aparecen separadas en las columnas, teniendo en cuenta la definición que le proporciona el educador. Los participantes no pueden dejar de dar una respuesta a la definición proporcionada, y en el caso de fallar la respuesta, el educador les proporcionaría una nueva definición que corresponde a otra palabra emocional separada. Se pueden elegir libremente las familias emocionales a trabajar, así como incluir o modificar las palabras emocionales dentro de cada familia e ir adaptándolo en base a las características o las necesidades particulares de los participantes. A continuación, se detallan los materiales necesarios para las diez familias emocionales seleccionadas.

Lista de clasificación de las familias emocionales y sus palabras

<i>Felicidad:</i>	dicha, consuelo, inspiración, optimismo, gozo, bienestar, entusiasmo, disfrute, ilusión, regocijo.
<i>Tristeza:</i>	amargura, nostalgia, desánimo, melancolía, desolación, decepción, pena, apatía, desgana, aflicción.
<i>Enfado:</i>	irritación, resentimiento, enervación, frustración, hostilidad, desconsideración, cólera, ira, furia.
<i>Asco:</i>	desprecio, rechazo, repudio, aversión, repugnancia, exclusión, discriminación, intolerancia, desagrado, insensibilidad.
<i>Sorpresa:</i>	curiosidad, estupefacción, sobresalto, desconcierto, conmoción, extrañeza, consternación, admiración, perplejidad, pasmó.
<i>Miedo:</i>	amenaza, temor, intimidación, inseguridad, pavor, desasosiego, desconfianza, espanto, acobardamiento, malestar.
<i>Orgullo:</i>	realización, soberbia, engreimiento, arrogancia, satisfacción, seguridad, autosuficiencia, vanidad, dignidad, jactancia.
<i>Empatía:</i>	consideración, cercanía, proximidad, apoyo, preocupación, respaldo, atención, cariño, comprensión, ánimo.
<i>Ansiedad:</i>	estrés, hastío, impaciencia, nerviosismo, intranquilidad, tensión, irritabilidad, angustia, incertidumbre, preocupación.
<i>Vergüenza:</i>	bochorno, humillación, ofensa, deshonra, culpabilidad, remordimiento, arrepentimiento, abatimiento, compunción, aflicción.

Ficha emociones cruzadas

A continuación, te mostramos un ejemplo de ficha en el que se indica cómo debes mostrar a tus participantes las palabras emocionales que deben adivinar. *Ejemplo para la familia emocional de vergüenza:*

BO
HUMI
AFLI
ABATI
ARREPEN
OFEN
COMPUN
DES
REMOR
CULPA

MIENTO
CHORNO
BILIDAD
CIÓN
LLACIÓN
TIMIENTO
HONRA
DIMIENTO
CCIÓN
SA

En el anexo, al final de este capítulo, se encuentra la definición de cada una de las palabras emocionales utilizadas.

2.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez finalizado el tiempo dedicado a esta actividad, todos los participantes deben haber completado adecuadamente las fichas correspondientes a la familia emocional que habían elegido, y tener las palabras correctamente unidas. Es importante que el educador vaya paseando alrededor de las mesas y esté al tanto de posibles dudas o complicaciones en los diferentes grupos. En los siguientes 20 minutos cada grupo expone su familia emocional y la definición de cada una de las palabras que han unido. Se puede aprovechar este momento para hacer una pequeña reflexión acerca de aquellas palabras que les han sido más difíciles casar, se les puede solicitar que cuenten alguna historia personal relacionada con algunas de las palabras emocionales con las que han trabajado, o discutir en clase las diferentes definiciones y matices de cada una de las palabras.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Este tipo de actividad permite ser realizada de diversas maneras. Una de ellas puede ser mediante la asignación aleatoria de

las diferentes familias emocionales a cada uno de los grupos que componen la clase. Puede ocurrir que haya más familias emocionales que grupos en clase; por tanto, se puede dividir la actividad en dos días diferentes o si se dispone de suficiente tiempo, otorgarle a cada grupo más de una familia emocional para que la completen. Una vez asignada la familia emocional, cada grupo trabaja de manera independiente durante los minutos estipulados, y posteriormente hacen una puesta en común ante toda la clase.

Otra manera de realizar esta actividad es que cada grupo trabaje sobre cada familia emocional por turnos, con el fin de que los demás integrantes de la clase estén atentos a la resolución de cada familia emocional y las posibles dificultades encontradas. Cada educador puede analizar cuál es la mejor forma en la que trabajan sus participantes y de la que sacan el máximo partido a la actividad, así como del tiempo disponible para realizarla.

En el caso de educadores que cuenten con soporte informático en sus clases, es interesante exponer las diferentes definiciones o incluso realizar las fichas con las palabras emocionales informatizadas y que los propios participantes puedan unir las y completarlas a través de la pizarra digital u otro dispositivo electrónico. Esto permitirá que los participantes manipulen y trabajen visualmente con el vocabulario emocional facilitando así la adquisición de las diferentes palabras de una manera más efectiva.

3. APLICACIÓN PERSONAL

3.1. TRABAJANDO LA INTEGRACIÓN EN LOS CONTENIDOS CURRICULARES: ¿SABÍAS QUE?...

Uno de los objetivos que se persigue es que las palabras emocionales trabajadas pasen al repertorio lingüístico habitual de los estudiantes y se conviertan en palabras de uso frecuente, por lo que nuestro objetivo debe ir encaminado, especialmente las primeras semanas, a que los participantes vean ejemplos de su día a día y comprueben su contextualización en situaciones reales. Por ello, como complemento importante a la actividad anteriormente citada, el educador puede trabajar las familias emocionales y sus

palabras correspondientes, fortaleciendo la conexión entre la palabra y los contenidos académicos que esté impartiendo en ese momento. De esta manera conseguiremos que los participantes puedan desarrollar su consciencia acerca de la palabra, adquieran definiciones más reales, comprueben su apariencia en diferentes contextos, así como las implicaciones y repercusiones que poseen en diferentes personajes históricos o en situaciones y contextos específicos y, por último, tengan una comprensión más crítica y profunda de los contenidos académicos que se estén impartiendo en ese momento, por lo que se favorecerá un aprendizaje mucho más rico y efectivo.

Por ejemplo, para la familia emocional *Asco* y concretamente todas las palabras emocionales relacionadas: *desprecio, rechazo, repudio, aversión, repugnancia, exclusión, discriminación, intolerancia, desagrado, insensibilidad*, se pueden trabajar contenidos académicos como el holocausto judío, la guerra civil española, los atentados yihadistas o ejemplos de personajes que por poseer unas características determinadas, por su raza o por su religión, sufrieron las graves consecuencias de estas palabras emocionales: los cristianos, los musulmanes, los judíos, los afroamericanos o personajes específicos como Federico García Lorca.

Para que esta actividad se realice correctamente y de manera provechosa, es necesario que previamente cada educador piense y determine qué contenidos académicos, personajes o actividades de su programación docente son susceptibles de ser trabajados e incluidos en esta actividad. Puede ser interesante que varios educadores de diferentes materias se organicen entre ellos y dividan las diferentes familias emocionales en función de los contenidos que imparten o la adaptabilidad a sus objetivos curriculares.

Una vez establecido esto, se les pedirá a los participantes que realicen un trabajo que, siempre que sea posible, podrán exponer o presentar en clase con la palabra emocional que previamente haya establecido el educador. Dado que estamos trabajando con vocabulario emocional, esta actividad puede ser una práctica para favorecer y promover que los participantes realicen redacciones, narraciones, historias o poemas donde, de manera creativa, se incluya la información acerca de la palabra emocional trabajada y su conexión con el personaje histórico, el acontecimiento o el tema curricular escogido.

4. RESUMEN



Para finalizar la sesión es útil hacer un breve resumen sobre los contenidos de la misma, la finalidad que cumple esta actividad y recordar a los participantes que a partir de este momento se comenzarán a usar las palabras emocionales aprendidas de manera habitual. Para animar a los participantes a usarlas en su día a día, una buena estrategia es exponer con cartulinas grandes las diferentes familias emocionales con sus palabras completas correspondientes. También, si es posible, aprovechamos el trabajo que se ha hecho en «aplicación personal» y completamos las cartulinas con colores, contenidos académicos o personajes históricos; de esta manera las palabras estarán visibles en clase, facilitando su uso habitual y viendo ejemplos claros y prácticos de su aplicación. Es importante concluir la actividad recordando la importancia de la comunicación efectiva y de las implicaciones positivas que tiene el uso de un vocabulario emocional más complejo y sofisticado. Por último, agradeceremos la participación y damos un aplauso.

**PONER UN NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS ME AYUDA
A CONECTAR MÁS FÁCILMENTE CON LA EXPERIENCIA
EMOCIONAL**

SESIÓN 8

El supermercado emocional

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Trabajar las causas, consecuencias y funciones de cada palabra emocional. — Conocer las funciones de las emociones y la importancia de cada una de ellas. — Desarrollar conocimiento emocional, aprender las definiciones y los matices diferentes de cada una de las palabras emocionales trabajadas.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Fichas supermercado emocional. — Lista de palabras emocionales. — Definiciones de las palabras emocionales.
GUÍA DE LA SESIÓN	
	<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Actividad: El supermercado emocional (40'). — Aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5').
RESUMEN DE LA SESIÓN	
PONER UN NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS ME AYUDA A TENER MEJORES RELACIONES Y A COMUNICARME MEJOR CONMIGO MISMO	

1. BENEFICIOS ESPERADOS



Tras el entrenamiento de esta habilidad, podremos observar en nuestros participantes una mayor consciencia personal y social. Tendrán relaciones personales más fructíferas y satisfactorias. Contarán con un mayor repertorio para describir los sentimientos que experimentan diariamente y, por tanto, tendrán una capacidad para reflexionar y actuar mucho más crítica y madura. Se harán conscientes de la importancia que tiene experimentar todas las emociones, a pesar de que algunas sean desagradables; conocerán que todas nos aportan información relevante y cumplen una función determinada; por ello, esta actividad les ayudará a que estén más abiertos a cualquier experiencia emocional, ya sea positiva o negativa. Por último, sabrán los pensamientos y las conductas asociadas a determinadas emociones y por ello serán capaces de gestionarlas más eficazmente.

2. ACTIVIDAD: EL SUPERMERCADO EMOCIONAL



2.1. PROCEDIMIENTO

Para realizar esta actividad a cada participante se le asignarán cuatro emociones (dos positivas y dos negativas).

Todos los participantes dispondrán de diez minutos para reflexionar sobre las emociones que les han sido asignadas. Tendrán que pensar en los aspectos positivos y negativos de cada una y escribir justificaciones al respecto; para ello contarán con unas fichas en las que deben contestar a una serie de preguntas para cada una de las emociones. Cada educador contará con la definición de las emociones que ha asignado a cada uno de sus participantes. Antes de comenzar la actividad, se asegurará de que todos los participantes conocen el significado y han leído la definición de cada palabra emocional. Aprovechará esta puesta en común para rebatir o aportar aspectos positivos de las emociones negativas, reflexionar sobre alguna emoción a la que no se le haya dado importancia o pedir que algún participante cuente una experiencia personal relacionada con alguna emoción.

Ficha para reflexionar sobre las emociones

- ¿Ante qué situaciones surge esa emoción?
- ¿Qué valor tiene para mí?
- ¿Qué pensamientos surgen cuando tienes esa emoción?

- ¿Qué tipos de respuestas provoca cada emoción?
- ¿Qué pasaría si no la experimentaras en tu día a día?
- ¿Te sirve para mejorar las relaciones con los demás? ¿Por qué?
- ¿Te sirve para conseguir tus objetivos? ¿Por qué?

Una vez que los participantes hayan reflexionado sobre las emociones asignadas, se divide la clase en cinco grupos de cinco personas cada uno (aproximadamente). Cada grupo tendrá una mesa en el centro y se colocarán alrededor de ella. A continuación, se les pide que se conviertan en excelentes comerciales, es decir, tienen que intentar hacer un «intercambio emocional». En primer lugar, tienen que pensar que esas emociones son las únicas con las que contarían en su día a día, por lo que sus decisiones son muy importantes. En segundo lugar, tienen que saber vender y saber comprar emociones, aportando razones y justificando por qué es importante una determinada emoción. De esta manera podrán intercambiar sus emociones por otras que consideren más importantes o aprovechar para deshacerse de alguna emoción que para ellos no tenga mucha utilidad. El intercambio es a libre elección, emoción positiva por positiva, negativa por negativa, o incluso positiva por negativa, y viceversa. También es posible, si consideran que su compañero tiene una emoción con la que se sienten muy identificados o le dan mucha importancia, hacer un 2×1 .

2.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez finalizado el tiempo dedicado a esta actividad, idealmente todos los participantes deben haber intercambiado al menos dos emociones; por tanto, deben tener al menos dos emociones diferentes a las que se les asignaron inicialmente, y lo más importante, que sepan dar razones y justificar por qué han comprado o vendido cada emoción o por qué han preferido quedarse con las que poseen y no con otras. Para ello se puede utilizar la siguiente ficha:

- ¿Por qué has comprado estas emociones?
- ¿Por qué has vendido estas emociones?
- ¿Para qué crees que te sirven? Explica alguna situación.
- ¿Qué valor les has dado a cada una de ellas?
- ¿Has comprado alguna emoción por dos emociones?
- ¿Qué te podría ocurrir si no tuvieras la emoción de...?

Cada participante deberá justificar las emociones que tiene, aportando razones por las cuales son importantes y debatir en común las opiniones y reflexiones de cada uno. Este debate puede utilizarse para hacer una puesta en común en clase, o bien, el educador puede optar por que ese debate sea llevado a cabo por los pequeños grupos formados, para posteriormente finalizar la sesión con algunas aportaciones de los participantes. Cada grupo puede compartir alguna situación curiosa o alguna emoción que haya creado controversia o interés.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

A continuación, mostramos varias palabras emocionales que pueden ser usadas para esta actividad. *Vergüenza, rabia, celos, nostalgia, culpa, remordimiento, indignación, tensión, inseguridad, decepción, preocupación, euforia, satisfacción, gratitud, optimismo, asertividad, tenacidad, admiración, tranquilidad y compasión.*

No obstante, la naturaleza de la actividad permite aumentar o disminuir la complejidad muy fácilmente usando palabras emocionales adaptadas al nivel de los participantes, o incluso realizar varias versiones a lo largo del curso académico a medida que vayan aprendiendo palabras emocionales nuevas. También es posible incorporar esta actividad para relacionarla con algún contenido académico específico que se esté impartiendo en ese momento y que se considere de interés trabajar el vocabulario emocional relacionado.

Es importante que recordemos a nuestros participantes que etiquetamos las emociones en positivas y negativas, pues experimentar algunas es agradable y otras desagradable, pero todas tienen su utilidad, cada emoción tiene una utilidad ante una situación determinada, y todas tienen una función para ayudarnos a conseguir algo, para convivir con los demás o para protegernos

ante situaciones. Por ejemplo, la ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos como un peligro, pero siempre que no sea incapacitante y no se mantenga durante mucho tiempo o ante situaciones que no tengan por qué suponer una amenaza, esta emoción nos puede ayudar mucho para concentrarnos mientras estudiamos la materia de un examen, estar más atentos a una explicación o ser más precisos en una tarea.

Otro aspecto importante a debatir en clase puede centrarse en la comodidad que tenemos frente a la experimentación de algunas emociones. Es decir, todos conocemos personas que se sienten especialmente cómodas sintiendo entusiasmo y que transmiten una gran energía, pero también conocemos personas que sienten de manera habitual desánimo, apatía, falta de energía, frustración, etc. Se puede aprovechar esta actividad para debatir esto. Posiblemente algún participante haya intercambiado las emociones asignadas por aquellas que le hace sentir mayor comodidad o suele experimentar más habitualmente. Sin embargo, éste no es el objetivo de la actividad y debemos dejarlo claro a nuestros estudiantes. Por ello, es bueno iniciar un debate en clase, aportar pros y contras de cada una de las emociones y discutir ante qué situaciones determinadas emociones pueden aportar más que otras.

Adicionalmente, el educador puede aprovechar esta actividad para compartir una historia personal con alguna emoción del listado, con la finalidad de hacer ver a los participantes que existen emociones que inicialmente no nos parecen importantes y sin embargo nos sorprenden. O por el contrario, puede contar una historia en la que se refuerce el valor que tienen las emociones positivas, tanto a nivel personal como social.

3. APLICACIÓN PERSONAL

3.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: CUÉNTAME UNA VEZ QUE...

Uno de los objetivos que persigue esta actividad, además de la adquisición del vocabulario trabajado, consiste en hacer conscientes a nuestros participantes de que todas las emociones aparecen

por una razón y que todas pueden llegar a cumplir una función determinada, pero también puede ayudarnos o entorpecernos en la consecución de un objetivo, realización de una tarea, dar un consejo, etc. Una aplicación de esta actividad consiste en pedir a nuestros participantes que escojan dos personas de su entorno (padres, tutores, abuelos, hermanos, amigos, etc.) y les pregunten acerca de las cuatro emociones que les fueron asignadas aleatoriamente. Preferiblemente dos a cada uno. Deben pedirles que contesten a las preguntas de la ficha que trabajaron en clase:

Ficha para reflexionar sobre las emociones

- ¿Ante qué situaciones surge esa emoción?
- ¿Qué valor tiene para mí?
- ¿Qué pensamientos surgen cuando tienes esa emoción?
- ¿Qué tipos de respuestas provoca cada emoción?
- ¿Qué pasaría si no la experimentaras en tu día a día?
- ¿Te sirve para mejorar las relaciones con los demás? ¿Por qué?
- ¿Te sirve para conseguir tus objetivos? ¿Por qué?

Complementariamente, pueden incluso solicitarles que les cuenten alguna historia personal relacionada con la emoción. Una vez realizadas las entrevistas a las personas escogidas, cada participante puede hacer un resumen de lo que le han ido contestado en referencia a la emoción por la que se les había preguntado.

El objetivo que se consigue realizando esta adaptación de la actividad a su contexto familiar o personal, es que los participantes puedan considerar que existen múltiples puntos de vista ante la experimentación de determinadas emociones, y que en muchos de los casos una misma emoción, en función del contexto en el que se origine, puede ser útil o no. Por ello, cuantas más experiencias personales y situaciones valoren y conozcan, más enriquecedora será la actividad. Además, el hecho de escuchar el relato, el ejemplo o la historia por parte de alguien cercano a ellos va a permitir que la adquisición de las palabras trabajadas sea mucho mejor y sea mayor su recuerdo, aumentando así las probabilidades de que incluyan esas palabras en su propio vocabulario emocional.

4. RESUMEN



El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir. Se anima a que al finalizar la sesión cada educador dirija un pequeño debate en el que se expongan aspectos interesantes que hayan surgido durante la realización de la actividad. Por último, es importante agradecer la participación de los participantes, sus aportaciones, y se concluirá la sesión con un aplauso.

**PONER UN NOMBRE A MIS SENTIMIENTOS ME AYUDA
A TENER MEJORES RELACIONES Y A COMUNICARME
MEJOR CONMIGO MISMO**

SESIÓN 9

Las gafas de la empatía

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Desarrollar la consciencia social y la toma de perspectiva. — Favorecer la actitud reflexiva acerca de las emociones propias y las de los demás. — Trabajar las habilidades de escucha empática.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Vídeos. — Gafas o antifaces de cartón.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5’). — Actividad: «Las gafas de la empatía» (40’). — Aplicación personal (5’). — Resumen de la sesión (5’).
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	LA EMPATÍA ME AYUDA A RESPONDER MÁS ADECUADAMENTE Y RECONOCER MEJOR LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS

1. BENEFICIOS ESPERADOS



La realización de esta actividad va a permitir que los participantes se hagan más conscientes de las situaciones y los conflictos que aparecen a su alrededor, así como de las reacciones emocionales de las personas. Este ejercicio les posibilitará adoptar perspectivas y puntos de vista diferentes y, sobre todo, se hagan conscientes de las implicaciones de sus reacciones ante una situación. Podremos observar en nuestro alumnado una mayor consciencia, especialmente social, consiguiendo que respondan de manera más efectiva y cercana a las necesidades de los demás. Además, adoptar otro punto de vista les facilitará la comprensión de cómo las emociones influyen en el comportamiento ante una determinada situación y que éstas justamente pueden ser la causa por la que las personas a nuestro alrededor actúen o respondan de una determinada manera.

Es importante que los participantes comprendan que las emociones influyen en cómo interactuamos y respondemos ante una determinada situación. Es decir, si reconocemos las emociones de la otra persona, podremos anticipar cómo es probable que se comporte, y esto facilitará que podamos actuar de manera acorde. No obstante, la comprensión emocional nos va a permitir reconocer que no todas las personas reaccionan de la misma manera ante una situación similar. Por ello, la capacidad para inferir y anticipar la individualidad de cada uno, así como las distintas necesidades, creencias, actitudes o deseos ante un acontecimiento, va a facilitar una mayor tolerancia y cercanía hacia las reacciones de los demás, y por tanto, va a favorecer un comportamiento social más acorde y exitoso.

2. ACTIVIDAD: «LAS GAFAS DE LA EMPATÍA»



2.1. PROCEDIMIENTO

Tras realizar una breve explicación de lo que es la empatía y generar un pequeño debate en clase en el que se expongan opiniones o se compartan experiencias personales o recientes en torno a este concepto, se comienza la actividad. Pedimos a nuestros participantes que reflexionen sobre tres situaciones conflictivas con al-

guien (padres, hermanos, amigos, profesores, etc.) que han vivido recientemente. Estas tres situaciones pueden haberse resuelto o puede que no. Un aspecto importante es que sean acontecimientos recientes, y de esta manera podrán recordarlos más fácilmente y revivir en cierto modo las emociones que experimentaron ante esa situación. Por ello es necesario, antes de comenzar la actividad, facilitar un tiempo suficiente a nuestros participantes para que se adentren de nuevo en las situaciones que han escogido, las recreen en su mente y experimenten los sentimientos que vivieron, tales como emociones de rabia o decepción.

Transcurrido el tiempo para que los participantes reflexionen, recreen y plasmen en una hoja las tres situaciones o conflictos, se reparten «las gafas de la empatía» (o antifaces) a cada uno de los participantes. Mientras se reparten, el educador puede ir explicando cuál es la función que cumplen estas gafas, se les explica que tienen una característica especial, son capaces de ir más allá, de ver más allá de lo que ellos han sido capaces de ver, son capaces de quitar «la dioptría emocional» que muy comúnmente se experimenta ante una situación en la que se está implicado. Estas gafas les van a permitir apreciar los pensamientos, los sentimientos, las situaciones particulares por las que está atravesando la otra persona implicada, y de alguna manera entender por qué estos aspectos pudieron facilitar o influir en su comportamiento o su reacción y cómo es más probable que se comportara o pensara en base a esas emociones. Ahora, con las gafas puestas, deben leer lo que escribieron, posteriormente dibujar la silueta de la persona implicada y plasmar cuáles creen que fueron las emociones, pensamientos o actitudes que experimentaba ante esa situación descrita, y adicionalmente reflexionar sobre la experiencia personal por la que pasaba esa persona en ese momento. El alumnado debe tratar de focalizarse en entender mejor los aspectos que van más allá de su mero comportamiento o reacción. Una vez realizado este ejercicio de reflexión personal, se les pide que confronten el antes y el después del uso de «las gafas de la empatía».

2.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez realizado este ejercicio, se procederá a la exposición y debate en clase de las reflexiones personales realizadas por los participantes. Para ello, varios participantes pueden aportar sus histo-

rias y sus reflexiones. Cada educador puede valerse de las siguientes preguntas para la realización de la puesta en común:

- ¿Has conseguido darte cuenta de las emociones que influyeron en la forma de interactuar o reaccionar de la otra persona?
- ¿Has conseguido reconocer alguna situación difícil por la que estaba atravesando esa persona que facilitó que se comportara así?
- ¿Actualmente crees que tu manera de actuar/responder ante esa situación fue la más adecuada?
- ¿Has sido consciente de algunas emociones y actitudes de la otra persona de las que no te habías percatado con anterioridad?
- Después de esta actividad, ¿has conseguido ver una posible alternativa a como te comportaste en ese momento?
- O si el conflicto sigue sin resolver, ¿encuentras ahora una solución?

Una vez finalizado el tiempo dedicado a esta actividad, idealmente algunos de los participantes deben haber expuesto y compartido sus situaciones o reflexiones.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Para poder trabajar adecuadamente la puesta en común de la actividad, puedes destinar parte de la sesión a trabajar los aspectos verbales y no verbales, pues son clave para favorecer una buena comunicación emocional, así como el desarrollo de la empatía, una habilidad clave en la rama que se trabaja en esta sección. Entre los aspectos verbales cabe destacar la realización de preguntas abiertas con el fin de favorecer el desahogo y clarificar posibles dudas; el parafraseo, las palabras de refuerzo, afirmación o agradecimiento. Entre los aspectos no verbales cabe mencionar la expresión facial, el contacto visual, la postura abierta y relajada, el tono de voz o el espacio personal. Un buen soporte a esta actividad puede ser la realización de *role-playings* en los que se hagan evidentes diferentes maneras de comportarse ante la vivencia de una experiencia emocionalmente intensa por parte de un compañero.

La percepción y la expresión emocional es una habilidad que habremos trabajado profundamente en las sesiones anteriores. Esta actividad supone un momento ideal para retomar los conceptos aprendidos, las características de las diferentes expresiones emocionales en la expresión facial y corporal, cuáles son los detalles más relevantes y las señales más evidentes de las diferentes emociones, así como la importancia de expresar de manera correcta y adaptada al contexto las emociones que se pueden experimentar cuando se está atravesando por un momento emocional intenso. Si es preciso, incluso se puede hacer referencia a las diferencias culturales en el caso de que contéis con participantes de procedencia extranjera.

Como alternativa, si el educador considera que la exposición en clase de varias situaciones emocionales intensas conlleva mucho tiempo, la puesta en común de la actividad puede realizarse por parejas. Uno de los participantes deberá exponer las reflexiones que ha realizado y aquellos aspectos en los que ha podido profundizar y tomar consciencia. En primer lugar, deberá contar la situación a su pareja, describirla brevemente, profundizar en el conflicto y centrarse en los sentimientos y actitudes que experimentó ante esa situación. Posteriormente, pasará a confrontar esto con el análisis que ha hecho al ponerse «las gafas de la empatía». Este análisis, por su parte, estará centrado en la observación de los sentimientos, pensamientos y actitudes de la otra persona implicada en el conflicto. Cada participante deberá analizar y discernir las causas que subyacen a sus comportamientos y las emociones que considera que experimentó. Por su parte, el compañero que escucha deberá practicar la escucha activa y las habilidades empáticas.

A continuación te proponemos varias pautas a realizar durante el tiempo de exposición de tu compañero:

- Mantente atento a tu comunicación no verbal; tu postura debe ser neutra y el contacto visual constante.
- Deja que tu compañero cuente su historia; procura no interrumpir ni enjuiciar lo que te dice, así como realizar sugerencias o dar consejos.
- Visualízate a ti mismo en esta situación.
- Realiza preguntas abiertas; recuerda que no es importante la situación en sí, sino las reacciones de las personas implicadas.

- Utiliza el parafraseo para cerciorarte de que lo estás entendiendo bien y así evitar desconectar en algún punto de la historia.

Para cerrar la sesión el educador puede concluir la actividad recordando el uso de estas «gafas de la empatía» en el futuro. No hace falta tenerlas a mano, sólo recordar mentalmente que se puede ver más allá de lo que inicialmente se ve. Hacer este pequeño esfuerzo mental ante situaciones emocionalmente intensas, conflictivas o difíciles posibilitará tener relaciones personales más positivas y saludables.

3. APLICACIÓN PERSONAL

3.1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD PARA CASA: PONIÉNDOME EN TUS ZAPATOS...

Como complemento ideal a esta actividad, se puede solicitar que los participantes preparen una representación teatral o un corto en el que se graben escenificando diferentes alternativas de interacción ante diferentes situaciones. Los participantes pueden dividirse en grupos, escoger una situación difícil, pueden valerse de alguna situación personal sobre la que hayan previamente reflexionado, puede ser una situación real difícil que haya acontecido en clase y en la que hayan estado implicados, pueden crear una historia hipotética o basarse en alguna historia de alguna película o libro. Una vez planteada la situación, el educador asignará a cada grupo diferentes personajes (el que enjuicia, el que tiene una comunicación no verbal incorrecta, el que parafrasea y tiene una actitud de cercanía, etc.). O pueden dividirse en grupo y el educador asignar diferentes historias o situaciones ante las que los participantes tendrían que representar las diferentes formas de afrontar empáticamente estas situaciones.

Si la opción escogida ha sido una representación teatral, se puede escoger un día de tutoría para hacer las diferentes representaciones. Si se puede escoger un soporte más moderno, podemos pedir que los participantes como tarea para casa graben un corto mediante sus teléfonos o tabletas que posteriormente se pueden exponer en clase y realizar un debate sobre los mismos. Opcionalmente, se puede premiar la representación mejor realizada.

4. RESUMEN



El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y resuelve las dudas que hayan podido surgir. Se anima a que al finalizar la sesión cada educador dirija un pequeño debate en el que se expongan aspectos interesantes que hayan surgido durante la realización de la actividad. Por último, es importante agradecer la participación de los participantes, sus aportaciones y se concluirá la sesión con un aplauso.

**LA EMPATÍA ME AYUDA A RESPONDER
MÁS ADECUADAMENTE Y RECONOCER MEJOR
LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS**

5. ANEXO

Para la familia emocional de la felicidad:

- Dicha: felicidad, suerte, estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien.
- Consuelo: alivio que siente una persona de una pena, dolor o disgusto.
- Inspiración: impulso, estímulo creador.
- Optimismo: tendencia a ver y juzgar las cosas considerando su aspecto más favorable.
- Gozo: placer, alegría, emoción por lo que es favorable o apetecible, disfrutar con algo.
- Bienestar: estado o situación de satisfacción o felicidad.
- Entusiasmo: exaltación y excitación del ánimo por algo que causa interés, admiración o placer.
- Disfrute: sentir satisfacción, deleitarse, gozar y aprovechar algo agradable o útil.
- Ilusión: entusiasmo, algo que se espera ver cumplido.
- Regocijo: júbilo, alegría expansiva.

Para la familia emocional de la tristeza:

- Amargura: sentimiento de pena, aflicción o disgusto.
- Nostalgia: tristeza melancólica por el recuerdo de un bien perdido.
- Desánimo: desaliento, falta de ilusión o ánimo.
- Melancolía: tendencia a la tristeza permanente.
- Desolación: angustia, desconsuelo, soledad absoluta.
- Decepción: frustración que se da al desengañarse de lo que no satisface nuestras expectativas.
- Pena: aflicción, tristeza.
- Apatía: dejadez, falta de interés, vigor o energía.
- Desgana: falta de entusiasmo, inapetencia.
- Aflicción: sufrimiento, pena o tristeza.

Para la familia emocional del enfado:

- Irritación: acción y resultado de irritarse, provocar ira o enfadarse.

- Resentimiento: enojo o enfado por algo especialmente con los causantes.
- Enervación: ponerse nervioso, irritarse.
- Frustración: fracaso en un deseo.
- Hostilidad: enemistad, antipatía, tensión.
- Desconsideración: falta de consideración y respeto.
- Cólera: enfado violento.
- Ira: furia, deseo de venganza.
- Furia: ira exaltada contra algo o alguien, persona muy irritada.

Para la familia emocional del asco:

- Desprecio: falta de estima por algo o alguien, desestimación o desaire.
- Rechazo: no aceptación, admisión o resistencia a algo.
- Repudio: acto de desechar o repudiar.
- Aversión: asco frente a algo o a alguien.
- Repugnancia: rechazo hacia algo o alguien.
- Exclusión: acción y efecto de excluir, que queda fuera del lugar que ocupaba.
- Discriminación: ideología o comportamiento social que separa y considera inferiores a las personas por su raza, clase social, sexo, religión u otros motivos ideológicos.
- Intolerancia: falta de aceptación o tolerancia.
- Desagrado: disgusto, descontento.
- Insensibilidad: falta de sentimiento por las cosas que lo suelen causar.

Para la familia emocional de la sorpresa:

- Curiosidad: deseo e interés por conocer lo que no se sabe.
- Estupefacción: sorpresa o asombro tan grandes que dejan al que lo padece atónito e incapaz de reaccionar.
- Sobresalto: sensación de temor, susto o inquietud que proviene de un acontecimiento repentino e imprevisto.
- Desconcierto: confusión, desorden, desavenencia, falta de control.
- Conmoción: alteración, agitación o inquietud del ánimo.
- Extrañeza: admiración, asombro, cualidad de algo raro, extraño o extraordinario.

- **Consternación:** abatimiento o pena que sufre una persona.
- **Admiración:** consideración especial hacia algo o alguien por sus cualidades.
- **Perplejidad:** confusión o duda nacida del asombro.
- **Pasmo:** paralización que surge del asombro extremo.

Para la familia emocional del miedo:

- **Amenaza:** anuncio de un mal o peligro.
- **Temor:** sentimiento de inquietud y miedo que provoca la necesidad de huir ante algo o alguien.
- **Intimidación:** generación o provocación de miedo.
- **Inseguridad:** falta de seguridad.
- **Pavor:** temor, miedo con susto o sobresalto.
- **Desasosiego:** inquietud, intranquilidad.
- **Desconfianza:** falta de seguridad o confianza.
- **Espanto:** temor, susto, consternación.
- **Acobardamiento:** acción y efecto de acobardarse.
- **Malestar:** sensación de incomodidad.

Para la familia emocional del orgullo:

- **Realización:** hecho de efectuar o hacer algo efectivo.
- **Soberbia:** altivez, arrogancia.
- **Engreimiento:** convencimiento de la valía propia.
- **Arrogancia:** sentimiento de superioridad ante los demás.
- **Satisfacción:** cumplimiento de una necesidad, un deseo, una pasión.
- **Seguridad:** certeza, garantía, de que algo va a cumplirse.
- **Autosuficiencia:** condición del que se basta a sí mismo.
- **Vanidad:** deseo de ser admirado por el alto concepto de los méritos propios.
- **Dignidad:** aquel que se comporta con decoro y se hace respetar.
- **Jactancia:** orgullo excesivo.

Para la familia emocional de la empatía:

- **Consideración:** respeto y cortesía hacia algo o alguien.
- **Cercanía:** unión entre personas.
- **Proximitud:** próximo, inmediato.

- Apoyo: protección, auxilio, sustento.
- Preocupación: lo que provoca interés, atención o inquietud.
- Respaldo: apoyo moral, garantía.
- Atención: cortesía, demostración de respeto e interés.
- Cariño: inclinación de amor o afecto hacia algo o alguien.
- Comprensión: tolerancia y entendimiento ante los actos o sentimientos ajenos.
- Ánimo: contagio de la intención y voluntad, sirve para motivar y esforzar a una persona.

Para la familia emocional de la ansiedad:

- Estrés: alteración física y mental por exigirse un rendimiento superior al normal.
- Hastío: disgusto, tedio.
- Impaciencia: intranquilidad por algo que se espera o se desea.
- Nerviosismo: estado pasajero de excitación.
- Intranquilidad: falta de tranquilidad.
- Tensión: estado anímico de impaciencia o exaltación.
- Irritabilidad: facilidad para irritarse.
- Angustia: aflicción, congoja.
- Incertidumbre: duda, inseguridad.
- Preocupación: inquietud o temor que produce alguna cosa.

Para la familia emocional de la vergüenza:

- Bochorno: algo que ofende o avergüenza.
- Humillación: motivo que lastima la dignidad o el orgullo.
- Ofensa: agravio, injuria, resultado de ofender.
- Dishonra: pérdida de la honra.
- Culpabilidad: responsabilidad del que comete una acción negativa.
- Remordimiento: inquietud tras una acción censurable.
- Arrepentimiento: pesar que se siente por haber hecho alguna cosa.
- Abatimiento: falta o pérdida de ánimo.
- Compunción: sentimiento de tristeza ante las desgracias ajenas.
- Aflicción: sufrimiento físico de pena.

CUARTA RAMA

Regulación emocional

INTEMO+

HABILIDADES RELACIONADAS CON LA RAMA REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la habilidad emocional de mayor complejidad, pues además de identificar y comprender qué estamos sintiendo, va un paso más allá e implica aceptar la experiencia emocional y gestionar la emoción experimentada para pasar a un estado emocional más efectivo y adecuado a la situación en la que nos encontramos. También es posible regular las emociones de los demás.

Las personas «emocionalmente inteligentes» no quedan atrapadas por sus emociones, sino que son capaces de manejarlas para hacerlas más productivas y obtener información a partir de ellas. Veámoslo con un ejemplo: Patri y Ana han quedado para hacer un trabajo de clase. Justo antes de salir de casa Ana ha discutido con su madre porque no le permite comprarse un bolso nuevo que vio ayer en un escaparate. Ana está muy enfadada, piensa que no es justo, que nunca la dejan comprarse nada y sale de casa dando un portazo.

En este caso, si la habilidad de regulación emocional de Ana no es adecuada, es probable que vaya todo el camino pensando sobre lo injusta que es la situación, lo «harta» que está de que no le permitan comprarse lo que quiere y cuánto desea ese bolso. Llegará enfadada a encontrarse con Patri, y ese estado, por un lado, le hará difícil concentrarse en el trabajo que tienen que hacer, y por otro, impedirá que lo pase bien. Sin embargo, si la habilidad de regulación emocional de Ana es adecuada, una vez que sale de casa se dará cuenta de que «necesita» cambiar su estado de ánimo para encontrarse con Patri y hará algo para conseguirlo; por ejemplo, en lugar de seguir pensando en la discusión con su madre, tratará de centrar su atención en el trabajo que van a hacer o en algo que le resulte más agradable. Además, es posible que cuando se encuentre con su amiga le cuente lo sucedido, no sólo para «desahogarse», sino también para recibir algún consejo que le pueda ser útil.

Por su parte, Patri también puede hacer algo para manejar el estado emocional de su amiga poniendo en práctica su habilidad de regulación emocional interpersonal. Al llegar Ana, lo primero que Patri hará será *percibir* que Ana no se siente bien, que está enfadada. A continuación, si Ana le cuenta lo sucedido, Patri *compre-*

derá que Ana se siente enfadada, frustrada y también un poco triste debido a la situación. Para ayudarla a regular su emoción, Patri puede escucharla atentamente dejando que «se desahogue» y a continuación darle un consejo; por ejemplo, «deberías pedirle disculpas a tu madre cuando llegues a casa por el portazo que has dado e intentar llegar a un acuerdo sobre el bolso, quizá empezar a ahorrar para poder comprarlo más adelante». Otra estrategia que podría poner en práctica Patri es distraer su atención hablándole de algo que le guste; por ejemplo, el último concierto de su cantante favorito.

La mayor parte de las personas asocia la regulación emocional únicamente con las emociones negativas, es decir, piensan que regular las emociones consiste en cambiar una emoción negativa por una más positiva, como hemos visto en el ejemplo. Sin embargo, debemos saber (y tener muy presente) que también es posible regular las emociones positivas, por ejemplo, para hacerlas más duraderas. Imaginemos la situación en la que un participante ha sacado muy buena nota en un examen final de junio. Se sentirá contento, orgulloso y además aliviado, por no tener que estudiar esa materia en verano. A lo largo del día puede tratar de mantener ese estado emocional tan positivo, por ejemplo, pensando en otras situaciones en las que también ha tenido éxito, planificando actividades para el verano o escuchando su música favorita. Por otro lado, también debemos aprender a aceptar emociones negativas y esto nos ayudará a conseguir más eficazmente lo que nos proponemos: el enfado es necesario en ocasiones en las que quiero provocar un cambio o para poner mis límites ante los demás.

Para regular nuestras emociones contamos con las «estrategias de regulación», que son los comportamientos o pensamientos que ponemos en práctica para cambiar cómo nos sentimos o también para prolongar nuestros estados de ánimo positivos. Podemos clasificar estas estrategias según sean cognitivas o conductuales y de afrontamiento o distracción de la situación.

- **Cognitivas:** son los pensamientos que generamos para cambiar nuestra emoción negativa o mantener la positiva. Por ejemplo, en una situación de ansiedad ante un examen al día siguiente podemos pensar: «He estudiado mucho, me lo sé bien. Es normal que esté un poco nervioso, pero esta energía me viene bien para centrarme en el examen».

- **Conductuales:** son los comportamientos que ponemos en práctica para cambiar la emoción. Siguiendo con el ejemplo de la emoción de ansiedad, podemos hacer alguna actividad física que nos ayude a tranquilizarnos; por ejemplo, dar un paseo caminando rápido o practicar algún deporte o ejercicio físico.
- **Afrontamiento de la situación:** son aquellas estrategias que ponemos en marcha para hacer algo con la situación que causa nuestra emoción; por ejemplo, pensar sobre el problema que causa nuestro enfado para buscar otros puntos de vista. En nuestro ejemplo de ansiedad ante un examen mañana, una opción podría ser repasar el temario para ver qué sabemos muy bien y qué necesitamos repasar.
- **Distracción de la situación:** son aquellas estrategias que nos llevan a apartarnos de la situación que causa nuestra emoción; por ejemplo, reunirnos con un amigo. Si el día antes de un examen estamos muy nerviosos, ver un rato a un amigo o realizar alguna actividad que nos guste nos ayudará a no pensar en ello por un tiempo y, por tanto, a tranquilizarnos.

Ninguna de estas estrategias es por sí misma más efectiva o mejor que las demás. Su eficacia dependerá de la persona, de la situación que genera la emoción y de la emoción en sí misma. Por tanto, para regular adecuadamente nuestras emociones, es necesario que contemos con un repertorio de estrategias extenso que nos permita utilizar la estrategia más adecuada según la situación. De nada sirve conocer y manejar muy bien una única estrategia de regulación, pues dado que la eficacia de la misma depende de la emoción que estemos sintiendo, de la situación y del objetivo que persigamos, será poco eficaz o incluso desadaptativo utilizar la misma estrategia (por ejemplo, practicar deporte) sin tener en cuenta la situación en la que nos encontramos. La clave para regular adecuadamente nuestras emociones, por tanto, *es contar con un amplio repertorio de estrategias* y ser capaces de usarlas de manera efectiva. Debemos remarcar que todas las conductas compulsivas que tienen como objetivo evitar el problema, la situación o la emoción (por ejemplo, consumo de sustancias, fumar o comer en exceso, etc.) son estrategias conductuales de distracción desadaptativas.

Al igual que sucedía en las habilidades anteriores (percepción, expresión, facilitación y comprensión), la regulación emocional tam-

bién puede ser interpersonal, es decir, podemos no sólo regular cómo nos sentimos nosotros, sino ayudar a los demás a regular sus propias emociones. Una vez hemos percibido y comprendido que un amigo está triste, podemos decir algo que le ayude a sentirse mejor; por ejemplo, redirigir su atención hacia algo que le haga feliz (*¿recuerdas lo bien que te salió el último examen de esta asignatura?*).

Lecturas recomendadas

- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M. y Cabello, R. (2015). *De la neurona a la felicidad: diez propuestas desde la Inteligencia Emocional*. Santander: Fundación Botín.

SESIÓN 10

La pelota reguladora

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Aprender qué es la regulación emocional. — Aprender a distinguir diversas formas de regular nuestras emociones. — Encontrar las estrategias más adecuadas según la situación. 	
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Tarjetas con historias emocionales. — Tarjetas con criterios para construir estrategias de regulación. — Dos recipientes vacíos. — Pelota. — Música. 	
GUÍA DE LA SESIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: La pelota reguladora (40'). — Propuesta de aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5'). 	
RESUMEN DE LA SESIÓN	
<p>EXISTEN DIVERSAS FORMAS DE REGULAR MIS EMOCIONES. CONOCIÉNDOLAS PUEDO SER MÁS EFICAZ EN MI DÍA A DÍA</p>	

1. BENEFICIOS ESPERADOS



La regulación emocional es una habilidad sumamente importante en nuestro día a día. Nuestra experiencia cotidiana hace necesario que seamos capaces de regular, tanto las emociones negativas como las positivas. Aplicar con éxito estrategias de regulación, además de sobre nuestro bienestar y desempeño, tiene un gran impacto en nuestro autoconcepto, pues nos consideraremos más capaces cuando al finalizar el día reflexionamos y nos damos cuenta de que hemos sabido asumir/manejar nuestro enfado o nuestra tristeza en su momento concreto, sin negarlo, pero tampoco dándole excesivo protagonismo. En este sentido, hemos de distinguir entre emociones causadas por «el día a día» y emociones causadas por circunstancias excepcionales. Para muchos de los participantes es probable que ésta sea la primera vez que se plantean regular sus emociones y estrategias concretas para llevarla a cabo. Por tanto, una vez realizada la actividad que proponemos, se espera, en primer lugar, que los participantes se hagan conscientes de la posibilidad de regular las emociones (tanto positivas como negativas) y de su habilidad para ello. En segundo lugar, se espera familiarizar a los participantes con las distintas estrategias de regulación que podemos poner en práctica (según sean conductuales/cognitivas y de afrontamiento/distracción). En tercer lugar, y quizá más importante, con esta actividad se pretende que los participantes entiendan que no existe una única estrategia para cada emoción, sino, por el contrario, que la clave del éxito es conocer cuantas más estrategias, mejor, y ser flexibles en su aplicación.

2. ACTIVIDAD: LA PELOTA REGULADORA



2.1. PROCEDIMIENTO

El objetivo de esta actividad es que los participantes interioricen lo aprendido acerca de las estrategias de regulación emocional. Para esta actividad nos colocamos en grupos formando un gran círculo (para hacer la actividad competitiva).

Al ritmo de la música se empieza a pasar una pelota (de forma azarosa) hasta que la música es detenida (puede ser detenida por el educador o por un participante). Entonces la persona que tiene

la pelota en la mano debe escoger una tarjeta del recipiente A. Esta tarjeta contendrá una situación emocional. Antes de leer la situación debe lanzar la pelota a un compañero que escogerá una tarjeta del recipiente B. Esta tarjeta contendrá los criterios para elaborar una estrategia (por ejemplo, conductual-afrontamiento). El primer participante lee en voz alta la situación:

«Te enteras de que tu amigo celebra su cumpleaños
y no te ha invitado»

A continuación, el educador pregunta qué emoción sentiríamos en esa situación, intentando que se dé la respuesta más exacta posible (en este caso podría ser tristeza, decepción o enfado). Entonces, el participante que ha sacado la tarjeta del recipiente B debe dar una estrategia para regular esa emoción según los criterios que le hayan tocado:

«Conductual-afrontamiento»

El educador debe preguntar al primer participante si esta estrategia mantendrá la emoción o la cambiará y si eso es lo que buscaríamos en esa situación. Si la estrategia ha sido acertada, el grupo de ambos participantes consigue un punto; si no lo es, sólo consigue punto el grupo del primer participante.

ALUMNO 1: Saca tarjeta con una situación del recipiente A y pasa la pelota a un compañero. A continuación lee la situación en voz alta: «Te enteras de que tu mejor amigo celebra su cumpleaños y no te ha invitado».

EDUCADOR: ¿Qué emoción nos produciría esa situación?

ALUMNO 1: Tristeza.

ALUMNO 2: Saca una tarjeta del recipiente B: «conductual-afrontamiento».

EDUCADOR: Ahora tienes que decir una estrategia que sea conductual y de afrontamiento de la situación.

ALUMNO 2: «Hablar con mi amigo y preguntarle por qué no me ha invitado».

EDUCADOR: ¿Qué pensáis? ¿Cumple los criterios la estrategia? ¿Nos lleva a mantener o a cambiar la emoción? ¿Es eso lo que queremos? Si están de acuerdo, se da el punto a ambos equipos y se continúa. Si no, se da la oportunidad al participante del primer equipo y entonces su equipo gana dos puntos.

Situaciones de regulación emocional para construir las tarjetas con situaciones para las cuales se proporcionarán estrategias de regulación (RECIPIENTE A)

1. Te enteras de que tu mejor amigo celebra su cumpleaños y no te ha invitado.
2. Suspendes un examen para el que habías estudiado mucho.
3. Estás en casa y vas al ordenador a terminar un trabajo que tienes que entregar mañana y el ordenador no funciona.
4. Estás con unos amigos en el parque y llega un amigo tuyo acompañado de alguien al que sólo has visto alguna vez en el barrio y te gusta mucho.
5. Estás en clase de educación física haciendo los ejercicios y al agacharte se te rompe el pantalón.
6. Has planeado con tus amigos salir este fin de semana, pero cuando les pides permiso a tus padres no te dejan.
7. Llevas toda la tarde intentándolo pero no consigues resolver un ejercicio de matemáticas que tienes que hacer.
8. Te levantas por la mañana y al vestirme te das cuenta de que has engordado unos kilos porque un pantalón te está pequeño.
9. Le pides a tus padres que te compren unas zapatillas de deporte de marca que viste hace unos días, pero te dicen que no porque son muy caras.
10. El profesor te felicita ante toda la clase por un trabajo que has hecho.
11. Sin pretenderlo, haces un comentario que le sienta mal a un amigo en el recreo y te das cuentas horas después, al llegar a casa.
12. Tenéis que hacer un trabajo de clase y se te ha ocurrido una gran idea. Se la cuentas a un compañero y te la copia diciendo que es suya.
13. Te apetece ver una película el sábado en el cine y empiezas a organizar para ir a verla con tus amigos.
14. Te has peleado con tu mejor amigo y cuando llegas a casa tu madre te pide que la acompañes a hacer unas compras.
15. Has tenido un estupendo día en el colegio porque te han dado las notas de un examen y has sacado muy buena nota, lo has pasado muy bien en el recreo y tus amigos te han dado una gran noticia pero cuando llegas a casa tu madre te pide que la acompañes a la misa de un vecino que ha fallecido.

Criterios para construir las tarjetas de las estrategias de regulación emocional a proponer por los participantes (RECIPIENTE B)*

COGNITIVA DE AFRONTAMIENTO
COGNITIVA DE DISTRACCIÓN
CONDUCTUAL DE AFRONTAMIENTO
CONDUCTUAL DE EVITACIÓN

*NOTA: Es importante tener siempre claro si el objetivo es mantener la emoción o cambiarla.

2.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez finalizado el juego es importante que se hable acerca de las estrategias que han aparecido con preguntas, como «¿habéis usado esas estrategias alguna vez?», «¿qué estrategia os funciona mejor a vosotros para regular vuestras emociones negativas?», «¿cómo hacéis para mantener las emociones positivas más tiempo?». El educador puede hablar acerca de estrategias desadaptativas, como el consumo de sustancias o comer compulsivamente, dando ejemplo de situaciones en las que las personas no saben cómo regular sus emociones y recurren a ellas para crear conciencia en los estudiantes de que aunque comer o fumar les pueda calmar la ansiedad por un momento, esta regulación es «ficticia», pues a la larga estas conductas les crearán más ansiedad y de ninguna manera les ayudarán a gestionar la emoción intensa a largo plazo, ni a afrontar esa situación difícil de manera efectiva.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

El educador puede pedir a los estudiantes que generen sus propias situaciones y las depositen en el recipiente de forma anónima, para que así se sientan más identificados y puedan ver qué estrategias aportan los demás a situaciones que ya ellos mismos han vivido. Si se escoge hacer esto, es importante asignar las emociones, por ejemplo, de tres en tres, para asegurarnos de que hay situaciones de todo tipo, tanto de emociones positivas como negativas. Una manera de hacer esto es asignar números a los estudiantes (por ejemplo, del 1 al 10) y a cada número un grupo de tres emociones (por ejemplo: 1 = tristeza, calma, satisfacción; 2 = orgullo, sorpresa, enfado; 3 = curiosidad, celos, felicidad; y así sucesivamente).

Es muy importante que se dé un tiempo adecuado para que los participantes puedan recuperar situaciones en las que hayan sentido esas emociones, haciendo especial hincapié en que las emociones predominantes deben ser las que les han tocado (una situación para cada emoción) pero no tienen por qué ser la única emoción experimentada. Se recomienda que, una vez explicada la actividad, se deje la clase en silencio y se pida a los participantes que cierren los ojos, concentrándose en la emoción para la cual quieren recor-

dar una situación vivida. A continuación, de forma anónima la escribirán en un papel dando la información necesaria para comprender qué ocurrió y los protagonistas. Otro aspecto fundamental a tener en cuenta es el respeto a todas las situaciones que puedan surgir y, en el caso de que alguna sea especialmente difícil o grave, invitar al participante protagonista (que no sabemos quién es porque se ha hecho de forma anónima) a hablarla en privado con el educador al terminar la clase. Si el educador considera que alguna de las situaciones propuestas no es adecuada para ser trabajada en clase debe descartarla, facilitando al participante que la ha propuesto que le hable sobre ella en otro momento.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Ser capaces de regular nuestras emociones en nuestro día a día nos ayuda a ser más eficaces. Nuestro objetivo debe ser siempre que las emociones nos ayuden a adaptarnos de la manera más eficiente posible, y para ello debemos ser capaces de regular, tanto las emociones positivas como las negativas, siendo conscientes de que todas las emociones tienen una función. Como ya hemos visto, regular eficazmente implica conocer un amplio abanico de estrategias de regulación y escoger la más adecuada a poner en práctica, de acuerdo a la emoción, a la situación y al objetivo que persigamos.

En línea con la actividad realizada en clase, y para afianzar la adquisición de distintas estrategias, se propone la siguiente actividad complementaria, a realizar de forma personal en casa: el «registro de regulación». El objetivo es que poco a poco los participantes automaticen las distintas estrategias a su alcance. Para ello, es importante ser capaces de evaluarnos a nosotros mismos y de pensar en estrategias de regulación alternativas, tanto si la estrategia que hemos utilizado ha sido efectiva de acuerdo a nuestro objetivo como si no lo ha sido. Ser capaces de plantearnos «¿por qué ha sido útil esta estrategia?» y «¿por qué no me ha servido lo que he hecho?» incrementa nuestra habilidad de regulación emocional. La actividad propuesta es que cada día, después de acabar con las tareas escolares, los participantes pueden pensar en dos situaciones ocurridas en clase que les hayan producido emociones negativas y dos que les hayan generado emociones positivas. A continuación, deben recordar cómo actuaron para manejar esas emociones,

y en el caso de que crean que su estrategia no fue del todo eficaz, reflexionar sobre qué podían haber hecho.

Mi registro de regulación

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué emoción sentí?
- ¿Qué hice para manejar esa emoción?
- ¿Fue eficaz para conseguir mi objetivo?
- ¿Qué otra estrategia podría haber utilizado?

Esta actividad nos ayuda a hacernos conscientes de cómo manejamos nuestras emociones en el día a día. Además, reflexionar sobre otras estrategias que hubieran sido de utilidad, nos ayuda a mejorar de cara a situaciones similares que se puedan presentar en el futuro.

4. RESUMEN



El educador hace un breve resumen sobre los contenidos más importantes de la sesión y se asegura de que los participantes han asimilado todo lo trabajado: qué es la regulación emocional, la importancia de tener claro cuál es nuestro objetivo (mantener o disminuir la emoción) y las distintas formas de llevarlo a cabo. Se insiste en que los participantes planteen cualquier duda que tengan y se pueden plantear preguntas (breves) para asegurar que, efectivamente, el contenido de la sesión ha quedado claro. No debemos olvidar enfatizar la aplicación de lo aprendido en la vida diaria y no sólo durante las sesiones de IE. Para finalizar aplaudimos felicitándonos por el trabajo realizado y los nuevos aprendizajes adquiridos.

**EXISTEN DIVERSAS FORMAS DE REGULAR
MIS EMOCIONES. CONOCIÉNDOLAS PUEDO
SER MÁS EFICAZ EN MI DÍA A DÍA**

SESIÓN 11

Tu historia
me emociona

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Aprender a regular las emociones de los demás. — Consolidar las estrategias de regulación ya aprendidas. — Encontrar las estrategias más adecuadas según la situación. 	
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
<ul style="list-style-type: none"> — Tarjetas con historias emocionales. — Papel y lápiz. 	
GUÍA DE LA SESIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Historias emocionales (40'). — Propuesta de aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5'). 	
RESUMEN DE LA SESIÓN	
<p>LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL SON ÚTILES NO SÓLO PARA REGULAR MIS EMOCIONES, SINO TAMBIÉN PARA REGULAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS</p>	

1. BENEFICIOS ESPERADOS



En esta sesión continuamos trabajando la habilidad de regulación emocional. Para realizar esta actividad los participantes deberán recordar, además de lo aprendido en la sesión anterior sobre las estrategias de regulación emocional, los contenidos trabajados en la sesión 9, relacionados con la empatía y ponerse en el lugar de los demás. En la sesión anterior aprendimos distintas estrategias para regular nuestras emociones. Se distinguieron entre estrategias cognitivas y conductuales y de afrontamiento y distracción de la situación. Al igual que el resto de habilidades que componen la IE, la regulación emocional también tiene un componente interpersonal, es decir, podemos regular no sólo nuestras emociones, sino también las emociones de los demás. ¿Por qué es esto útil? En primer lugar, porque podemos ayudar a los demás a sentirse mejor, a regular sus emociones negativas o prolongar los estados de ánimo positivos. En segundo lugar, regular las emociones de otros es especialmente importante en tareas colaborativas. Es más fácil, ameno y productivo compartir una actividad (de trabajo, estudio u ocio) con alguien en un estado emocional positivo que con alguien que constantemente expresa negatividad. Además, las emociones se contagian: será más difícil mantener un estado de motivación o calma junto a alguien que constantemente expresa abatimiento o ansiedad. Ser capaces de regular nuestras emociones y las de otros nos ayuda a ser más eficaces. Las personas que son capaces de regular las emociones de los demás suelen tener relaciones sociales de mayor calidad y numerosas, y son percibidas por sus profesores e iguales de modo más positivo.

2. ACTIVIDAD: HISTORIAS EMOCIONALES



2.1. PROCEDIMIENTO

En la sesión de hoy se pretende que los participantes interioricen lo aprendido acerca de las estrategias de regulación emocional y apliquen estas estrategias para regular su emoción y la emoción

de un compañero. Para llevar a cabo esta actividad se colocan por grupos (los grupos que se formaron al comienzo del programa) y el educador repartirá unas tarjetas que contienen una historia y anotará en la pizarra las siguientes cuestiones para que los chicos las respondan:

Personaje 1:

P: ¿Cuáles son los pensamientos que experimentarías ante esta situación?

E: ¿Cuáles son las emociones que sentirías ante esta situación?

C: ¿Qué harías ante esta situación?

R: ¿Qué harías para cambiar cómo te sientes?

Personaje 2:

¿Qué consejos le darías a tu amigo para que cambiara su emoción?

SITUACIÓN 1

Últimamente, las cosas no marchan demasiado bien, tus calificaciones están bajando considerablemente, tu mejor amigo ha organizado una merienda en su casa y no ha contado contigo, te sientes un poco bajo de ánimo y sin ganas de hacer nada. A pesar de que eres una persona tímida y te cuesta expresar tus sentimientos, sientes la necesidad de expresarte y hablar con tus padres acerca de cómo te sientes, pero, últimamente, cada vez que te dispones a hablar con ellos parece que tienen mejores cosas que hacer: el trabajo los mantiene muy ocupados y están ausentes gran parte del día. Sientes que no te dedican el tiempo que necesitas y que no se dan cuenta de que lo estás pasando mal. Una tarde decides contarle a un amigo cómo te estás sintiendo, lo que te está ocurriendo.

(Las emociones que sientes son tristeza, soledad)*.

SITUACIÓN 1.2 (continuación de la anterior)

Tus padres te confiesan que, muy a pesar suyo, no te dedican el tiempo que te mereces porque tu abuelo está muy delicado de salud y cuando salen de sus respectivos trabajos dedican todo su tiempo y energía en él, pero que han preferido no contarte nada hasta que no terminaras tus exámenes para que te concentraras en los estudios y no te preocuparas.

(Las emociones que sientes son tristeza/bajón, culpabilidad)*.

SITUACIÓN 2:

Son las 8:00 de la mañana, estás haciendo tu camino habitual para ir al colegio, pero vas deprisa porque llegas un poco tarde, ayer trasnochaste y hoy te ha costado bastante levantarte para ir a la escuela. Además, hoy no es tu día, tu madre se ha enfadado contigo y no te deja hacer ningún plan para el fin de semana. Estás un poco enfadado/a y no hay quien te hable. De pronto, un chaval se tropieza contigo dándote un empujón y ni siquiera se vuelve para disculparse.

(La emoción que sientes es enfado)*.

SITUACIÓN 2.1 (continuación de la anterior)

Al cabo del tiempo vuelves a cruzarte con él por la calle y te detienes para decirle algo pero te das cuenta que es invidente.

(Sientes culpa, tristeza y solidaridad)*.

SITUACIÓN 3

Un compañero de clase te dice que han visto al chico/a que te gusta y a tu mejor amiga/o juntos en un centro comercial, ninguno de los dos te ha comentado nada y para asegurarte le preguntas a cada uno por separado y afirman haber estado en sus respectivas casas. Llevas toda la semana muy antipático/a con ellos y no tienes ganas de verles.

(Las emociones que sientes son enfado, frustración, celos)*.

SITUACIÓN 3.1

El viernes siguiente vas a su casa y ¡SORPRESA! tus amigos te han preparado una fiesta por tu cumpleaños. Han estado preparándola durante una semana y tu mejor amiga/o y tu chico/a habían quedado para comprar un regalo y todos los preparativos.

(Sientes alivio, culpa, alegría, tranquilidad)*.

* Idealmente, son los participantes quienes dicen qué emociones generaría esa situación en el personaje; no son proporcionadas por el educador.

Uno de los participantes debe adoptar el rol del personaje 1 (el protagonista) y responder a las cuestiones planteadas. El resto de miembros del grupo deben ofrecerle consejos para que sus emociones negativas cambien. Cada miembro del grupo debe ofrecer al menos una estrategia. Al finalizar, deben discutir cuál de las estrategias sería más efectiva y por qué. Se repartirán en total tres tarjetas que contienen tres historias distintas (el rol de protagonista debe ser asumido por distintos participantes).

2.2. PUESTA EN COMÚN

Al finalizar las tres historias el educador pregunta cuáles han sido las estrategias de regulación proporcionadas y su eficacia. El objetivo es que los participantes reflexionen sobre ellas y se den cuenta de que algunas son útiles para unas personas pero no para otras. Se recomienda también que se hable de cómo se han sentido al imaginarse contando esa situación a un amigo (personaje 1) y ayudando a un amigo que nos cuenta esa situación (personaje 2). Se les puede invitar también a compartir experiencias en las que hablar acerca de cómo se sentían les ayudó a sentirse mejor o en las que aprendieron algo nuevo, pues la persona con la que hablaron les dio un consejo que no se les había ocurrido o les aportó un punto de vista diferente.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Las historias que se proporcionan en esta actividad pueden ser modificadas o ampliadas, según el nivel de los participantes. Se recomienda que sean historias con las que los participantes se identifiquen, pero esta identificación no debe ser demasiado específica. Por ejemplo, si se incluye una historia que trate sobre acoso escolar y en el centro existe un caso, se recomienda utilizar la temática pero la historia no debe parecerse al caso real del centro. En esta actividad es importante que los participantes tomen conciencia de su capacidad para cambiar los estados emocionales de los demás. También se busca que aprendan a valorar las recomendaciones de otros según sean o no adecuadas para ellos. A la hora de crear las historias, se recomienda al educador

que utilice aquellas emociones que considera que sus participantes necesitan trabajar más. Cada centro escolar, y dentro de ellos cada clase, es distinta y nadie mejor que el educador puede observar las emociones que son más difíciles de manejar para sus participantes. La historia no debe ser demasiado larga o compleja, pues los participantes pueden sentirse abrumados por la información y puede resultar difícil centrarse en el contenido emocional de la misma si contiene demasiados detalles de lugares, por ejemplo. También es importante crear historias en las que el objetivo sea manejar una emoción positiva para hacerla más duradera. Recordemos que el objetivo de regular adecuadamente nuestras emociones es responder de un modo adecuado a nuestros objetivos. Por último, se recomienda que las historias creadas sean relativas a situaciones cotidianas con las que los participantes se puedan identificar y no se refieran a situaciones de gran impacto emocional, como pérdidas o accidentes. Antes de finalizar la sesión recomendamos realizar una actividad de generación de emociones positivas. Por ejemplo, una actividad que implique activación y genere emociones positivas para evitar que los participantes puedan quedarse «enganchados» a alguna historia de contenido emocional negativo. Lo fundamental de la actividad planteada, además de que los participantes reflexionen sobre distintas estrategias de manejo emocional, es que se den cuenta de que pueden ayudar a los demás a manejar sus emociones, y por tanto, los demás pueden ayudarles a ellos.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Hay personas que se «contagian» fácilmente de los estados emocionales de los demás, de manera que por muy contentos que estén, si están junto a alguien pesimista y decaído, acabarán perdiendo su alegría y sintiéndose más decaídos. No ser agentes pasivos ante las emociones de los demás es útil no sólo para nosotros mismos, sino también para los demás, pues a todos en algún momento nos ha venido bien que alguien nos ayude a sentirnos mejor o que prolongue nuestro entusiasmo. En el entorno escolar y laboral es de particular valor la capacidad de regular los estados emocionales de otros. Pensemos en el educador que llega al aula justo después de una clase en la que a los participantes no les ha ido

bien. Será especialmente útil poner en práctica todas las habilidades aprendidas hasta ahora: percepción (están desmotivados), facilitación (esta emoción no es útil para comenzar la clase de ahora), comprensión y empatía (algo ocurrido en la clase anterior es lo que les ha provocado esta emoción; comprendo que se sientan así y les puedo permitir expresarlo) y regulación: poner en práctica alguna estrategia que permita gestionar ese estado de ánimo negativo; por ejemplo, un poco de relajación o invitarles a hablar de algún tema que les guste o motive. Tal como hemos explicado anteriormente, la regulación emocional no sólo es útil para cambiar nuestros estados de ánimo negativos, sino también para aceptarlos, así como para prolongar las emociones positivas. La actividad complementaria que se recomienda para esta sesión tiene que ver con esto precisamente. En este caso, lo que proponemos para casa es un «chat positivo». Se propone a los participantes que especifiquen un momento del día para compartir con alguien (cada día la misma persona) aquello que les ha hecho sentir bien en el día. Puede ser una conversación en persona con sus padres, otro familiar o un amigo, pero también a través de algún sistema de mensajería o chat (por ejemplo, WhatsApp). Se trata de compartir con esta persona al menos cinco cosas que nos hayan ido bien durante el día, que nos hayan hecho sentir bien, y a ser posible, que esta persona las comparta también con nosotros. No es necesario que se trate de situaciones o momentos de gran intensidad emocional; es más, es preferible que se trate de «pequeñas» cosas, como, por ejemplo, haber comido nuestra comida favorita, haber tardado menos tiempo en hacer las tareas para casa o incluso algo que nos haya hecho reír. Dando un paso más allá (siempre si el educador lo considera conveniente), podría plantearse la idea incluso de crear un grupo de chat con esta temática, de manera que la conversación, en lugar de ser entre dos personas, sea entre todos los participantes de la clase. Se recomienda que el educador establezca los criterios de participación y supervise los contenidos de este grupo.

4. RESUMEN



Al cerrar esta sesión es importante que el educador se asegure de que los contenidos trabajados han sido comprendidos y asimilados por los participantes y que todas las estrategias propuestas

han sido escuchadas y se tendrán en cuenta para futuras situaciones. Si algunas de las estrategias comentadas por los estudiantes no son válidas (por ejemplo, pasar toda una tarde comiendo golosinas para disminuir la ansiedad), es importante que quede claro por qué no lo son. Asimismo, en el caso de que durante la puesta en común los participantes hayan compartido historias personales, incidir en el respeto y la confidencialidad. Cerramos la sesión aplaudiéndonos por el trabajo realizado.

**LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL
SON ÚTILES NO SÓLO PARA REGULAR MIS EMOCIONES,
SINO TAMBIÉN PARA REGULAR LAS EMOCIONES
DE LOS DEMÁS**

SESIÓN 12

Practicando nuestras
habilidades emocionales
a través del cine

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Poner en práctica las habilidades de identificación, expresión, comprensión y regulación emocional. — Consolidar las estrategias de regulación ya aprendidas. — Consolidar la habilidad de empatizar con los demás. — Desarrollar la capacidad de análisis de situaciones emocionales complejas.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Película <i>Cobardes</i> (José Corbacho y Juan Cruz, 2008). — Material necesario para su proyección: ordenador o DVD, pantalla.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Contenidos y actividades de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Practicando nuestras habilidades emocionales a través del cine (130'). — Visionado de la película <i>Cobardes</i> (José Corbacho y Juan Cruz, 2008; 90'). — Debate (20') y análisis de dos escenas (20'). — Propuesta de aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5').
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	<p>SER UN AGENTE ACTIVO FRENTE A MIS EMOCIONES Y LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS TIENE IMPORTANTES BENEFICIOS PARA MÍ Y PARA ELLOS</p>

1. BENEFICIOS ESPERADOS



Ésta es la última sesión del programa INTEMO+. La actividad a realizar es un vídeo-fórum en el que se pondrán en práctica todas las habilidades adquiridas a lo largo del programa, especialmente la habilidad de regulación emocional, analizando las estrategias que usan los protagonistas para regular su emoción y proponiendo otras estrategias de regulación emocional. El principal beneficio de esta actividad proviene de su alta exigencia, ya que requiere que los participantes pongan en práctica simultáneamente todas las habilidades aprendidas, de forma análoga a como se hace en el día a día. Las emociones que tienen mayor importancia en esta actividad son el miedo, el enfado, la tristeza y la vergüenza. Se espera que los participantes sean capaces de analizar cómo estas emociones se relacionan entre ellas y se combinan con otras en los personajes principales (Gabi y Guille), pero también en otros. Además, la temática de la película, que trata sobre el acoso escolar, brinda una excelente oportunidad de discusión y reflexión sobre las consecuencias que tiene sobre el estudiante acosado, sobre sus allegados y compañeros de clase y la responsabilidad que todos tenemos en esta problemática. No cabe duda de que durante el visionado de la película se experimentarán diversas emociones según nos identifiquemos más con Gabi, con Guille o con algún otro de los personajes. ¿Por qué no todos los que hemos presenciado situaciones de acoso reaccionamos igual? ¿Por qué no todos los adolescentes que tienen dificultades en casa se «vuelven» acosadores en el colegio? Son algunas de las preguntas que tanto participantes como educadores pueden llegar a plantearse.

2. ACTIVIDAD: PRACTICANDO NUESTRAS HABILIDADES EMOCIONALES A TRAVÉS DEL CINE



Esta actividad requiere más tiempo que las anteriores (para poder ver la película completa) y se divide en dos partes, a continuación descritas como «Procedimiento 1» y «Procedimiento 2».

2.1. PROCEDIMIENTO 1

En la primera parte se proyectará la película *Cobardes* (José Corbacho y Juan Cruz, 2008), de 90 minutos de duración. Tras su finalización, los participantes se colocan en grupos de cuatro y se plantean las siguientes preguntas para facilitar el debate:

- ¿Qué debería hacer Gabi para reducir su miedo?
- ¿Y para reducir su ira?
- ¿Cómo debería responder Gabi ante las agresiones (verbales y no verbales)?
- ¿De dónde viene su desconfianza en las diferentes figuras de autoridad que tiene a su alrededor?
- ¿Podría cambiar algo de su relación con los demás? ¿Qué?
- ¿Es adecuada la respuesta final de Gabi?
- ¿Habrá solucionado el problema? ¿Habrá dejado de sentir miedo? ¿Qué otras emociones experimentará ahora?

2.2. PUESTA EN COMÚN 1

Pasado el tiempo acordado para que discutan en grupos (aproximadamente 20 minutos), se hace una puesta en común de las respuestas planteadas. El educador debe facilitar la participación de todos los participantes y que todas las preguntas sean respondidas. Entre ellos deben debatir las respuestas y las estrategias más eficaces y sólo en caso de que se esté considerando como válida una estrategia no adecuada (por ejemplo, que Gabi se encierre en su cuarto y se eche a dormir, con el objetivo de reducir su ansiedad) el educador corregirá y pedirá a los participantes que proporcionen otras estrategias.

2.1. PROCEDIMIENTO 2

Una vez debatidas las preguntas planteadas, el educador mostrará de nuevo dos escenas de la película: la escena del robo del móvil (escena 1) y la escena del incendio en el baño (escena 2). Para ambas escenas se utilizará el esquema planteado a continuación.

Esquema a seguir para el análisis de las escenas

Después de ver de nuevo estos cortes de la película, se plantearán las siguientes preguntas para cada uno de los personajes, Guille y Gabi. En grupos, deben debatir las respuestas a estas preguntas durante aproximadamente 20 minutos.

Aspectos no verbales de la comunicación

- Expresión facial y corporal.
- Tono de voz.
- ¿Qué emoción expresa?

- ¿Qué crees que piensa?
- ¿Qué hace?
- ¿Qué crees que siente realmente?
- ¿Es adecuada la reacción que tiene ante la situación?
 - SÍ NO NO SÉ
- ¿Para qué y para quién resulta útil la reacción del personaje? ¿Consigue su objetivo?
 - Él mismo.
 - Para él y para los demás.
 - Para todos y para su objetivo.
- ¿Qué crees que siente realmente?
- ¿Es adecuada la reacción que tiene ante la situación?
- ¿Cómo habrías reaccionado tú y cómo piensas que se debería reaccionar?

2.2. PUESTA EN COMÚN 2

Como ya se hizo en la primera parte, una vez respondidas las preguntas por grupos se debatirán en clase las respuestas. La función del educador es garantizar que los participantes han prestado atención a la escena y han respondido a las preguntas en base a lo aprendido durante todo el programa. Una cuestión importante para profundizar en la habilidad de regulación emocional es plantear si los protagonistas reaccionan ante las situaciones o responden ante ellas. Cuando reaccionamos ante una situación nuestra respuesta es impulsiva (por ejemplo, si nos insultan «es que pareces tonto», reaccionar insultando también «tú sí que eres tonto»).

Sin embargo, cuando respondemos a una situación, nuestra respuesta es más elaborada, encaminada a un objetivo. Siguiendo con el ejemplo anterior, si nos insultan («pareces tonto») antes de dar una respuesta, reflexionar sobre la acción más efectiva; por ejemplo, preguntar a la persona el porqué de ese comentario («¿y eso por qué?») o considerar si el comentario merece que le prestemos atención o no, en cuyo caso, la mejor respuesta sería la ausencia de respuesta.

2.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Dependiendo de si en clase existe un problema de acoso escolar o no, esta actividad debe ser realizada con cautela, para evitar herir la sensibilidad del participante acosado o incrementar el problema. Es importante procurar que la conversación siempre sea en tono general y referida a la película, sin hablar de personas concretas del centro, para no caer en el juicio y la culpabilización/victimización. Si el nivel madurativo de los participantes lo permite, se puede profundizar en la discusión respecto a Guille (el acosador): ¿qué emociones está expresando realmente y tratando de regular mediante la agresión a Gabi? ¿Está regulando sus emociones o suprimiéndolas? ¿De dónde provienen esas emociones? Se puede ir incluso un poco más allá (siempre según la madurez del grupo) e iniciar una discusión sobre por qué los padres de Guille actúan así (el padre está muy ocupado con su trabajo, la madre tiene un poco de miedo al padre) y encaminar la conversación a qué les gustaría a ellos recibir de sus padres, y a la vez reflexionar sobre las ocupaciones que tienen los padres, que muchas veces llevan a que no pasen todo el tiempo que quisieran con los hijos. Otra línea de discusión que también puede ser interesante es hablar sobre los distintos tipos de acoso y de cómo un mismo hecho (por ejemplo, una broma) puede causar emociones muy diferentes en la persona que la recibe, la persona que la hace y la persona que la observa. Quizá para algunos de los participantes el acoso escolar consista sólo en agredir físicamente a otra persona. Es importante que entiendan que en el momento en que algo que se hace o dice repetidamente a un compañero le causa vergüenza, humillación, tristeza, enfado, frustración o miedo ya comienza el acoso, y por tanto, nunca se debe continuar. Por otra parte (al igual que sucede con los amigos

de Guille, que no agreden directamente a Gabi pero se ríen y aplauden la conducta de Guille y, por tanto, la fomentan) se recomienda hacer conscientes a los participantes de que utilizar las redes sociales para burlarse, reírse, animar a quien insulta/agrede, favorecer la exclusión de alguien del grupo (por ejemplo, no permitiéndole participar en las actividades, no escogiéndole nunca como compañero, no responderle cuando habla, etc.) es una forma indirecta de acoso y lo fomenta. Incluso saber que un compañero está siendo acosado y no hacer nada al respecto, por ejemplo, hablando con un educador o con sus padres, está contribuyendo al mantenimiento de esa situación.

3. APLICACIÓN PERSONAL



Ésta es, quizá, la actividad que mayor reflexión personal conlleva. Da a los estudiantes la oportunidad de analizar cómo el miedo y la ira a veces nos llevan a actuar de forma agresiva, llevados por la desesperación. Asimismo, invita a pensar sobre las personas más allá de la conducta que vemos, planteándonos el porqué de sus actos. La mayoría de las personas se consideran a sí mismas como empáticas; sin embargo, llevado a la práctica, no siempre es fácil «ponernos en los zapatos del otro», y más aún, no siempre sentimos que podemos hacer algo para ayudar. Esta actividad pretende facilitar la puesta en práctica de estrategias de regulación, tanto intrapersonal como interpersonal, para una gran variedad de emociones de muy diverso origen (ira porque mis padres no me entienden; ira porque este chico no deja de acosarme en el colegio), y es que, aunque la emoción sea la misma, su origen y la persona en sí misma, determinan la estrategia más eficaz para regularla.

Para profundizar un poco más, se puede plantear a los participantes que encuentren otros ejemplos de situaciones que requieran regulación emocional llevada a cabo por niños o adolescentes en el medio que más les interese, cine o literatura. La guía para llevar a cabo esta actividad será que escojan una escena, bien de una película, bien de un libro, en la que el protagonista viva una situación de gran intensidad emocional que exija poner en práctica estrategias de regulación adecuadas. Según lo considere adecuado el educador, se puede establecer un día para que los participantes muestren o lean en clase la escena en concreto que han escogido. A

continuación, deben explicar a los compañeros por qué han escogido esa escena, qué es lo que más ha llamado su atención, qué piensan de la regulación emocional puesta en práctica por los protagonistas y qué habrían hecho ellos en una situación similar. Se puede ampliar aún más, y pedirles que creen historias en las que haya una situación que requiera poner en práctica la habilidad de regulación emocional.

4. RESUMEN



Tratamos de cerrar esta sesión dejando un «buen sabor de boca», quedándonos con dos ideas: primero, que podemos regular nuestras emociones y que dependiendo de cómo lo hagamos se darán unas consecuencias u otras; y segundo, que podemos ayudar a los demás a regular sus emociones, que no debemos ser agentes pasivos ante las emociones de los demás. Si el educador lo considera oportuno, puede añadir algún aspecto relativo al acoso escolar, al papel que todos: víctima, acosador, compañeros y educadores tienen en este problema. Nos despedimos, como siempre, reforzando el trabajo propio y el de los compañeros con un aplauso y expresiones de «¡enhorabuena por el trabajo realizado!».

SER UN AGENTE ACTIVO FRENTE A MIS EMOCIONES Y LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS TIENE IMPORTANTES BENEFICIOS PARA MÍ Y PARA ELLOS

Actividades transversales

INTEMO+

BENEFICIOS ESPERADOS

En el día a día, muy difícilmente podemos hacernos conscientes de nuestras habilidades emocionales de manera independiente. Es decir, ante una situación, ponemos en marcha nuestras destrezas emocionales de una manera interactiva, casi de manera automática. Tanto la respuesta emocionalmente inteligente como la que no lo es, forman parte de un proceso en el que cada una de las ramas con sus habilidades están interrelacionadas entre sí. Si bien es cierto que hasta ahora hemos trabajado cada una de las habilidades que componen las ramas del modelo de manera independiente, en esta sección se describen varios ejercicios con los que trabajar el proceso de manera aplicada e integrada, más cercano a su funcionamiento real.

Los beneficios principales que se derivan de llevar a cabo las dos actividades transversales que a continuación se detallan, están relacionados con un conocimiento más aplicado de las habilidades de IE. Es decir, en la vida real respondemos en un corto espacio de tiempo ante innumerables situaciones cargadas emocionalmente, y lo hacemos a través de la integración de diferentes procesos cognitivo-emocionales (habilidades de IE) que me permiten emitir una respuesta, ya sea adecuada o desajustada. Con estas actividades conseguiremos que las habilidades que se han entrenado de modo independiente se integren para dar respuesta efectiva a un objetivo concreto. Esta capacidad de integración es la que determina la diferencia entre personas con determinadas habilidades emocionales y personas emocionalmente inteligentes.

ACTIVIDAD 1

El periódico emocional

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Afianzar los conocimientos aprendidos y las herramientas adquiridas en sesiones anteriores. — Comprender los procesos que se dan de una manera integrada. — Trasladar los conocimientos a la realidad y trabajar con ejemplos concretos.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Periódicos. — Revistas. — Noticias de actualidad consultadas a través de Internet.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Beneficios esperados (5'). — Actividad: El periódico emocional (60'). — Aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5').
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA VIDA COTIDIANA

1. ACTIVIDAD: EL PERIÓDICO EMOCIONAL 60'

1.1. PROCEDIMIENTO

Con esta actividad perseguimos que los participantes plasmen lo trabajado en cada sesión en forma de periódico, al que llamaremos «periódico emocional», y nuestro fin será el de culminar nuestra intervención en IE, así como afianzar los contenidos aprendidos.

Para la realización de esta actividad, los participantes deben trabajar con noticias reales que representen claramente aspectos trabajados durante las clases. Todas las ramas de IE pueden ser representadas a través de noticias, declaraciones, fotografías o comportamientos que hayan sido vistos en medios de comunicación, Internet, etc. Obviamente, cada rama tiene características particulares que hacen más sencillo plasmarlas a través de una fotografía (percepción/expresión emocional), un pensamiento o un comportamiento (facilitación y regulación emocional), o un titular, declaración o comentario (comprensión emocional). Pero también es importante que los participantes hagan el esfuerzo de plasmar aquellos acontecimientos que representen en una misma noticia todas o varias ramas, de manera que puedan incorporar, bien mediante el cuerpo de la noticia, o bien mediante un texto de creación propia, una explicación y detalle de cada una de las habilidades, así como la relación existente entre ellas y los procesos que se dan en el citado evento.

Los temas a tratar pueden ser tan diversos como los que acontecen en la realidad. Lo ideal es que cada periódico emocional se componga de todos los temas posibles (política, sociedad, deportes, ocio, ciencia, etc.). Adicionalmente, consideramos muy útil aprovechar este trabajo por parte de los participantes para que incluyan en su periódico emocional una última sección dedicada a su centro educativo o a su clase. Para ello, deben recoger y plasmar con noticias, titulares, declaraciones o fotografías, todos aquellos aspectos relevantes que hayan pasado a lo largo de los meses en su clase o en su centro y que representen de igual manera las habilidades trabajadas.

Para facilitar y organizar el trabajo del alumnado, el educador pedirá y constituirá la formación de grupos en clase, determina-

rá cuánto tiempo va a dejar durante las clases para el trabajo grupal y establecerá una fecha de entrega. Además, el educador puede ir favoreciendo el reparto del trabajo como estime conveniente, solicitando a sus participantes que vayan aportando material por secciones (deportes, política, sociedad, etc.), por habilidades (en base a la habilidad que se haya trabajado en ese momento), o bien por emociones (es interesante que el periódico esté compuesto por un amplio rango de emociones, tanto agradables como desagradables, así como por las habilidades emocionales que se han puesto en práctica, tanto de manera adecuada como inadecuada). Debido a que esta actividad se nutre fundamentalmente de las noticias que van aconteciendo, es importante resaltar el trabajo continuado y constante por parte de los participantes para recabar la mayor parte de material durante los meses que indique el educador, de manera que todos los grupos cuenten con material y recursos variados con los que elaborar su «periódico emocional».

1.2. PUESTA EN COMÚN

Una vez terminadas nuestras sesiones destinadas a la formación en IE, y a modo de cierre, la presentación en clase de los periódicos emocionales puede ser un excelente colofón con el que cerrar el programa. Los trabajos grupales presentados podrán ser evaluados por el educador y ser reconocidos para algún premio en el centro y/o expuestos en algún sitio visible en el mismo. A continuación enumeramos algunos de los criterios a tener en cuenta para la valoración del periódico emocional.

- La cantidad de noticias, contenidos y material gráfico incluido, así como la calidad de su justificación y pertinencia.
- La inclusión de emociones, tanto agradables como desagradables, y la manera en que han sido plasmadas por parte de los participantes.
- La realización de cuerpos de noticias y/o textos realizados por parte de los participantes.
- El correcto análisis de los titulares, fotografías y acontecimientos y su relación con cada una de las ramas de la IE.
- El trabajo con noticias que reflejen todas o al menos varias

ramas de la IE en un mismo acontecimiento.

- La incorporación de la sección de «noticias de clase» o «noticias del centro», así como su elaboración, trabajo con los contenidos y aporte de material gráfico.
- La originalidad de los trabajos en cuanto a su creatividad y presentación.

Cada grupo deberá realizar una presentación formal en clase de su periódico emocional. En esta exposición deberán aportar razones por las cuales han incluido las noticias que componen su periódico, así como las habilidades de IE que representan y las reflexiones que se pueden extraer de cada una de ellas. Este momento puede ser útil para discutir alguna noticia interesante que haya generado curiosidad o excesivo interés, o incluso hacer una representación de alguna de ellas, así como debatir las repercusiones o consecuencias, ya sean positivas o negativas, que pueden derivarse de la citada noticia o situación.

1.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

La realización de esta actividad tiene, como su nombre indica, un objetivo transversal de trabajo gradual y continuo a lo largo de nuestro programa de educación emocional. Haremos saber a los participantes que, siempre que sea posible, dentro de la clase habitual de formación en IE, dedicarán los últimos minutos a esta actividad. De esta manera, los participantes mediante un trabajo constante y regular afianzarán e integrarán los contenidos aprendidos ese día. Para la realización del periódico emocional los participantes deben formar grupos, pueden mantenerse los mismos ya formados en otras actividades grupales, o pueden formarse grupos de trabajo diferentes creados únicamente para esta actividad. Estas decisiones dependerán del criterio que cada educador considere más oportuno y beneficioso para su clase. No obstante, conscientes de que en muchos casos puede ser difícil dedicar dentro de una misma sesión los últimos minutos de clase al trabajo grupal de esta actividad, el educador puede animar a que el periódico emocional pueda ser realizado fuera del horario lectivo, como trabajo para casa. En este caso, es importante que el educador haga un seguimiento regular del trabajo de los grupos, con el fin de solventar

dudas, asesorar en la selección de material adecuado a los objetivos de la sesión y favorecer el correcto desarrollo de la actividad por parte de todos los integrantes del grupo.

Como ocurre en otras actividades anteriormente planteadas, la naturaleza de la actividad permite aumentar o disminuir la complejidad de la misma. Consideramos que dado que actualmente la consulta de noticias y eventos de actualidad se hace a través de tabletas o smartphones, puede ser una labor motivante y novedosa incluir la posibilidad de realizar periódicos emocionales digitales que pueden ser presentados en las pizarras digitales del centro, en las tabletas o en cualquier otro soporte informático. Esta variante permite, entre otras cosas, la inclusión de vídeos o cualquier otra información dinámica, que resultan ser contenidos muy útiles para analizar la evolución de las emociones, la transición de las mismas o las consecuencias de determinados comportamientos o decisiones ante una situación determinada. Además, si el centro educativo cuenta con algún *blog* específico o un canal de YouTube, los participantes podrán colgar sus trabajos en el *blog* o en la plataforma digital para que puedan ser visionados por los participantes y personal docente del colegio.

2. APLICACIÓN PERSONAL


5'

2.1. EL PERIÓDICO DE MI VIDA

Inspirándonos en la actividad del periódico emocional, podemos solicitar a nuestros participantes que realicen «el periódico de su vida». El objetivo es que los participantes reflexionen sobre aquellos aspectos importantes e influyentes en su vida, que consideran han tenido un impacto positivo en cómo son hoy en día y en su desarrollo emocional. Una vez identificados estos momentos relevantes, lo deben plasmar a modo de noticias dentro de lo que va a ser el periódico de su vida. Para ello, cada educador deberá trabajar en clase previamente en la identificación de los hechos y momentos relevantes de sus participantes desde que tienen conciencia hasta el día de hoy. Te aconsejamos que realices un ejercicio similar al que te proponemos a continuación.

Pide a los participantes que cojan un folio en blanco, lo pongan en horizontal, escriban en la esquina inferior izquierda su fecha de

nacimiento y en la esquina superior derecha la fecha en la que nos encontramos hoy. Pídeles que cierren los ojos para reflexionar sobre seis momentos decisivos de su vida, seis eventos que consideran son relevantes y les han influido positivamente en su forma de actuar, en su desarrollo emocional y en definitiva en ser quienes son hoy. Una vez que hayan identificado esos eventos, tracen un recorrido que una la fecha de su nacimiento con la fecha actual. Ese recorrido que deben dibujar puede estar determinado por altos y bajos, por retrocesos o curvas, o puede ser más lineal. Pero en definitiva va a estar vertebrado y determinado por esos seis momentos significativos. Es importante que les animemos a identificar eventos que en su momento supusieran momentos difíciles, pero que a pesar de ello hayan tenido un impacto positivo. Es importante que el participante sepa extraer también las cosas que ha aprendido, superado o reorientado a partir de ese momento. Una vez identificados estos momentos, el educador puede lanzar la siguiente reflexión para que los participantes escriban sobre ello en la misma hoja:

- ¿Qué emociones asocias a cada uno de esos eventos?
- ¿Qué habilidades de IE ves reflejadas?

Una vez realizado este ejercicio de visualización y reflexión para identificar «las seis noticias clave» de su vida, los participantes plasmarán estos acontecimientos para realizar el periódico de su vida. Al igual que en la actividad del periódico emocional, cada participante podrá aportar el material que considere representa mejor estos eventos seleccionados, por lo que puede hacer uso de fotografías, situaciones, relatos, lugares, frases o titulares, declaraciones, entrevistas, etc. Todo aquello que le permita contar con una amplia variedad de material. Entre los beneficios que podemos destacar de esta actividad, cabe mencionar la importancia del trabajo personal y reflexivo sobre acontecimientos de su vida y su implicación en la esfera emocional.

3. RESUMEN



Esta actividad está orientada a que los participantes consigan extraer de las situaciones cotidianas aquellos aspectos relacionados

con la capacidad de actuar de manera emocionalmente inteligente ante un evento, persona o situación determinada. Aunque esta actividad no está contemplada para ser evaluada, puede ser una iniciativa bonita e interesante que los participantes expliquen los periódicos, tanto los realizados en clase como los realizados personalmente, y haya un lugar en el aula donde puedan ser colgados y expuestos. El educador puede destinar un tiempo de clase a las exposiciones de los mismos, realizando preguntas abiertas acerca de cómo se han sentido después de realizarlo, si han aprendido algo nuevo de ellos o de los personajes que incluyeron, y recordándoles la posibilidad de que pueden volver a esos periódicos siempre que quieran para añadir o modificar lo que consideren. Por último, es importante agradecer la participación de los participantes, sus aportaciones, y se concluirá la sesión con un aplauso.

**APLICANDO LAS HABILIDADES DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA**

ACTIVIDAD 2

¡Luces, cámara
y emoción!

INTEMO+

	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Afianzar los conocimientos aprendidos y las herramientas adquiridas en sesiones anteriores. — Aprender a interpretar situaciones complejas y con elevado contenido emocional. — Desarrollar la capacidad para contar historias de manera creativa.
	MATERIALES PARA LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Historias breves para inspirar los cortos. — Material para la escenografía. — Dispositivo para grabar imágenes.
	GUÍA DE LA SESIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> — Actividad: ¡Luces, cámara y emoción! (50'). — Aplicación personal (5'). — Resumen de la sesión (5').
	RESUMEN DE LA SESIÓN
	<p>ESCENIFICAR LAS HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL ME AYUDA A INTERIORIZAR LO APRENDIDO Y A CONECTAR CON MIS PROPIAS EXPERIENCIAS</p>

1. ACTIVIDAD: ¡LUCES, CÁMARA, EMOCIÓN!

 **50'**

1.1. PROCEDIMIENTO

Con esta actividad pretendemos que los participantes, además de divertirse aprendiendo, trabajen con su propio cuerpo y desarrollen sus habilidades empáticas para adentrarse en las emociones de otros personajes y en las historias que van a construir, interioricen los contenidos aprendidos en sesiones anteriores y puedan conectar con experiencias similares a las suyas.

Para la realización de esta actividad, cada educador puede contar con una serie de historias emocionales sobre las cuales los participantes deben crear y desarrollar todo un guión que escenifique la historia con inicio, trama y desenlace. En cada historia deben quedar patentes y representadas todas o al menos la mayoría de las habilidades de IE trabajadas a lo largo de las clases. Los participantes trabajarán en grupos y se dedicarán los 50 minutos destinados a esta actividad a la creación y diseño del guión, los personajes, la escenografía, etc. Previamente, cada educador tendrá la posibilidad de repartir a cada grupo una situación que será la base sobre la cual diseñarán el guión de su corto emocional, los participantes deberán añadir los personajes que crean necesarios y las aportaciones que necesiten para representar lo que consideren en base a la situación dada.

A continuación, te mostramos algunas situaciones sobre las cuales los participantes pueden diseñar su corto emocional, el educador puede basarse en ellas o incluir algunas totalmente diferentes. También puede basarse en situaciones o conflictos que hayan podido surgir en el colegio y aprovechar esta actividad de cortos emocionales para trabajar acerca de estos conflictos o situaciones difíciles, desde un punto de vista creativo y aplicado, en el que los propios participantes den solución o representen vías alternativas de resolución de los mismos, así como diferentes personajes o puntos de vista. Otra posible alternativa puede ser que los propios participantes puedan elegir la situación emocional que desean representar, siempre y cuando cuenten con la aprobación del educador.

- **Situación 1:** Nicolás es muy responsable, hace todos sus deberes cada día y lo lleva todo muy bien preparado siempre.

Sus compañeros siempre le piden los deberes, y se copian de él en los exámenes, situación que a él no le agrada y le crea frustración.

- **Situación 2:** María está muy triste, últimamente no ha podido quedar los sábados con su grupo de amigos, y la han empezado a dejar de lado. Por otro lado, el grupo cree que María pasa de ellos y se sienten un poco rechazados también.
- **Situación 3:** Carolina quiere ir a una fiesta. Está muy ilusionada con la idea de ir, pero su madre no la deja porque piensa que es muy joven todavía para ir a esa fiesta. Además, cada vez lo tiene más difícil porque Carolina lleva estos últimos días dándole malas contestaciones a su madre por su negativa de darle permiso. Carolina está furiosa, todos sus amigos van y no quiere quedarse en casa.
- **Situación 4:** A Raquel nunca se le han dado demasiado bien los estudios. Éste es su último año en el instituto y está trabajando muy duro. En los exámenes finales ha aprobado todas las asignaturas menos Lengua. Sin embargo, el profesor le ha dado una última oportunidad de aprobar y le repetirá el examen la próxima semana.
- **Situación 5:** Juan y sus amigos forman un grupo de trabajo en una asignatura. Juan se pone enfermo y pasa unos días en cama. Cuando vuelve al cole, los amigos le dicen que le han sustituido y que vaya a hablar con la profesora para ver cómo aprobar la asignatura.
- **Situación 6:** Isabel está enamorada de Bruno desde hace un año, son amigos y salen en grupo de vez en cuando. Isabel ya no aguanta más la incertidumbre y decide expresar sus sentimientos a Bruno. Éste le responde que le gusta como amiga pero que no quisiera tener otro tipo de relación con ella.

1.2. PUESTA EN COMÚN

Tal y como se ha comentado anteriormente, la sesión de clase íntegra se dedicará a que los participantes por grupos diseñen una obra en forma de corto (la duración del mismo será de 7-10 minutos) con el que representar las habilidades emocionales mediante un guión elaborado compuesto de diferentes personajes y situaciones. Para la grabación de los cortos será necesario que, como tarea

para casa, cada grupo represente en el lugar escogido y con la escenografía y materiales que hayan determinado, el corto que hayan creado. Para ello, un miembro del grupo o alguien externo será el encargado de realizar la grabación. Una vez realizada la grabación, los participantes podrán subir este corto al canal de YouTube destinado a tal propósito o al sitio indicado previamente por el educador. Posteriormente, el educador procederá a su exposición y visionado en clase, el resto de grupos podrán ver los cortos de sus compañeros y se aprovechará ese momento para que cada grupo realice una puesta en común de lo que han representado, aportando las ideas principales de lo escenificado en el mismo y las principales conclusiones extraídas. El educador valorará los cortos, atendiendo a criterios como:

- Correcta representación.
- Trabajo con aspectos verbales y no verbales de las situaciones emocionales.
- Inclusión de la mayor parte de las habilidades de IE.
- Adecuación de la historia representada.
- Participación de todos los miembros del grupo.
- Creatividad y originalidad de la propuesta.

1.3. RECOMENDACIONES PARA EL EDUCADOR

Originalmente, esta actividad está planteada para integrar el uso de las tecnologías y las plataformas digitales en la dinámica de la actividad. La grabación de los cortos podrá ser realizada mediante dispositivos como los smartphones o las tabletas, siempre que sea posible. Si el centro educativo cuenta con la implantación de tabletas y aplicaciones específicas, pueden valerse de los mismos para facilitar el desarrollo de esta actividad. Adicionalmente, en muchos centros educativos tienen un sitio propio web donde los participantes pueden subir archivos o información, utilizan un *blog* de la asignatura, cuentan con un canal de YouTube o incluso hacen uso de aplicaciones para las tabletas con las que pueden subir archivos y ser corregidos *on-line*. Por lo que, en función de las posibilidades con las que cuente cada educador o centro, esta actividad podrá ser adaptada a las numerosas posibilidades que hoy en día son viables gracias al uso de dispositivos electrónicos e Internet. Obviamente, como

educadores, tendremos que considerar que las plataformas destinadas cumplan con los criterios de privacidad y su uso sea exclusivo para esta actividad, el educador y sus participantes.

Como ocurre en otras actividades anteriormente planteadas, la naturaleza de la actividad permite aumentar o disminuir la complejidad de la misma, y el uso de las herramientas digitales será determinado por estricto criterio del educador en función de las características de su alumnado. Si por la razón que fuere no es posible la inclusión de herramientas digitales o la grabación de los cortos, éstos podrán ser representados en clase, en el patio o en el salón de actos del centro educativo.

2. APLICACIÓN PERSONAL



2.1. LAS EMOCIONES DIRIGEN

La actividad de «las emociones dirigen» pretende ser una actividad de trabajo personal con la que los participantes podrán desarrollar lo aprendido utilizando sus habilidades creativas. Esta actividad está especialmente destinada a desarrollar habilidades como representar emociones mediante escenas, situaciones, poemas, narraciones, etc. En definitiva, cada participante será libre de elegir la creación artística que se adapte mejor a sus habilidades o con la que se siente más cómodo. El educador facilitará a sus participantes una lista de cuatro emociones y serán los participantes los que, diseñando una historia o representando una situación que posea su sentido, deberán establecer el orden de aparición de esas emociones en su creación artística. Cada participante establecerá qué emociones van a determinar otras, anticipar sus causas y consecuencias, cuál va a ser la lógica evolución de las mismas, figurar cómo pueden estar relacionadas entre ellas, y establecer el grado o el orden en el que previsiblemente se manifiestan. Además del trabajo personal por parte de los participantes se pondrán en práctica los contenidos aprendidos, y será una excelente oportunidad de trabajar el pensamiento divergente y creativo. A continuación presentamos cuatro ejemplos distintos sobre los cuales los participantes pueden trabajar para crear una historia, estableciendo el orden de aparición de las emociones del modo que consideren más oportuno:

Las emociones dirigen

- Felicidad, sorpresa, decepción, orgullo.
- Angustia, culpa, satisfacción, esperanza.
- Interés, preocupación, serenidad, inspiración.
- Melancolía, miedo, confianza, admiración.

3. RESUMEN



Estas actividades están destinadas a aunar aspectos relacionados con la representación artística, la inclusión de las nuevas tecnologías, la expresión corporal, el trabajo en grupo y adicionalmente el trabajo personal y la conexión con nuestras destrezas creativas. De la misma manera que ocurre en las actividades anteriores, el educador puede destinar un tiempo de clase a la realización de preguntas abiertas acerca de cómo se han sentido después de realizar las tareas propuestas, si han aprendido algo nuevo de ellos o de sus compañeros, y por supuesto, reflexionar con los participantes acerca de cómo las emociones siguen una evolución y un orden lógico, determinando el sentido de una historia o de una obra. Por último, es importante agradecer la participación de los participantes, sus aportaciones y se concluirá la sesión con un aplauso.

ESCENIFICAR LAS HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL ME AYUDA A INTERIORIZAR LO APRENDIDO Y A CONECTAR CON MIS PROPIAS EXPERIENCIAS

Conclusión

Este libro muestra que la fuerza de voluntad se puede aprender, que nuestras tendencias emocionales se pueden educar y que las personas no estamos condenadas por nuestro pasado de aprendizaje o por nuestro entorno familiar o socioeconómico a repetir nuestros errores una y otra vez. Si fuimos uno de los chicos que cuando tenía cuatro años se comió la golosina en 20 segundos, no estamos condenados a una vida infeliz y desgraciada. Siempre hay un margen para el crecimiento y el progreso personal. Eso sí, hay que hacerlo con una metodología y unos programas educativos rigurosos. Cuando se siguen estos programas de forma rigurosa, la literatura científica ha mostrado múltiples beneficios en el alumnado.

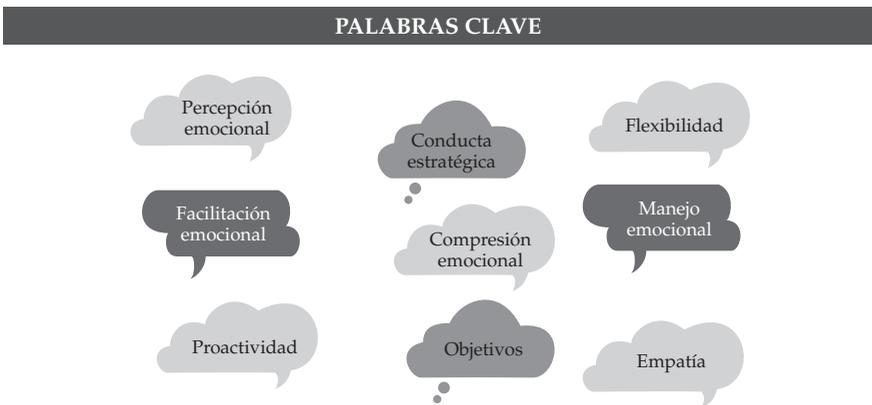


FIGURA 1. Conceptos clave relacionados con INTEMO+.

Estos beneficios están relacionados con aspectos muy relevantes para la vida y que determinarán el futuro personal y profesional del alumnado. La IE se ha vinculado, a grandes rasgos, con la salud física y mental, el funcionamiento social y el rendimiento académico. Por un lado, problemas internalizantes que de manera frecuente se relacionan con la adolescencia, como la ansiedad, estrés, síntomas depresivos, ideación suicida, se ven amortiguados cuando la IE es elevada. Por otro lado, problemas externalizantes habituales en el período adolescente, como el comportamiento agresivo o la conflictividad, toman menos protagonismo cuando el adolescente tiene alta IE. Finalmente, el desarrollo de la IE facilita un comportamiento más empático y prosocial, que tengan mejores relaciones sociales y, además, un mejor rendimiento académico (véase figura 2).

La ciencia del siglo XXI nos da el conocimiento, así como los argumentos y las herramientas necesarias y más eficaces para educar las habilidades emocionales y sociales desde la infancia. Educar las emociones no es una utopía para el futuro, sino una realidad en muchas escuelas de todo el mundo, pero que necesita ser extendida a todos los centros educativos.

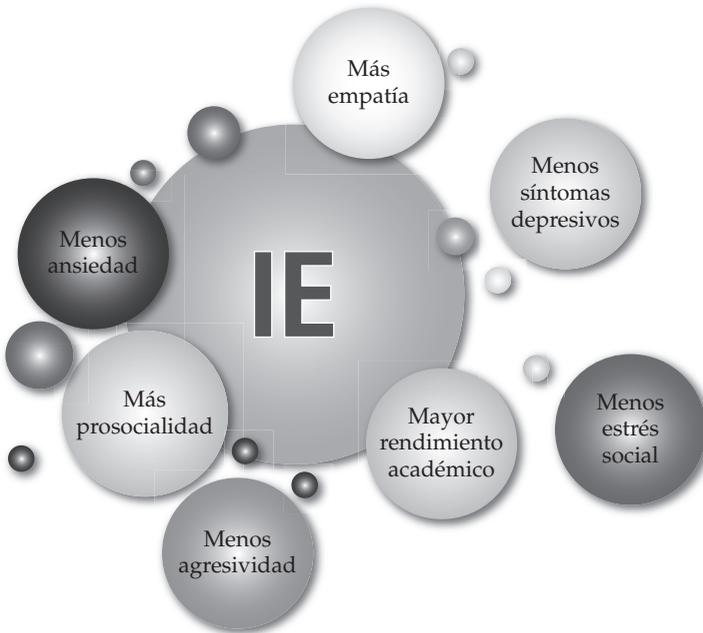


FIGURA 2. Beneficios del desarrollo de la IE.

Nosotros estamos convencidos de que un desarrollo explícito de la educación de los aspectos emocionales y sociales es la única manera de crear una sociedad desarrollada y rica, pero sobre todo una sociedad más tolerante y feliz. La educación de las emociones no es un lujo, es un reto esencial para el futuro de nuestra sociedad.

TÍTULOS PUBLICADOS

- CYBERPROGRAM 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying, *M. Garaigordobil Landazabal y V. Martínez-Valderrey.*
- PROGRAMA AGARIMOS. psicoafectivo y sexual, *M.ª Lameiras Fernández, Y. Rodríguez Castro, M. Ojea Rúa y M. Dopereiro Rodríguez.*
- PROGRAMA BIENESTAR. El bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia, *F. López Sánchez, E. Carpintero Raimúndez, A. del Campo Sánchez, S. Lázaro Visa y S. Soriano Rubio.*
- PROGRAMA CIP. Intervención psicoeducativa y tratamiento diferenciado del bullying. Concienciar, Informar y Prevenir, *F. Cerezo, Á. R. Calvo y C. Sánchez.*
- PROGRAMA COFAMI. Corresponsabilidad familiar. Fomentar la cooperación y responsabilidad de los hijos, *J. M.ª Maganto Mateo e I. Bartau Rojas.*
- PROGRAMA CONCILIA. La conciliación de la vida personal, familiar y académico-laboral en adolescentes, jóvenes y adultos, *J. M.ª Maganto Mateo.*
- PROGRAMA EDUCA. Escuela de Padres. Educación positiva para enseñar a tus hijos, *M. Á. Díaz-Sibaja, M.ª I. Comeche Moreno y M. I. Díaz García.*
- PROGRAMA EMOCIONES. Pensando las emociones. Programa de intervención para Educación Infantil, *M. Giménez-Dasí, M. Fernández Sánchez y M.-F. Daniel.*
- PROGRAMA FORTIUS. La fortaleza psicológica y la prevención de las dificultades emocionales, *F. X. Méndez Carrillo, L. M.ª Llavona Uribelarrea, J. P. Espada Sánchez y M. Orgilés Amorós*
- PROGRAMA GENER@-T. Programa socioeducativo para la prevención de la violencia de género en parejas adolescentes, *A. Mateos Inchaurredo.*
- PROGRAMA IAFS. Protocolo para la intervención en adolescentes con fobia social, *J. Olivares Rodríguez (Dir. y coord.).*
- PROGRAMA INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes, *D. Ruiz Aranda, R. Cabello González, J. Martín Salguero Noguera, R. Palomera Martín, N. Extremera Pacheco y P. Fernández-Berrocal.*
- PROGRAMA INTEMO+. Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes, *R. Cabello González, R. Castillo Gualda, P. Rueda Gallego y P. Fernández-Berrocal.*
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **4 a 6** años, *M. Garaigordobil Landazabal.*
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **6 a 8** años, *M. Garaigordobil Landazabal.*
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **8 a 10** años, *M. Garaigordobil Landazabal.*
- PROGRAMA JUEGO. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de **10 a 12** años, *M. Garaigordobil Landazabal.*
- PROGRAMA LISIS. Las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia, *M. Lila, S. Buelga y G. Musitu.*
- PROGRAMA Menores infractores. Intervención educativa y terapéutica, *F. López Sánchez, E. Carpintero Raimúndez, A. del Campo Sánchez, S. Lázaro Visa y S. Soriano Rubio.*
- PROGRAMA PDP. Programa de desarrollo personal, *F. Herrera Clavero, M.ª I. Ramírez Salguero, J. M.ª Roa Venegas y M.ª I. Herrera Ramírez.*
- PROGRAMA PEHIA. Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes, *C. J. Inglés Saura.*
- PROGRAMA Pienso, luego soy uno más. Pensamiento libre para personas con discapacidad intelectual, *J. M.ª Sánchez Alcón.*
- PROGRAMA PREVIO. Prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo, *M. Muñoz Rivas, M.ª P. González Lozano y L. Fernández González.*
- PROGRAMA PROBIEN. Bienestar en Educación Primaria, *E. Carpintero, F. López, A. del Campo, S. Lázaro y S. Soriano.*
- PROGRAMA SALUDA. Prevención del abuso del alcohol y del consumo de drogas de síntesis, *J. P. Espada Sánchez y F. X. Méndez Carrillo.*
- PROGRAMA ¿Y tú qué quieres ser? Intervención contra la violencia de género para las tutorías de la ESO, *J. Ortega Cañavate.*