



AUTOCONTROL EMOCIONAL

UNIDAD
DIDÁCTICA

6



NO SEAS TIGRE. GESTIÓN DE EMOCIONES

“Las personas con una práctica emocional bien desarrollada tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y de ser más eficientes en sus vidas, porque dominan los hábitos mentales que fomentan su productividad”

(Daniel Goleman)



La emoción es un proceso psicológico que nos adapta al entorno y, por tanto, a la supervivencia.

La palabra emoción proviene de *emovere*, es decir, “moverse en dirección a”. Esa es la finalidad de las emociones: llevarnos a actuar. La emoción como proceso implica unos desencadenantes (estímulos relevantes), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional).

Las emociones actúan como un sistema de alarma, ya que nos señalan las cosas que son peligrosas y que, por lo tanto, debemos evitar; las cosas que son agradables, y a las que debemos acercarnos.

Existe una relación directa entre: PENSAMIENTOS- EMOCIONES -CONDUCTAS.

La calidad de nuestros pensamientos determina la calidad de nuestras emociones, y la calidad de nuestras emociones determina nuestro bienestar.



Hay varias clases de emociones:

Emociones primarias, que emergen en los primeros momentos de la vida, y que son: tristeza, rabia, miedo y asco (de consideración negativa), alegría (de consideración positiva) y sorpresa (bidireccional).

Emociones secundarias, que son fruto de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas y son: culpa, vergüenza, orgullo, celos, azoramiento, arrogancia, bochorno, etc.

¿Cómo aparecen nuestras emociones?

1 Las respuestas emocionales o reacciones instintivas

El organismo tiende a defenderse de las agresiones y, si nos vemos amenazados, se producen respuestas emocionales que tienen como objetivo alertarnos del peligro y adoptar una actitud de defensa. Por ejemplo, cuando alguien nos da un susto, la respuesta emocional es de miedo (aumenta la frecuencia cardiaca, se nos pone el vello de los brazos enervado, tenemos sudores fríos, etc.). Escasos segundos después de la respuesta emocional entra en funcionamiento la mente racional, intentando tener un cierto control sobre lo que nos está produciendo el miedo. Si, efectivamente, se trata de un simple susto, nuestra mente racional lo interpretará como un acontecimiento no peligroso y pensaremos ¡Yaya susto que me has dado!, desapareciendo a continuación los síntomas del miedo inicial. Si, por el contrario, la mente racional interpreta que se trata de una situación peligrosa, se mantendrá o intensificará la emoción de miedo, y los síntomas fisiológicos de nuestro cuerpo aumentarán para hacer frente a dicha situación que nuestra mente racional ha interpretado de hostil.

La mente emocional funciona con una mayor rapidez que la mente racional. Otro ejemplo podemos observarlo cuando, tras un arretrato o enfado súbito, insultamos a alguien e, instantes después, nos damos cuenta de lo que hemos dicho o hecho y nos arrepentimos diciendo: "Perdóname, he perdido los nervios y no sabía lo que hacía". Lo que en realidad ha sucedido es que nuestra mente

emocional ha funcionado con extremada rapidez y nuestra mente racional ha entrado en funcionamiento más tarde. De este modo, se ha producido un análisis lógico de la emoción de enfado y, como consecuencia de “pensar”, se produce el arrepentimiento.

Así pues, la mente emocional funciona como un radar que nos alerta de los peligros que se ciernen sobre nuestra integridad física (y psicológica) o supervivencia personal. En este sentido, tiene una clara función adaptativa.

2 Las respuestas cognitivas

Otra manera de producirse las emociones es a través de nuestros pensamientos, que nos conducen a experimentar determinados estados de ánimo. Se trata de los pensamientos que tienen una carga valorativa. Cuando valoramos algún aspecto, circunstancia o acción, le asignamos un valor positivo o negativo, de acuerdo con la autoestima que tengamos. Si hemos sido capaces de solucionar un problema que teníamos con nuestros amigos y dedicamos nuestros pensamientos a reconocer nuestros propios esfuerzos por resolver las diferencias, se generará un estado de ánimo positivo. Si, por el contrario, la valoración que hacemos es negativa, se producirá un estado de ánimo triste. De este modo los pensamientos positivos y negativos nos producen emociones sin que ocurran sucesos.

3 Evocación directa de las emociones

El tercer modo por el que surgen las emociones es el recuerdo de alguna circunstancia en las que fuimos o no felices. Por ejemplo, cuando una persona recuerda lo bien que se lo pasó en la fiesta de su cumpleaños. Si fue así, se pondrá alegre; si, por el contrario, se acuerda de la tristeza que tuvo aquel día, puede acabar llorando. El recuerdo provoca un estado de ánimo de pena y aflicción. Las personas emocionalmente hábiles valoran hasta qué punto les interesa o no seguir el curso de la emoción, y pueden optar por controlar su estado de ánimo si ello les perjudica.

Si somos capaces de conocer estas modalidades por las que podemos emocionarnos, podremos gobernar mejor nuestro estado de ánimo. Podemos, en suma, ser capaces de autoprovocarnos estados de ánimo deseables para nuestro bienestar personal.



Inteligencia emocional

La inteligencia emocional no es una teoría más sobre cómo funcionan las emociones, sino que implica saber utilizar óptima y adaptativamente las emociones.

La inteligencia emocional se caracteriza por el control y manejo de las emociones y los sentimientos de los demás, por solucionar los conflictos aceptablemente, por controlar las preocupaciones, por realizar una valoración de la parte positiva de los acontecimientos etc.; es decir, por un conjunto de habilidades dirigidas a ser feliz adaptándose a las diferentes situaciones problemáticas.

Habilidades emocionales

Las podemos definir como las capacidades para crear voluntariamente un estado de ánimo a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor. Conociendo qué pensamientos y comportamientos provocan nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos mejor para solucionar los problemas que aquellos generan.

Las principales habilidades emocionales son:

1 El conocimiento de las propias emociones

La capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. La incapacidad de percibir nuestros sentimientos nos deja completamente a su merced.

2 La capacidad de controlar las emociones

La conciencia de uno mismo es una habilidad que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento: capacidad de tranquilizarse, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad etc.

3 La capacidad de motivarse uno mismo

El autocontrol emocional -la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad- constituye un imponderable que subyace a todo logro. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las empresas que acometen.

4 El reconocimiento de las emociones ajenas

Las personas empáticas sintonizan con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás, y esta capacidad las hace más eficaces.

5 El control de las relaciones

El arte de las relaciones se basa en la habilidad para relacionarnos adecua-

damente con las emociones ajenas. Esta habilidad es la que subyace a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.

Habilidades de la inteligencia Emocional



- Manejar las emociones.
- La automotivación.
- Ser realista.
- Tener valentía emocional.
- Ser creativo.
- Cumplir los compromisos.
- Tolerar las frustraciones.
- Llegar a acuerdos.
- Saber cómo nos sentimos en cada momento y porqué.
- No responder a las provocaciones malintencionadas de los demás.
- Felicitar, autorreforzarse.
- Fijarse en el lado positivo de las cosas.
- Controlar los pensamientos dirigiéndolos hacia lo que nos interesa.
- Hablar con uno mismo.
- Saber decir “no” cuando la petición que nos hacen no es razonable.
- Afrontar con seguridad las críticas injustas.
- Aceptar las críticas cuando son justas.
- Saber observar el comportamiento de los demás.
- Tener una buena y sana autoestima.
- Hacer aquello que no nos gusta mucho pero es necesario: el estudio, el trabajo, casa.
- Sonreír.
- Tener autoconfianza.
- Ser constante en las cosas que queremos alcanzar, en los objetivos que nos proponemos.
- Comprender bien a los demás. Saber ponernos en “lugar del otro”.
- Mantener conversaciones con la gente.
- Tener buen sentido del humor.
- Aprender de los errores que a veces cometemos.
- Saber relajarse cuando estamos ansiosos y no perder los nervios.
- Ser realista y no fantasioso.
- Calmar a los otros cuando se encuentran nerviosos o alterados.
- Controlar bien los miedos y temores.

- Saber estar solo sin agobiarse.
- Aceptarse como somos, cambiando nuestros defectos y valorando nuestras virtudes.
- Tener expectativas reales de nosotros mismos.
- Saber buscar soluciones a los problemas personales e interpersonales.
- Comunicarse eficazmente con los demás.
- Verse a sí mismo desde la perspectiva de los demás.
- Ser responsable con nuestro comportamiento.
- Adaptarse a las nuevas situaciones.

Referencias bibliográficas

Fernández-Abascal, E.(col.) (2010). Psicología de la Emoción. Madrid: Universitaria Ramón Areces

Goleman, D. (2006). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.

Davis, M. (col.) (2005). Técnicas de autocontrol emocional. Madrid: Martínez Roca.

Servan- Schreiber,D. (2003). Curación Emocional. Barcelona: Kairos.

Monbourquette, J. (col.) (2003). Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del Yo profundo. Santander: Sal Terrae.



AUTOCONTROL EMOCIONAL



NO OS
ENFADÉIS
¡SÓLO ES UN
JUEGO!

FICHAS RESUMEN



ACTIVIDAD 1: COGE AIRE

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

10 - 15 minutos

MATERIALES:

Cronómetro

OBJETIVO:

- Reaprender a respirar con el abdomen.
- Tomar conciencia que al respirar con el abdomen controlo la ansiedad.

DESARROLLO:

Los participantes se toman las pulsaciones, después se realiza la respiración abdominal durante 5 minutos.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 2: CONTROLA TUS EMOCIONES

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

50 minutos

MATERIALES:

Copia de trabajo

OBJETIVO:

Aprender a transformar las emociones negativas en positivas.

DESARROLLO:

- Los participantes leen el ejemplo.
- Luego en individual se rellena la ficha.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 3: JACUZZI

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Ropa cómoda
Música relajante
Copia o cinta

OBJETIVO:

Disfrutar de las sensaciones de relajación.

DESARROLLO:

El educador dirige la técnica de relajación o pone una cinta dirigida.

EVALUACIÓN:

- Valoración personal.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 4 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL “INSTI”

EDAD:
De 17 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Copia comic
4ºE.S.O.

OBJETIVO:

- Analizar la Inteligencia Emocional y la implicación personal y de los profesionales.
- Reflexionar sobre la Inteligencia Emocional.

DESARROLLO:

Los participantes leen, escenifican la situación o crean un nuevo comic.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 5: SOPA DE EMOCIONES

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Copia y sopa de emociones

OBJETIVO:

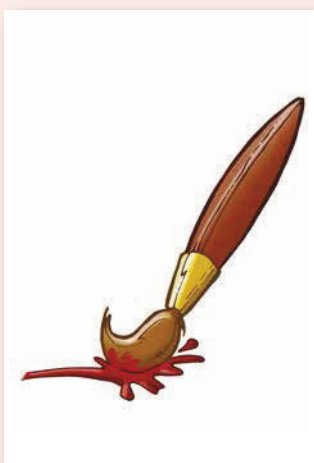
- Identificar y definir emociones.
- Aprender a expresar y reconocer emociones de forma no verbal.

DESARROLLO:

- Encontrar las emociones en la sopa de emociones.
- Escenificar por parejas algunas emociones.
- Buscan emociones en otros cuadros.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 6: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS DESDE LA PINTURA

EDAD:
De 18 en adelante

TIEMPO:
2 sesiones
de 50 minutos

MATERIALES:
Láminas y mapa
esquema de sentimientos

OBJETIVO:

- Descubrir emociones y sentimientos desde el arte pictórico a lo largo de su historia.
- Detectar las emociones que nos producen determinadas obras.

DESARROLLO:

Los participantes observan láminas y detectan las emociones que les producen.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 7: CUÉNTAME UN CUENTO

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

50 minutos

MATERIALES:

Copia del cuento

OBJETIVO:

No dejarse atrapar por las emociones negativas.

DESARROLLO:

- Los participantes leen un cuento.
- Trabajan en grupo, e inventan otro.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común de la autoevaluación.



ACTIVIDAD 8: MIS EMOCIONES EN BURGOS

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

50 minutos

MATERIALES:

Copia de fotos

OBJETIVO:

- Detectar las emociones que me produce el pasear por Burgos.
- Disfrutar de las emociones producidas por el arte.
- Crítica constructiva de las emociones desagradables.

DESARROLLO:

Los participantes leen y rellenan las emociones que les producen algunos de los elementos artísticos de Burgos.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común de la autoevaluación.



ACTIVIDAD 9: MIS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA PRENSA

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
20 minutos

MATERIALES:
Copia recortes
de prensa

OBJETIVO:

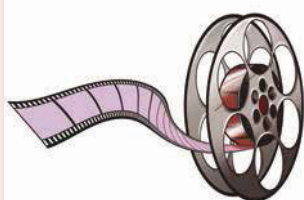
- Reconocer las emociones a través de las noticias de la prensa.
- Expresar mis emociones.

DESARROLLO:

Los participantes de forma individual recogen emociones que les producen algunas noticias.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 10: VÍDEO

EDAD:
De 18 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Cortometraje

OBJETIVO:

Detectar las emociones producidas por un cortometraje.

DESARROLLO:

Los participantes trabajan sobre el cortometraje.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 COGE AIRE

OBJETIVOS:

- Aprender a tomar las pulsaciones.
- Reaprender a respirar con el abdomen.
- Tomar conciencia que la respiración abdominal nos ayuda a controlar la ansiedad.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

10-15 minutos.

MATERIALES:

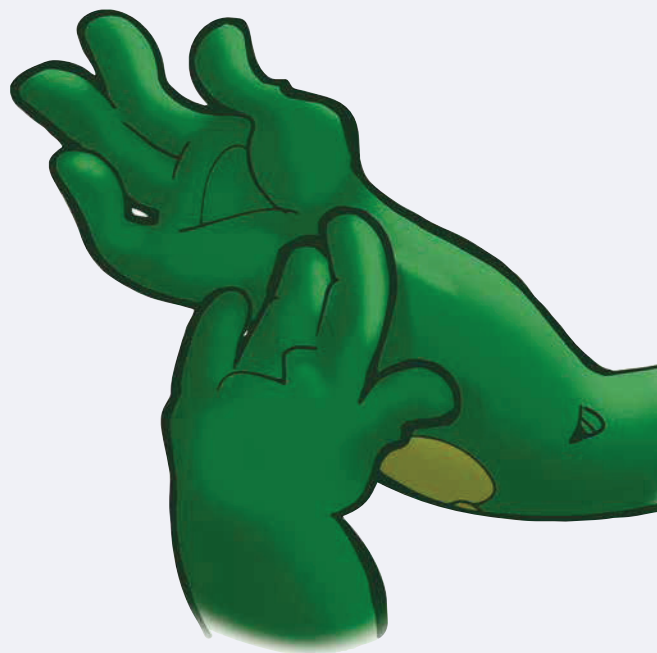
Cronómetro.

DESARROLLO:

El educador indica a los participantes que localicen sus pulsaciones, bien poniendo el dedo índice en la muñeca, bien haciéndolo en el cuello.

Cuando todos los participantes las han localizado, el educador les hará una señal para que empiecen a contarlas todos a la vez (el educador contará 1 minuto con el cronómetro) y luego les pide que anoten las pulsaciones en un papel. Después, el educador les explica cómo se realiza la respiración abdominal.

“Sentados cómodos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y con los ojos cerrados, poned una mano en el pecho y otra en el abdomen. Se trata de coger aire por la nariz, llevarlo hasta el abdomen sin que el aire pase por el pecho, la única mano que debe moverse es la del abdomen. Una vez que el abdomen esté lleno de aire, lo mantenemos 3 segundos y expulsamos el aire de



nuevo por la nariz. Cuando acabamos esta respiración la vamos a repetir durante 5 minutos, yo solo la marcaré 2 veces, luego cada uno la realiza a su ritmo.”

Los participantes realizan la respiración durante 5 minutos, al acabar, el educador les pide que de nuevo se tomen las pulsaciones durante un minuto y que las anoten.

Entonces, comprobarán que las pulsaciones han bajado, solamente por respirar con el abdomen, han controlado su respiración, el corazón late más despacio, eso significa que están más relajados, que el corazón trabaja menos.

Pueden controlar su tensión.

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Has podido contar tus pulsaciones?
- 2 ¿Han bajado tus pulsaciones después de realizada la respiración abdominal?
- 3 ¿Qué piensas que significa esto?
- 4 ¿Lo encuentras útil?, ¿para qué?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 2 CONTROLA TUS EMOCIONES

OBJETIVOS:

Aprender a transformar las emociones negativas en positivas.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copia de trabajo para el participante.

DESARROLLO:

El educador reparte a los participantes una copia del material de trabajo para el participante y leen en grupo el ejemplo aclarando todas las dudas que aparezcan.

Luego se les reparte la hoja de trabajo que completarán de forma individual.

Cuando la acaben, se les pasa el cuestionario de evaluación.



Material de trabajo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Capacidad para crear voluntariamente estados de ánimo positivos a partir de ideas, creencias, recuerdos de acontecimientos y otras circunstancias personales que nos permita ser felices.

CLASES DE EMOCIONES

- Positivas:

Proporcionan bienestar y seguridad personal.

Ej.: la alegría, tranquilidad, felicidad, optimismo, satisfacción.

Experimentarlas produce sensación de sosiego personal, equilibrio emocional.

- Negativas:

Producen estado de ánimo depresivo, incómodo, de disgusto y de insatisfacción personal.

Ej.: ansiedad, miedo, ira, enfado.



EJEMPLO:

Mi pareja me dice que en lugar de quedar este sábado conmigo va a quedar con sus amigas/os. Yo tenía planes y me fastidia un montón.

PASOS:**1 Detecto indicios:**

- Estoy un poco irascible estos días.

2 Estoy así por que:

- Me han dado el resultado de unos exámenes y no son como yo esperaba.
- Mis padres están “mosqueados”.
- Me he cargado mis vaqueros favorito.

1 PIENSO:

- Qué morro tiene, ni siquiera me lo ha preguntado.
- Me ha fastidiado los planes que yo tenía para el fin de semana.
- Mis amigos este fin de semana han quedado para ir de “montaña”.
- No piensa en mí.
- Prefiere estar con sus amigos/as que conmigo.
-

2 ME SIENTO:

- Enfadada/o.
- Con rabia.
- Ninguneada/o.
- Triste.
- Ansiosa/o.....

3 ACTÚO:

- Le grito.
- Suelto una retahíla.
- Protesto.
- Digo que lo voy a dejar.
- Amenazo con “cuernos”.
- Pierdo los papeles.....

3 Quiero cambiar:**ESTRATEGIAS:****1 RELAJACIÓN (respiración abdominal).****2 TIEMPO FUERA.**

- No contesto inmediatamente cuando me lo comunica.
- Le manifiesto mi malestar: “No me parece bien”.
- Le digo: “Ahora prefiero no hablarlo, más tarde...”.

3 RACIONALIZACIÓN Y PENSAMIENTO POSITIVO:

- Estoy un nerviosa por un montón de motivos.
- En otras circunstancias, esto no me habría importado.
- Me fastidia que no lo haya consultado conmigo.
- Esto no es motivo para dejar una relación.
- Puedo hacer otros planes (irme con mis amigos etc...).
- También le gusta estar con otras personas.
-

4 BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS ¿Qué otra cosa puedo hacer?

- Modelo de toma de decisiones.

Voy a practicar



1 La última emoción negativa que he tenido ha sido

.....

2 ¿Qué pensé?

.....

.....

.....

.....

3 ¿Qué sentí?

.....

.....

.....

4 ¿Cómo actúe?

.....

.....

.....

Ahora voy a transformarla

5 ¿Qué otras cosas podría haber pensado?

.....

.....

.....

.....

.....

6 Si hubiera pensado eso, ¿cómo me habría sentido?

.....

.....

.....

.....

.....

7 Si me hubiera sentido así, ¿cómo habría actuado?

.....

.....

.....

.....

.....

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Te ha resultado difícil realizar el ejercicio?
- 2 ¿Piensas que te puede ser útil?
- 3 ¿Crees ahora que puedes cambiar tus emociones?
- 4 ¿Piensas practicarlo?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 3 JACUZZI

OBJETIVOS:

Disfrutar de las sensaciones de relajación.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Ropa cómoda, música relajante, copia de relajación o cinta.

DESARROLLO:

Los participantes tienen que tener ropa cómoda que nada les apriete. Es conveniente que se quiten los zapatos.

Lo recomendable es que el ejercicio se realice tumbados en una esterilla o colchoneta, pero también se puede hacer sentados.

El educador les debe dar unas breves recomendaciones.

- Durante el ejercicio los ojos deben permanecer cerrados.
- Si se tienen lentillas o gafas, es mejor quitárselas.
- Hay que escuchar y concentrarnos en la técnica: *“si no alcanzo a sentir lo que me pide no pasa nada, me dejo llevar, lo que sienta estará bien, no me agobia...”*
- Si alguien se agobia o marea, puede abrir los ojos y esa sensación desaparecerá (en ocasiones, nuestro organismo, al no estar acostumbrado a las sensaciones de relajación, responde con nervios), si permanece la sensación incómoda, levantar la mano, el educador se acercará y le sacará fuera (el resto de participantes permanecen en el estado que se encuentran, no pasa nada).



Instrucciones: RELAJACIÓN. MÉTODO COMBINADO

Primero empezamos haciendo unas respiraciones abdominales (3 veces). Para ello tomamos el aire por la nariz e inflamamos el abdomen todo lo que podamos (el pecho no tiene que llenarse de aire, solo el abdomen), hasta que sentimos que no cabe nada más de aire. Mantenemos la respiración 3 segundos y luego expulsamos el aire suavemente por también por la nariz hasta que sentimos nuestro abdomen completamente vacío.

Imaginad una pantalla en blanco. Si os cuesta, pensad en una pared o en una hoja de papel.

Ahora imaginad sobre esa pantalla el número 3, (nos imaginamos luego otro número 3 y luego otro diferente).

Ahora, pensad en el número 2 que también aparece tres veces.

Y ahora en el número 1, y de nuevo aparece otras tres veces.

Ahora vamos a ir tensando diferentes grupos musculares. Por el simple hecho de tensar los músculos y después relajarles, estos ya se quedan más relajados.

Comenzamos tensando los pies. Para ello, ponemos las puntas de los pies dirigidas hacia el techo, mantenemos la tensión unos segundos (3 sg) y luego la aflojamos.

Ahora tensamos los músculos de las piernas, como si alguien nos las estuviera estirando. Mantenemos la tensión 3 sg, y la aflojamos.

Ahora tensamos los glúteos, mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos.

Ahora tensamos los músculos del abdomen mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos.

Ahora tensamos el pecho mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos.

Ahora tensamos la espalda, para ello intentamos juntar los omoplatos, mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos.

Ahora tensamos los brazos, como si alguien tirase de ellos. Mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos.

Ahora tensamos los músculos del cuello, mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos, mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos.

Ahora tensamos los músculos de la cara, mantenemos la tensión 3 sg y la aflojamos.

Hemos tensado y relajado todos los grupos musculares, nos sentimos más relajados.

Ahora vamos a hacer un recorrido mental por todos los músculos de nuestro cuerpo. Para ello, nos concentraremos en ellos. Nos ayudará el imaginar un suave cosquilleo o una luz que se va desplazando por todo nuestro cuerpo, dejando a su paso una agradable sensación de relajación.

Comenzamos concentrándonos en los dedos gordos de nuestros pies, intentamos imaginarnos esa luz o sentir ese suave cosquilleo. Cuando lo sentimos empezamos a desplazar ese cosquilleo suavemente por todo nuestro pie hacia la planta del pie, nos imaginamos cómo pasa ese cosquilleo por la planta del pie, por los tobillos, por los gemelos, nos imaginamos nuestros gemelos cómo al paso del cosquilleo se quedan rojos, gordos, calientes, relajados. El cosquilleo se desplaza hacia los muslos, luego a la pelvis, luego a los glúteos, luego al abdomen, sube por el pecho, se desplaza por los hombros hacia las espaldas, baja por esta suavemente hasta la baja espalda, vuelve a subir por la columna vertebral, se desplaza por los brazos, el codo, el antebrazo, la muñeca, la palma de la mano, los dedos, hasta la yema de estos. Vuelve a subir este cosquilleo por los brazos hasta volver de nuevo a los hombros. Ahora se desplaza por el cuello, hacia la cara, la boca, los orbiculares de los labios, hacia los pómulos, hacia los ojos, los orbiculares de los ojos, hacia la frente, y por último acaba en el cuello cabelludo donde intentamos sentir el contacto de la piel con el pelo.

Todo este recorrido por supuesto se hace lentamente centrándonos en cada uno de los músculos y sintiendo la sensación de relajación.

Ahora vamos a abandonar el estado de relajación al que hemos llegado, para ello vamos a contar de 5 hasta 1. Cuando lleguemos a 1, abriremos los ojos despacio, y comenzaremos a movernos lentamente, suavemente.

5, 4, 3, 2, 1. Abro los ojos y Comienzo a moverme lentamente.

EVALUACIÓN:

Valoración personal.

Puesta en común.

ACTIVIDAD 4 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL “INSTI”

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre la inteligencia emocional.
- Valorar la implicación tanto personal como de profesionales en el fomento de dicha inteligencia.

EDAD:

De 17 años en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Fotocopia de la revista El jueves. 4º E.S.O. Inteligencia Emocional.

DESARROLLO:

El educador explica brevemente lo que es la Inteligencia Emocional:

Capacidad para crear voluntariamente estados de ánimo positivos a partir de ideas, creencias, recuerdos de acontecimientos y otras circunstancias personales que nos permita ser felices.



Después, entrega a los participantes una copia extraída de la revista El Jueves n° 1809, año XXXV, 25-31 de enero de 2012.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



27

Después de la lectura se comenta entre parejas.

Opciones

- Escenificarlo en grupos.
- Realizar un comic relacionado con la inteligencia emocional.

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido al leerlo?
- ¿Qué es lo que más os ha costado de la segunda actividad (escenificación o elaborar el cómic)?
- ¿Consideras que es importante la Inteligencia Emocional? ¿Por qué?
- ¿Desde tu punto de vista, opinas que la gente se toma en serio los temas relacionado con la gestión de emociones?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 5

SOPA DE EMOCIONES

OBJETIVOS:

- Identificar y definir emociones.
- Aprender a expresar y reconocer emociones de forma no verbal.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copia "Sopa de emociones".

DESARROLLO:

El educador reparte a los participantes una copia de la sopa de emociones.

Los participantes individualmente resuelven la sopa de emociones. Se corrige en grupo.

Las emociones primarias según Lewis (Lewis, 2000), son 6: alegría, tristeza, sorpresa, miedo, ira y asco.

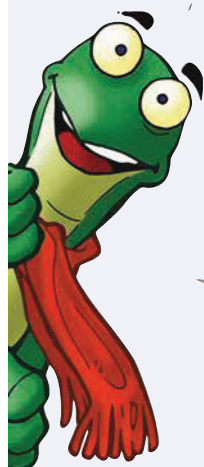
Una vez corregido, se pide a los participantes que se coloquen por parejas y de pie.

Se les indica que, ahora de forma no verbal y por turnos, cada miembro de la pareja debe expresar a su compañero alguna de las emociones que ha encontrado. El compañero debe adivinar la emoción, luego será él quien la exprese y así sucesivamente.

Encuentra
18
emociones



A	F	G	H	A	G	T	U	I	H	L	N	V	G	A	Z	T	U	K	I
A	A	L	E	G	R	I	A	V	B	F	O	N	T	N	I	R	A	E	M
L	O	S	A	D	I	U	V	F	R	D	E	C	R	E	R	A	M	A	V
O	N	M	C	A	C	I	D	E	V	N	M	I	I	P	I	N	E	N	O
B	A	R	S	O	R	G	U	L	L	O	E	F	S	O	I	Q	U	S	E
C	O	N	M	A	R	I	B	U	L	O	M	I	T	E	D	U	E	I	B
D	A	V	E	R	G	U	E	N	Z	A	R	B	E	T	R	I	A	E	M
E	G	O	M	E	L	D	A	D	C	A	T	O	Z	P	Z	L	O	D	A
V	E	T	O	L	I	P	S	A	M	Z	A	R	A	B	L	I	D	A	D
O	D	E	I	M	O	C	I	M	A	F	E	L	I	C	I	D	A	D	A
D	A	C	L	I	S	B	O	P	A	R	H	I	J	O	M	A	C	O	F
A	T	M	E	A	S	V	I	G	R	A	F	U	Y	O	L	D	U	J	A
F	E	L	T	S	I	Z	A	R	E	G	I	L	O	M	R	A	T	E	A
N	E	R	E	C	A	V	I	D	A	B	A	I	H	U	M	O	R	A	S
E	N	A	R	I	C	A	Q	U	E	V	O	P	M	O	S	A	C	A	O
M	I	D	N	A	C	I	R	L	I	T	J	S	O	R	P	R	E	S	A
C	M	S	U	R	B	O	O	T	S	A	V	I	E	F	N	A	P	O	U
T	A	S	K	E	J	I	L	O	F	A	C	F	E	R	A	B	I	L	C
R	E	S	A	F	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O	G	I	N	U	S
S	F	A	C	I	V	O	M	A	T	E	D	I	A	M	S	A	N	R	E
P	E	S	O	N	O	I	C	C	A	F	S	I	T	A	S	B	A	Z	E



¡Eres un fenómeno!

Ahora, de estas, ¿te atreves a decir cuáles son primarias (aparecen en los primeros momentos de vida)?

Te doy una pista son 6

.....
.....
.....

Las demás son secundarias, es decir, van apareciendo a medida que nos socializamos y desarrollamos nuestras capacidades cognitivas.

El resultado de la sopa de emociones es:

A	F	G	H	A	G	T	U	I	H	L	N	V	G	A	Z	T	U	K	I
A	A	L	E	G	R	I	A	V	B	F	O	N	T	N	I	R	A	E	M
L	O	S	A	D	I	U	V	F	R	D	E	C	R	E	R	A	M	A	V
O	N	M	C	A	C	I	D	E	V	N	M	I	I	P	I	N	E	N	O
B	A	R	S	O	R	G	U	L	L	O	E	F	S	O	I	Q	U	S	E
C	O	N	M	A	R	I	B	U	L	O	M	I	T	E	D	U	E	I	B
D	A	V	E	R	G	U	E	N	Z	A	R	B	E	T	R	I	A	E	M
E	G	O	M	E	L	D	A	D	C	A	T	O	Z	P	Z	L	O	D	A
V	E	T	O	L	I	P	S	A	M	Z	A	R	A	B	L	I	D	A	D
O	D	E	I	M	O	C	I	M	A	F	E	L	I	C	I	D	A	D	A
D	A	C	L	I	S	B	O	P	A	R	H	I	J	O	M	A	C	O	F
A	T	M	E	A	S	V	I	G	R	A	F	U	Y	O	L	D	U	J	A
F	E	L	T	S	I	Z	A	R	E	G	I	L	O	M	R	A	T	E	A
N	E	R	E	C	A	V	I	D	A	B	A	I	H	U	M	O	R	A	S
E	N	A	R	I	C	A	Q	U	E	V	O	P	M	O	S	A	C	A	O
M	I	D	N	A	C	I	R	L	I	T	J	S	O	R	P	R	E	S	A
C	M	S	U	R	B	O	O	T	S	A	V	I	E	F	N	A	P	O	U
T	A	S	R	E	J	I	L	O	P	A	C	F	E	R	A	B	I	L	C
R	E	S	A	F	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O	G	I	N	U	S
S	F	A	C	I	V	O	M	A	T	E	D	I	A	M	S	A	N	R	E
P	E	S	O	N	O	I	C	C	A	F	S	I	T	A	S	B	A	Z	E



EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Te ha costado encontrar todas las emociones?
- 2 ¿Cómo te has sentido al expresar verbalmente las emociones?
- 3 ¿Qué emoción te ha costado más expresar?
- 4 ¿Te has sentido entendido por tu compañero/a?
- 5 ¿Te ha costado adivinar las emociones expresadas por tu compañero/a?
- 6 ¿Qué emoción te ha costado más adivinar?
- 7 ¿Has empatizado con tu compañero/a cuando ha expresado una emoción?
- 8 ¿Opinas que las personas nos fijamos en el lenguaje no verbal para entender el estado emocional de los compañeros/as, o que sólo escuchamos lo que nos dice?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 6 EMOCIONES Y SENTIMIENTOS DESDE LA PINTURA

OBJETIVOS:

- Descubrir emociones y sentimientos desde el arte pictórico a lo largo de su historia.
- Detectar las emociones que nos producen determinadas obras.

EDAD:

De 18 en adelante.

TIEMPO:

2 sesiones de 50 minutos cada una.

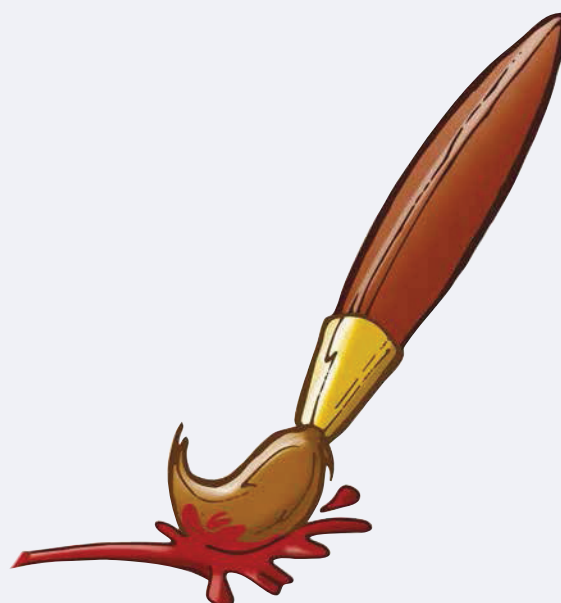
MATERIALES:

Mapa-esquema de sentimientos y proyección o láminas de los cuadros.

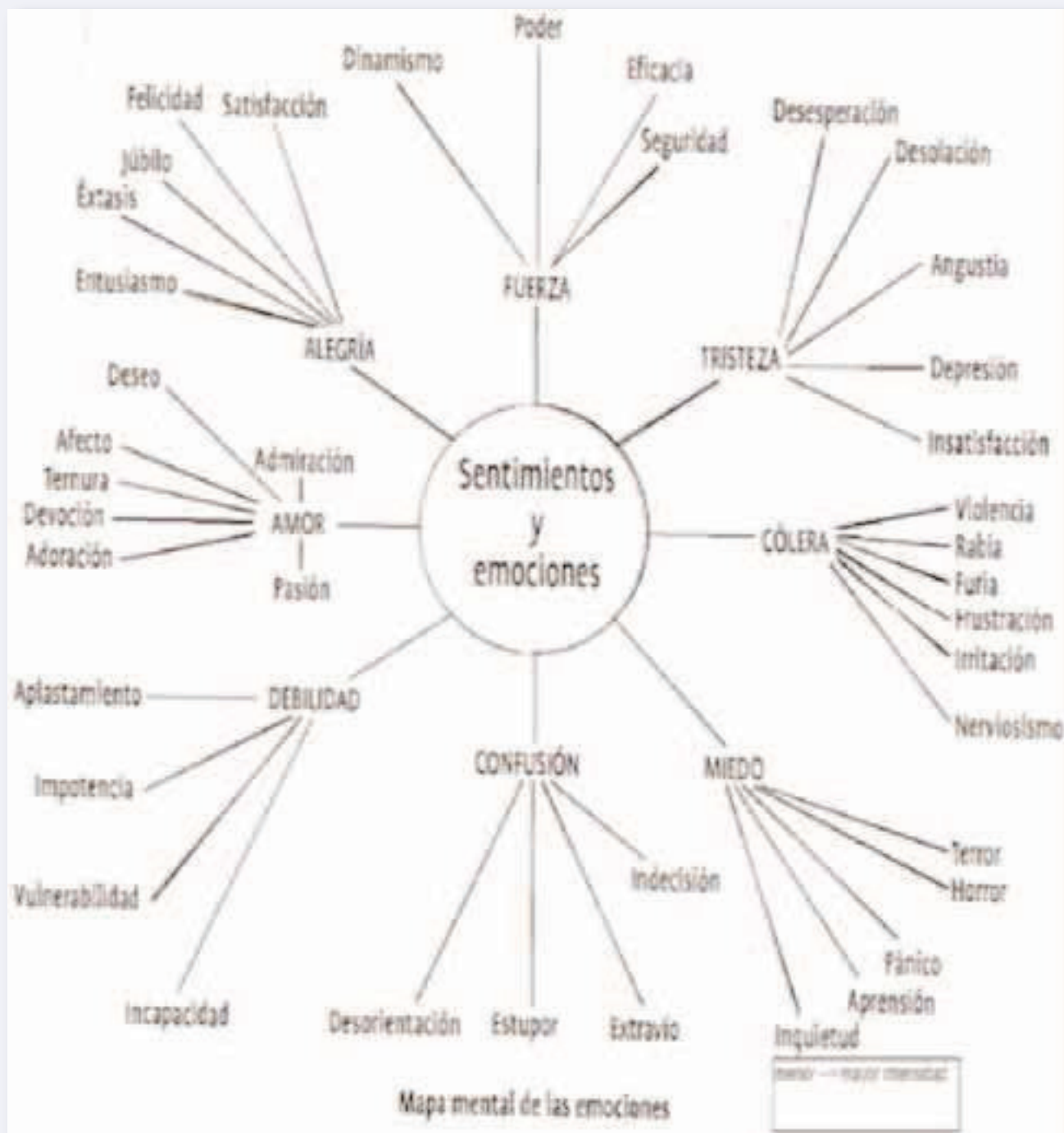
DESARROLLO:

El educador reparte el mapa de emociones y se comenta en grupo dicho mapa. Después, se reparten las láminas o se proyectan y cada participante debe anotar la emoción o emociones que aparecen al ver cada uno de los cuadros. Luego en parejas comentan esas emociones.

Por parejas, leed el mapa-esquema¹ de los sentimientos que está a continuación.



¹Tomado de: Carrión, S.A., Inteligencia emocional con PNL, EDAF 2001.

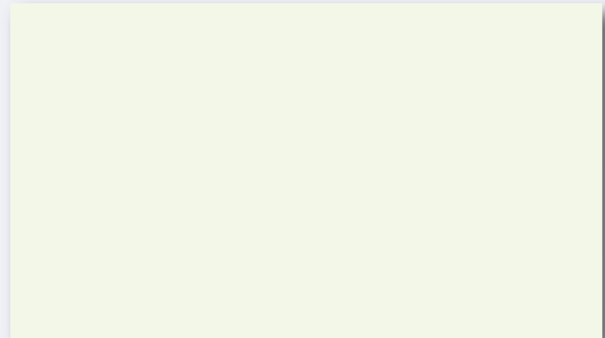
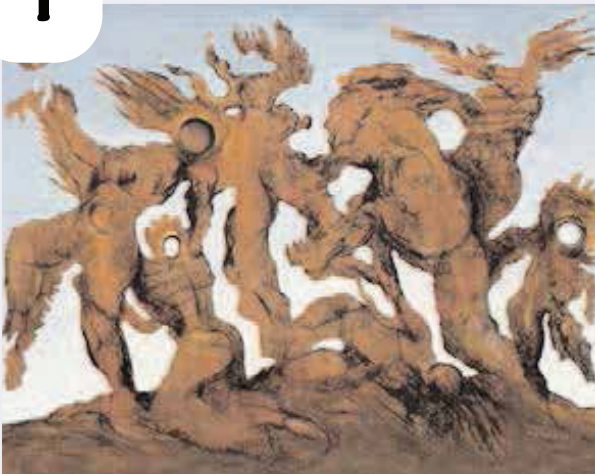


Observa las emociones que sientes al ver cada cuadro o imagen de la tabla siguiente. Las emociones en el esquema anterior se sitúan en ámbitos o emociones de la familia general (en el mapa en mayúsculas) pero cada una tiene un matiz de intensidad, de menor a mayor, (en el mapa con minúscula), concreta si puedes.

Posteriormente dialogad en la pareja y escribid el mensaje que os transmite²:

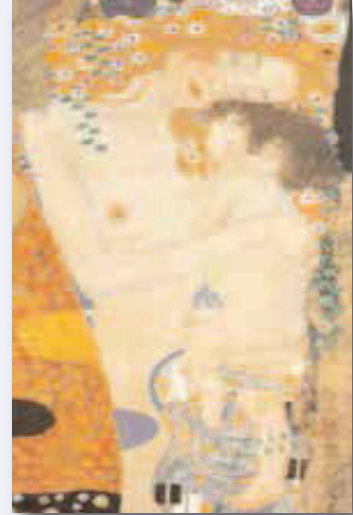
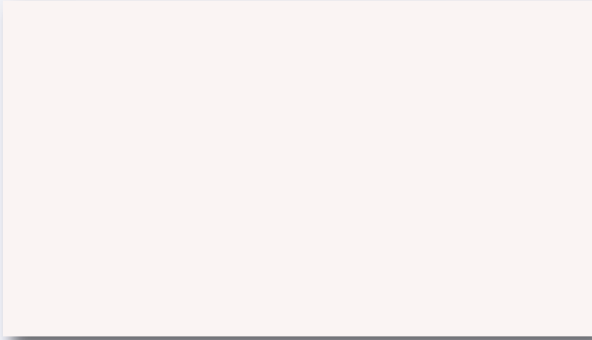
- 1 La horda, Max Ernst (1927).
- 2 Maternidad Klimt (1905).
- 3 Crying boy (serial) Amadio Bruno (1945).
- 4 El grito, Munch (1893).
- 5 El odio Dalí.
- 6 La danza Matisse (1910).
- 7 Caminante sobre un mar de nubes, Caspar D. Friedrich (1818).
- 8 El cuarto poder, Pellizza da Volpedo (1902).
- 9 Torturas en Abu Ghraib Botero (2007).
- 10 Banksy (graffiti).

1

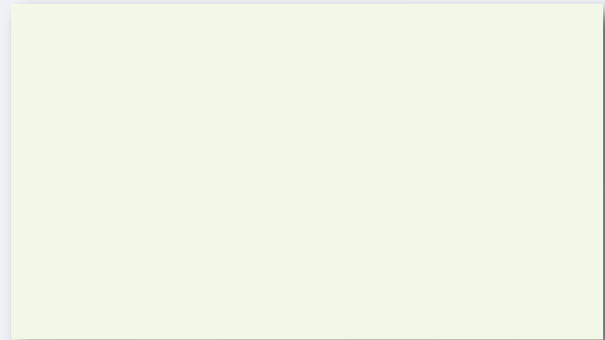
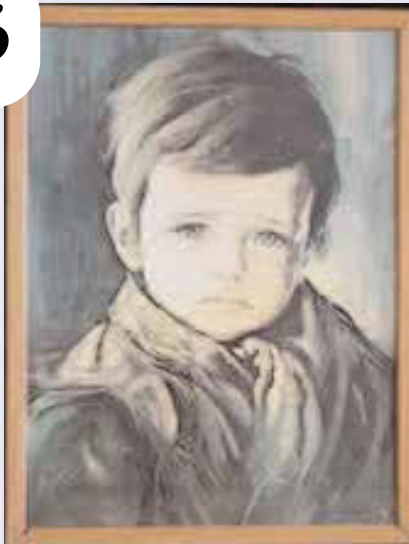


²La actividad se puede realizar solo con las imágenes quitando los nombres para que no suponga ninguna sugestión en los observadores. Por otro lado, cualquier respuesta es buena, lo importante es el proceso de descubrimiento en mis emociones.

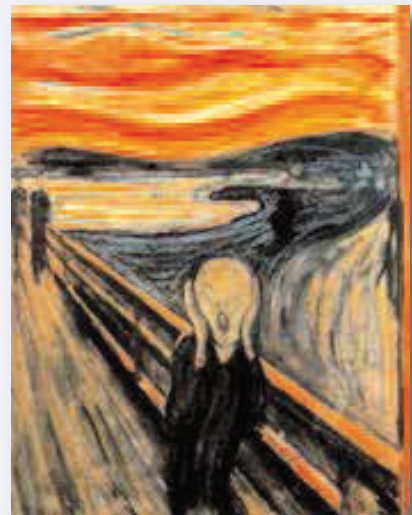
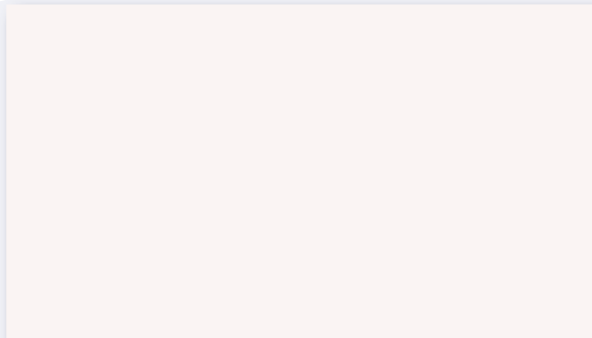
2



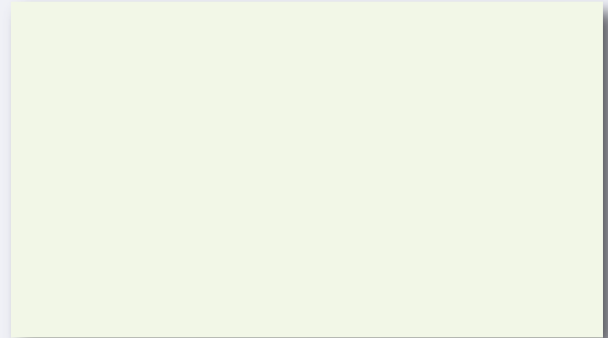
3



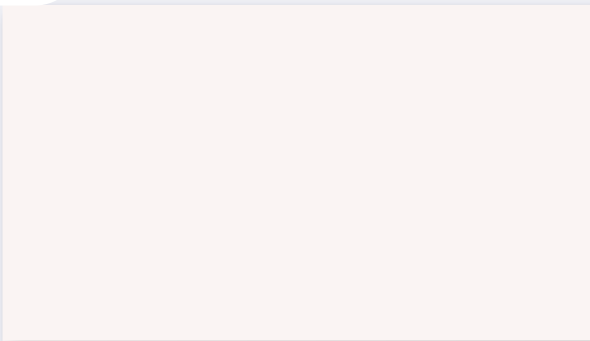
4



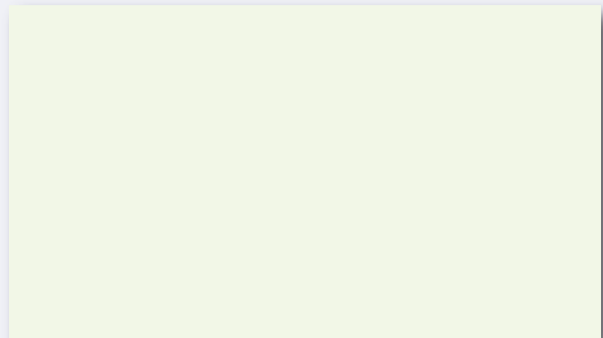
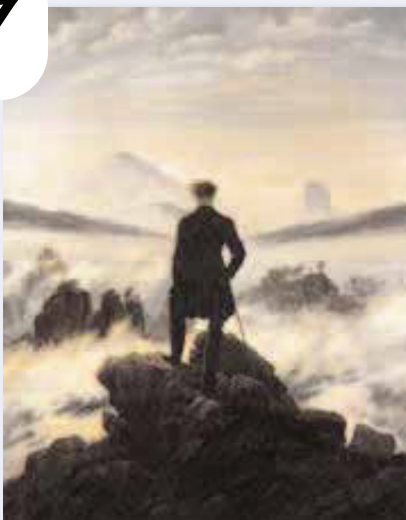
5



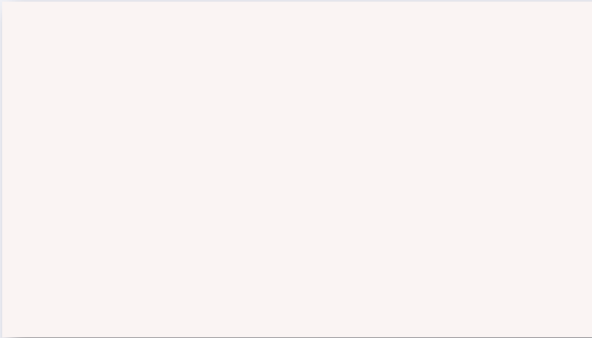
6



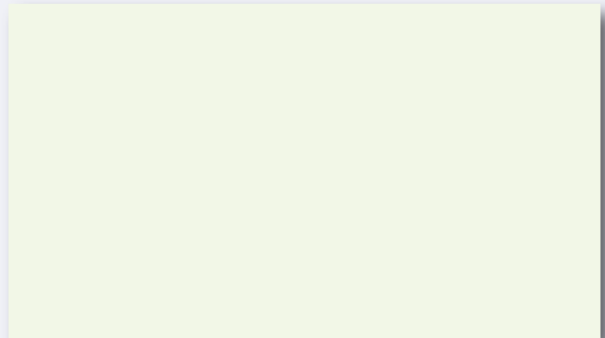
7



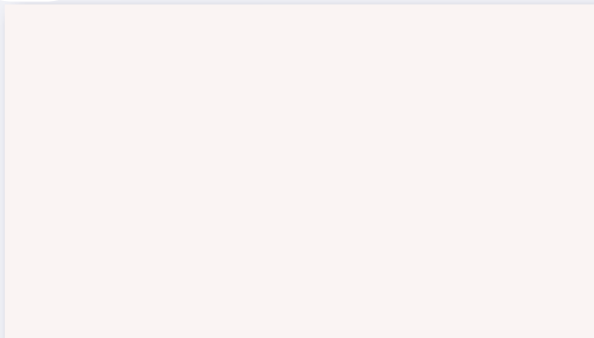
8



9



10



Buscad imágenes o cuadros famosos, que recordéis o que hayáis visto, y que os sugieran emociones como las de la tabla siguiente. Dialogad por parejas explicando por qué os sugiere eso y sólo si estáis de acuerdo escribid el título y el autor.

INQUIETUD	
FRUSTRACIÓN	
DEPRESIÓN	
SEGURIDAD	
JÚBILO	
AFECTO	
INCAPACIDAD	
INDECISIÓN	

EVALUACIÓN:

Interesa cómo se ha observado la emoción que ha emergido de cada participante si ha costado nombrarla adecuadamente.

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Cómo te has dado cuenta de tus emociones?
- 2 ¿Piensas que has sabido aclarar y nombra entre las emociones sentidas la principal?
- 3 ¿Conocías el mensaje o información que te sugería la emoción?
- 4 ¿Te ha sido difícil transmitir a tu pareja la emoción que te ha transmitido el cuadro?
- 5 ¿Piensas que hablar desde el plano emocional ayuda en las relaciones humanas?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 7 CUÉNTAME UN CUENTO

OBJETIVOS:

No dejarse atrapar por las emociones negativas.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copia del cuento.

DESARROLLO:

Se les entrega a los participantes una copia del cuento para que lo lean de forma individual.

Se hace un comentario en grupo sobre lo que les ha parecido.

Luego se les pide a los participantes que inventen un cuento relacionado con el mundo de las emociones.



CUENTO:

Un hombre era muy irascible. Él mismo se percataba de que sus estados de irascibilidad y enfurecimiento eran terribles y, una vez transcurridos estos, se daba cuenta de hasta qué punto se había obnubilado su conciencia. Preocupado por estos accesos de rabia, decidió ir a visitar a un sabio que vivía en la cima de una colina. Una vez allí, le explicó lo que le sucedía y el sabio le dijo:

- *Quiero verte cuando estés con la ira. Así que cuando vuelva a darte un acceso de ira, ven a verme.*

Al día siguiente, el hombre tuvo un acceso de ira y se puso en marcha hacia la colina pero, cuando llegó ante el sabio, ya se le había pasado la ira. El sabio le dijo:

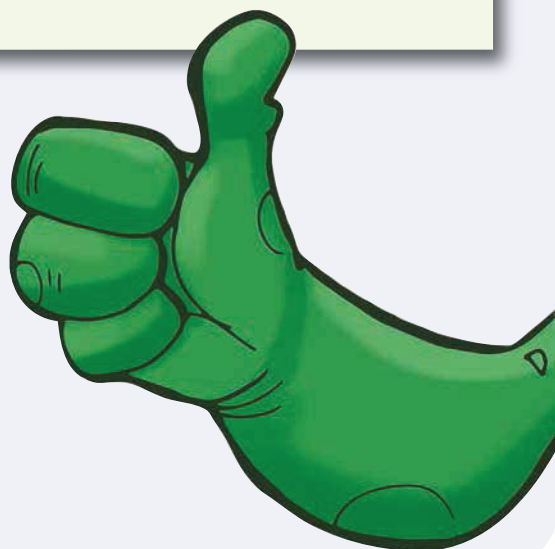
- *Tengo que verte con la ira, para poder conocerte bajo ese estado. No has corrido lo suficiente y la ira se ha ido. Así que cuando vuelva a dominarte, ven más deprisa.*

Un par de días después, la ira atacó al hombre y este corrió hacia la colina a toda prisa pero, cuando llegó junto al sabio ya no tenía ira.

- *Esto no puede ser. Ven más deprisa cuando tengas ira.*

Se repitió el acceso de ira y el hombre, corriendo cuanto podía, llegó hasta el sabio.

- *¿Y la ira?- preguntó el sabio*
- *Se ha ido*
- *¿Lo ves? - dijo el sabio- . La ira no eres tú; viene y se va. ¿Dónde está el problema? En que te dejas atrapar por ella. Tienes que estar muy atento para que no te domine cuando aparezca; después pasará y no habrá problema. No te dejes dominar por la ira, ni te expreses con ira; vendrá y se irá. Tú trata de estar en ti mismo.*



EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Qué has sentido al leer el cuento?
- 2 ¿Qué significado tiene para ti?
- 3 ¿Te ha costado escribir tu cuento?
- 4 ¿Qué te ha inspirado para escribirle?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 8

MIS EMOCIONES EN BURGOS

OBJETIVOS:

- Detectar las emociones que me produce el pasear por Burgos.
- Disfrutar de las emociones agradables del arte.
- Crítica constructiva de las emociones desagradables.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copia de las fotos de elementos decorativos de Burgos, o paseo por la ciudad visitando algunos de los elementos decorativos.

DESARROLLO:

Se les entrega a los participantes una copia de fotografías de la ciudad de Burgos y se les pide que identifiquen qué emociones le sugieren.

Deben comentarlas en grupo y luego entre todos buscar situaciones o elementos decorativos y pensar tanto en las emociones negativas como las positivas y analizar el por qué.

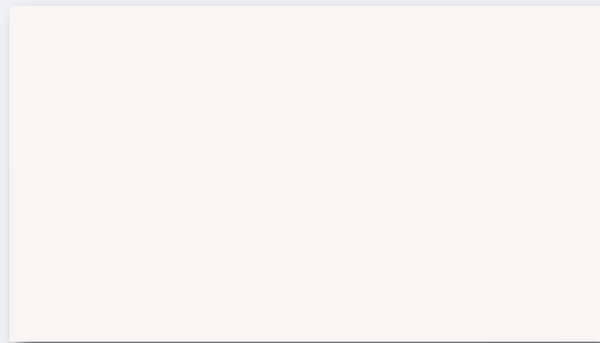
Otra opción:

El educador les puede pedir a los participantes que salgan a la calle a fotografiar elementos de la ciudad que les provoquen emociones. Luego se hace la evaluación en el aula.

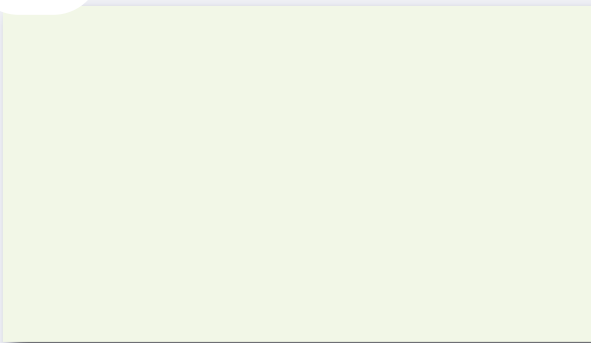
¿Qué emociones te sugieren los siguientes elementos decorativos de Burgos?

no seas tigre

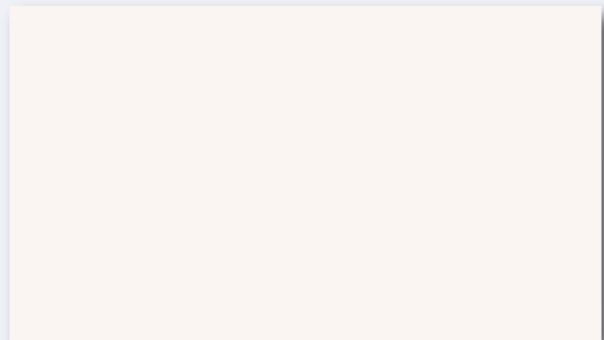
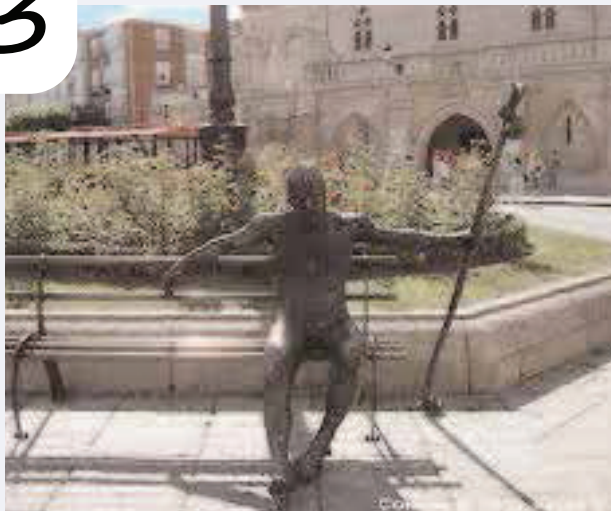
1



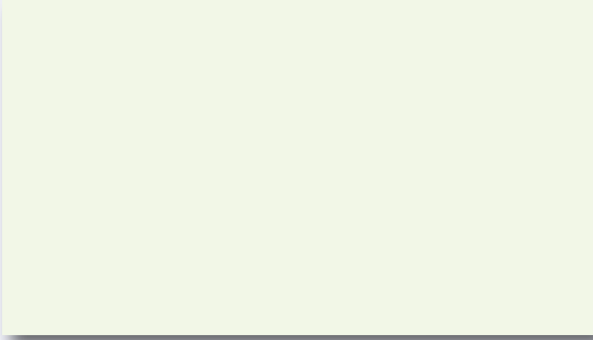
2



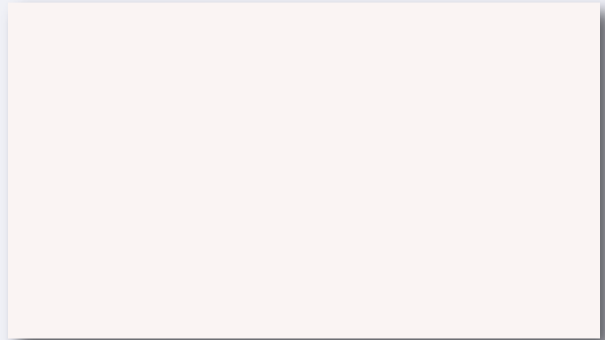
3



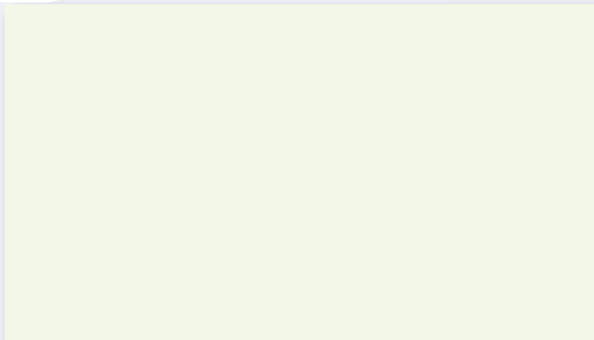
4



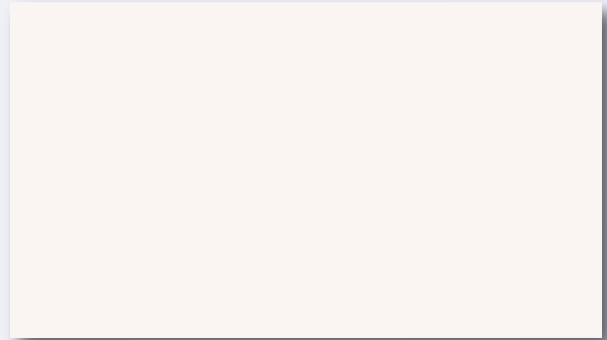
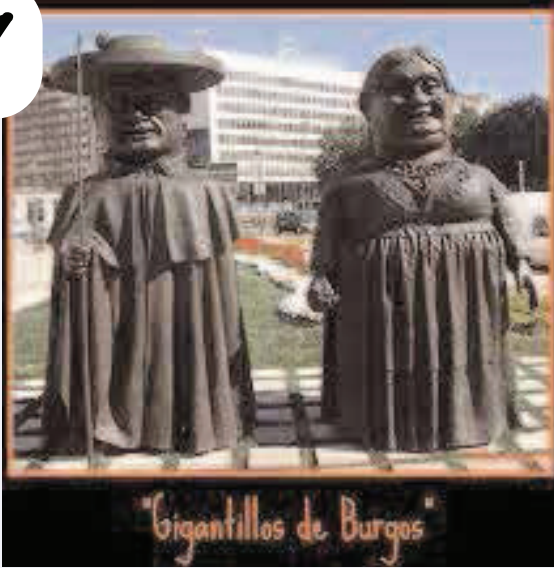
5



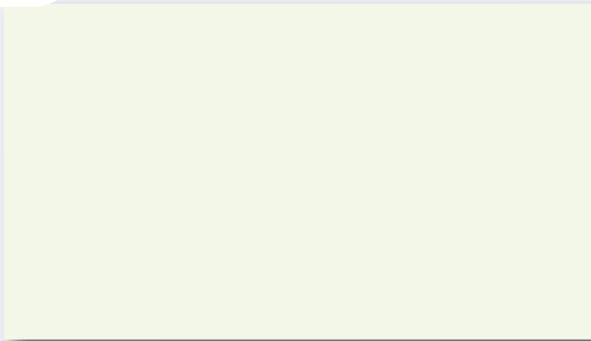
6



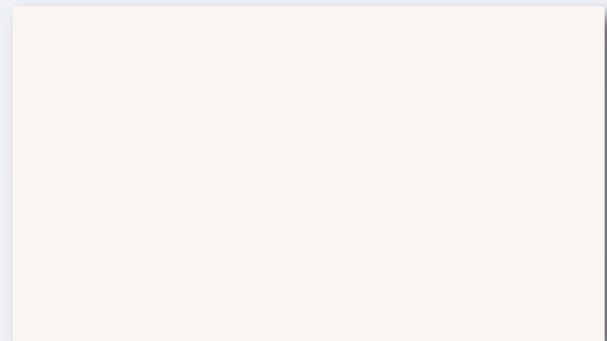
7



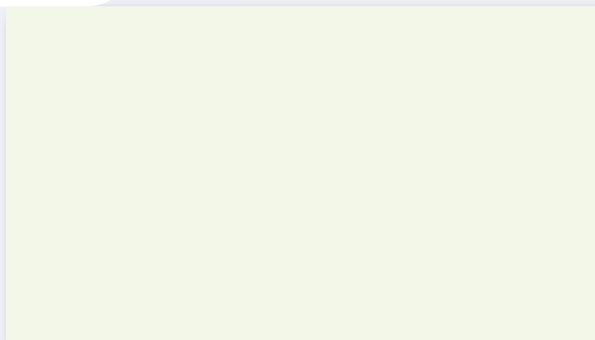
8



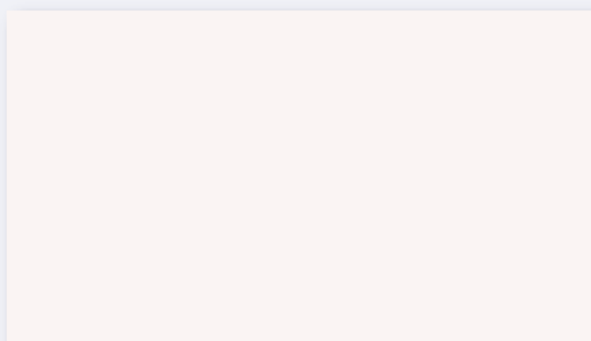
9



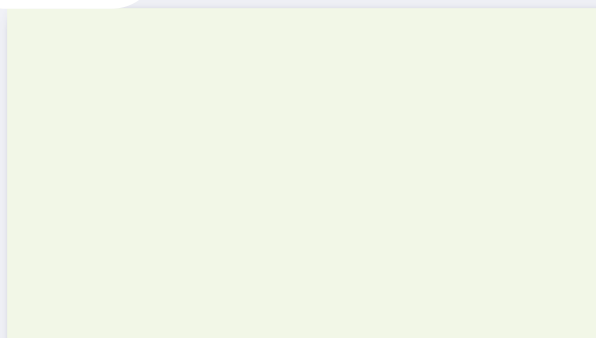
10



11



12



EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Te habías parado a pensar alguna vez en las emociones que sientes por el simple hecho de pasear por Burgos?
- 2 ¿Conoces la ubicación de todas las fotos?
- 3 ¿Alguna vez te ha sucedido que prefieres pasear por un determinado lugar porque te sientes a gusto y el porqué te sientes a gusto?
- 4 ¿Evitas pasear por alguna zona porque te genera malestar? ¿A qué se debe ese malestar?
- 5 ¿Qué paseos, zonas, o decoraciones te gustan de Burgos y por qué?

Puesta en común.



ACTIVIDAD 9

MIS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA PRENSA

OBJETIVOS:

- Reconocer que emociones producen algunas noticias de prensa.
- Expresar mis emociones.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

20 minutos.

MATERIALES:

Copia de recortes de prensa.

DESARROLLO:

El educador proporciona a cada participante una copia de los recortes de prensa, anotan la emoción/es que les produce.

Más tarde, se comenta en parejas, y luego en común.



Que emoción te producen estas noticias:

“DETIENEN A TRES JÓVENES
POR AGREDIR A UN MENDIGO”

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

“DISCUTE CON SU HIJO Y LE
AMENAZA CON UN ARMA”

“CAJA CANTABRIA INDEMNIZÓ
A SU EXDIRECTOR GENERAL
CON.....”

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

“ENCUENTRAN CINCO CADÁVE-
RES MUTILADOS CON UN MEN-
SAJE DEL CRIMEN ORGANIZADO.”

“UNA JOVEN VIOLADA Y QUE-
MADA, ICONO CONTRA LA CO-
RRUPCIÓN EN UCRANIA”

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Estás acostumbrada a leer la prensa?
- 2 ¿Eres consciente de las emociones que te producen esas noticias?
- 3 ¿Cómo afectan esas noticias a tu día?, ¿se te quedan en la cabeza o las olvidas con rapidez?
- 4 ¿Piensas que una determinada noticia, expresada de una forma concreta puede “influirnos” en nuestra opinión?
- 5 ¿Qué noticias de prensa te gustaría leer?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 10 VÍDEO

OBJETIVOS:

Detectar las emociones producidas por el cortometraje.

EDAD:

De 18 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

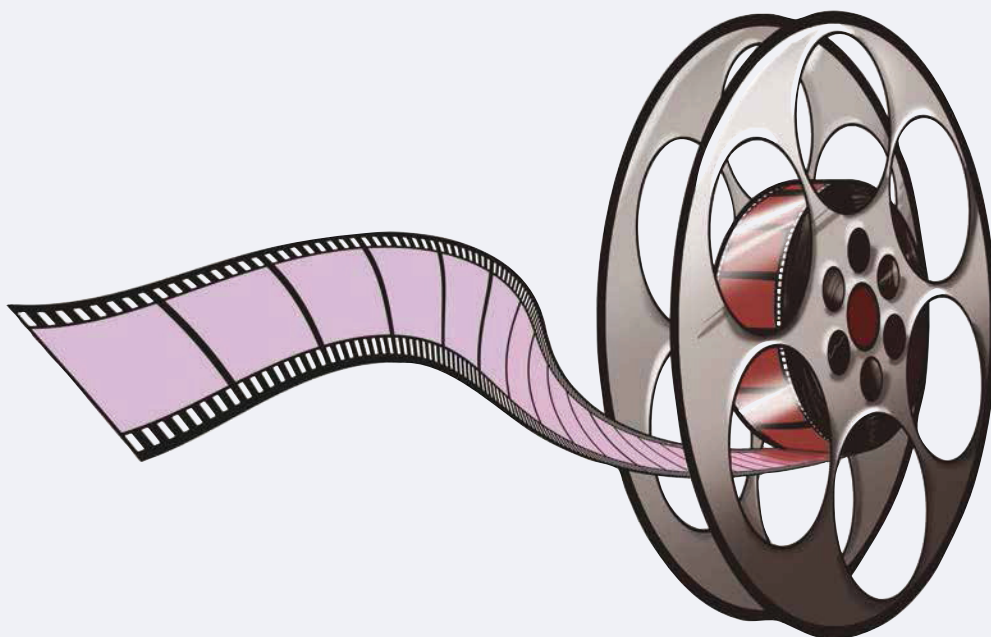
MATERIALES:

Cortometraje.

DESARROLLO:

Los participantes ven el cortometraje:

Recuerda (2008). Dirigido por Carlos del Cozar.



EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

Preguntas:

- 1 ¿Qué has sentido al ver el cortometraje?
- 2 ¿Qué emociones te han surgido al ver a la protagonista?
- 3 ¿Qué emociones piensas que ha sentido la protagonista?
- 4 ¿Nos rompemos la cabeza por cosas sin demasiada importancia?
- 5 ¿Nos impide ese “agobio” a la hora de tomar decisiones adecuadas?
- 6 ¿Cuál es tú conclusión sobre el video?

Puesta en común.

OTRAS SUGERENCIAS



SUGERENCIA 1 PRACTICA EN CASA LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Durante la sesión hemos aprendido a respirar con el abdomen. Para sacar beneficio de la respiración abdominal es necesario practicar. Por ello, te sugiero que practiques la respiración abdominal todos los días al menos una vez. Puede ser al levantarte de la cama, al acostarte o después de comer.

SUGERENCIA 2 EJERCITA LA RELAJACIÓN

Has aprendido en la sesión a relajarte pero, si realmente quieres sacar provecho de este aprendizaje para utilizarlo en situaciones de tensión, es conveniente que lo practiques de forma habitual.

SUGERENCIA 3 DESARROLLA EL ANÁLISIS DE TUS EMOCIONES DESDE LAS OBRAS DE ARTE

Acude a exposiciones, o revisa algún catálogo de obras de arte (pintura, escultura, arquitectura,...) y descubre que emociones producen en ti.

SUGERENCIA 4 ESCUCHA LAS LETRAS DE LAS CANCIONES

Las canciones transmiten muchas emociones, tanto por medio de la letra, de la música e incluso del intérprete. Durante esta semana presta atención a las emociones que surgen en ti al escuchar canciones, observa si la letra y la música te transmiten la misma emoción, y si fuera otro el intérprete ¿la emoción sería la misma?

SUGERENCIA 5 VER EL CORTOMETRAJE:

- *Justice, stress* (2010). Dirigido por Romain-Gravras¹.



¹<http://www.youtube.com/watch?v=Ap-xkjeXODo> (Fecha del último acceso: 18 de septiembre de 2012).