

Diseño de Talleres de Educación Emocional.  
Lengua y Emoción.

Posgrado Semipresencial en Educación Emocional y  
Bienestar.



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Departamento MIDE. Facultad de Educación.

Curso 2017-2018

Autora: Assumpta Giralt Prat  
Tutor: José Carlos Angel Castel

## ÍNDICE

1. Introducción.....	2
2. Fundamentación teórica.....	4
2.1. Competencias emocionales.....	5
2.2. Fundamentos Educación Emocional.....	7
2.3. Antecedentes.....	8
3. La Empatía.....	10
4. La Asertividad.....	13
5. Mindfulness.....	17
6. Descripción del Taller para alumnos de 4º de ESO.....	19
6.1. Desarrollo de las actividades y capacidades.....	21
6.2. Evaluación.....	33
6.3. Valoración, comentarios y conclusiones.....	34
7. Taller de Educación Emocional para Adultos.....	35
7.1. Explicación y desarrollo de las actividades.....	35
7.2. Evaluación.....	40
7.3. Valoración, comentarios y conclusiones.....	41
8. Conclusión general.....	42
9. Bibliografía.....	43
10. Anexos.....	45
11. Agradecimientos.....	62

## Introducción

En este documento se presentarán las Bases Teóricas en Educación Emocional para poder desarrollar posteriormente Talleres de Educación Emocional.

En nuestro caso se han realizado dos talleres; el primero dirigido a adolescentes, concretamente a alumnos de secundaria de 4º de ESO (15 años) y el segundo para adultos miembros de un aula de conversación en inglés.

En ambos casos la aplicación de las actividades de Educación Emocional tiene lugar en una situación de aprendizaje y en concreto, de la lengua inglesa. En el primer caso se trata de los alumnos de cuatro grupos de 4º de ESO de un centro público de secundaria de la ciudad de Manresa. Alumnos en su mayoría de origen catalán y cuya primera lengua es asimismo el catalán. En el segundo caso, se trata de un grupo de adultos que asisten a una sesión de conversación en inglés semanalmente y que se lleva a cabo en la Biblioteca pública de la localidad de Sant Vicenç de Castellet. En los dos talleres las sesiones de educación emocional se realizan en lengua inglesa. En los grupos de 4º de ESO, la educación emocional se aplica en las clases de inglés dentro del currículum escolar. La aplicadora es la misma profesora de inglés. El grupo de conversación, es un grupo heterogéneo, en el que hay alumnos o participantes de diferentes nacionalidades, hay personas de origen rumano, vietnamita, francés, americano..., y de diferentes partes de España y de Cataluña, unidos por la lengua inglesa.

El motivo de este trabajo surge del interés de su autora por las emociones que derivó en un interés por la Inteligencia Emocional y consecuentemente y puesto que trabaja en el mundo de la educación desembocó en la Educación Emocional. Al ser docente, se ha interesado por las Teorías del Aprendizaje, por cómo se aprende, considerando que las emociones juegan un papel importante en ese proceso.

Las emociones son importantes en el crecimiento de las personas y también en el aprendizaje. Un centro educativo, aparte de enseñar, debe educar. Incorporar la educación emocional en los programas educativos y vehicularlos a través de las diferentes áreas de conocimiento (lenguas, matemáticas,...) o de la tutoría, es una posibilidad para extender el aprendizaje socio-emocional y mejorar los resultados en todos los sentidos; los programas SEL (Socio-Emotional Learning), aplicados en Estados Unidos, son un ejemplo de ello.

El objetivo de los talleres es desarrollar las emociones, eso quiere decir, darse cuenta de que uno tiene emociones y cuáles tiene, que influyen en su vida, en sus decisiones, relaciones y acciones y aprender que si es necesario para el bienestar y crecimiento personal se pueden modificar. Saber que se pueden mejorar nuestras competencias emocionales. A la vez, todo ello influye sobre el colectivo, sobre el grupo, por tanto se pueden mejorar las actitudes que nos afectan a todos y por supuesto contribuir a una comunicación adecuada y que lleve a la una cultura de la paz y la tolerancia.

Los efectos de la aplicación de un programa de educación emocional en un centro educativo de acuerdo con Obiols (2006) pueden comportar resultados y beneficios como la disminución de la violencia y las agresiones, menor número de expulsiones de clase, mejor rendimiento académico, menor adaptación escolar, social y familiar, menor conducta socialmente

desordenada, menos pensamientos autodestructivos, menos ansiedad, disminución de los desórdenes relacionados con la alimentación, aumentar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales satisfactorias.

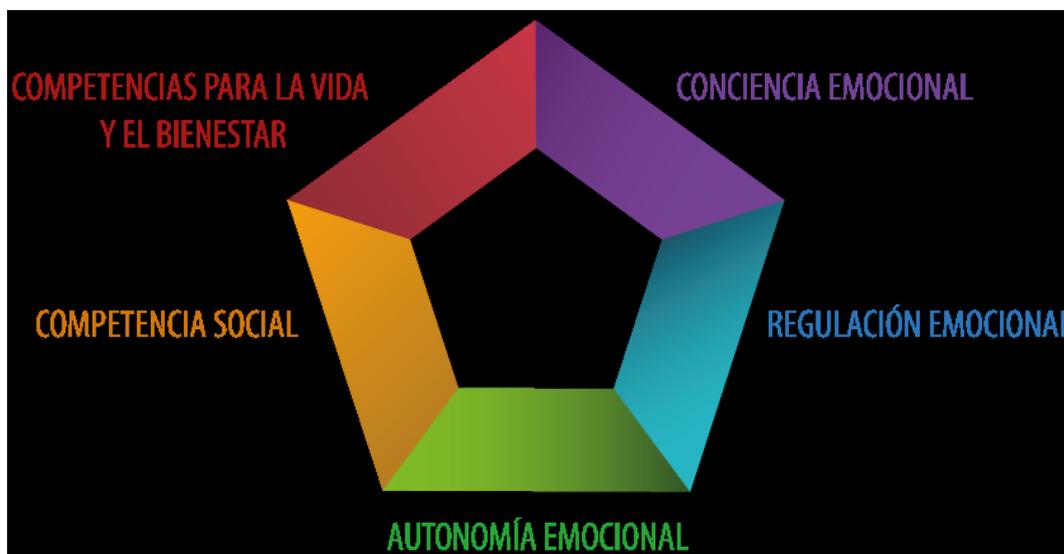
Hemos aplicado una serie de actividades pensadas para ayudar al desarrollo de la Inteligencia Emocional y el Bienestar. Aunque seguimos el esquema de un programa de educación emocional no hemos realizado su aplicación completa.

Pretendemos hacer vivir las emociones a través de la metodología que propone el GROU (Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona, coordinado por Rafael Bisquerra.

Trabajaremos aspectos de cada competencia de acuerdo a su modelo (Bisquerra, 2009) :

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autonomía personal.
- Competencias sociales.
- Competencias para la vida y el bienestar.

Modelo de Competencias Emocionales según el GROU.



Los talleres incluirán entre otros, elementos y recursos como:

- La lectura
- El rôle-play y la improvisación
- El mindfulness
- La música y las canciones
- Actividades y juegos que permitan reflexiones emocionales personales y colectivas.
- Actividades para desarrollar el auto-concepto, la introspección.

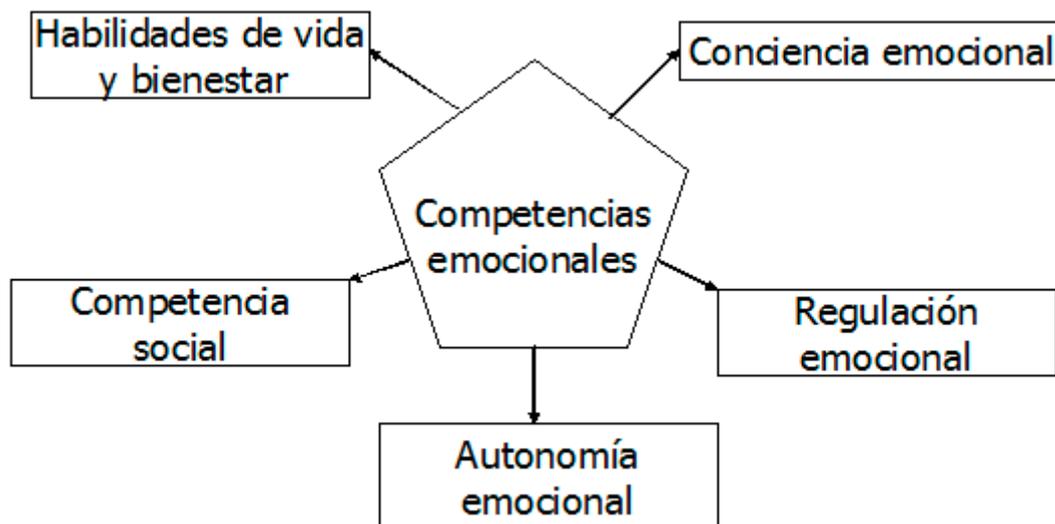
## Fundamentación Teórica

### Competencias emocionales

Para empezar, ¿Qué es la **Educación emocional**? Según Bisquerra (2016), “educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las **competencias emocionales** como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.17)

De acuerdo con este mismo autor, ¿Qué es **Emoción**? Es una respuesta compleja del organismo caracterizada por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Tiene un componente neurofisiológico (lo que sentimos), uno comportamental (lo que hacemos) y otro cognitivo (lo que pensamos) que interactúan produciendo la experiencia y la expresión emocional. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos o diversas horas.

Tomaremos el modelo del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), del Departamento MIDE (Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación) de la Universidad de Barcelona, que desde el año 1997 se ha dedicado a investigar y difundir la educación emocional.



Este modelo está en proceso de construcción, análisis y revisión permanente. Esta es una actualización de versiones anteriores (Bisquerra 2000, 2002; Bisquerra y Pérez, 2007).

Bisquerra (2009) entiende las **competencias emocionales** “como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” ( p.146).

“Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc.” (p.147).

En el modelo que presentamos, las competencias emocionales se dividen en cinco bloques y dentro de cada uno hay una serie de aspectos que se podrían llamar microcompetencias.

El primer bloque Conciencia Emocional, es esencial para poder pasar a las siguientes competencias (Bisquerra, 2016).

### Conciencia Emocional

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se especifican una serie de aspectos como:

- a) Toma de conciencia de las propias emociones.
- b) Dar nombre a las propias emociones.
- c) Comprensión de las emociones de los demás. **Empatía.**
- d) Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- e) Detectar creencias.
- f) Atención plena.
- g) Conciencia ética y moral.

### Regulación Emocional o Gestión Emocional

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Las competencias que configuran el bloque son:

- a) Expresión Emocional apropiada.
- b) Regulación de emociones y sentimientos.
- c) Regulación emocional con conciencia ética y moral.
- d) Remind. Relajación, respiración, meditación y mindfulness.
- e) Regulación de la ira para la prevención de la violencia.
- f) Tolerancia a la frustración.
- g) Estrategias de afrontamiento.
- h) Competencia para autogenerar emociones positivas.

### Autonomía Emocional

Se puede entender como el conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal. La autonomía emocional es un difícil equilibrio entre dos extremos: la **dependencia emocional** y la **desvinculación emocional**. Como micro-competencias incluye:

- a) **Autoestima.**
- b) Automotivación.
- c) Autoeficacia Emocional.
- d) Responsabilidad.

- e) Actitud positiva.
- f) Pensamiento crítico.
- g) Análisis crítico de normas sociales.
- h) Asumir valores éticos y morales.
- i) Resiliencia.**

### Competencias Sociales

Se refieren a la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Incluye las siguientes competencias:

- a) Dominar las habilidades sociales básicas. Escuchar, saludar, dar las gracias, pedir perdón, guardar turno, mantener actitud dialogante,...
- b) Respeto por los demás.
- c) Comunicación receptiva. Verbal y no verbal.
- d) Comunicación expresiva. Verbal y no verbal.
- e) Compartir emociones.
- f) Comportamiento prosocial y cooperación.
- g) Trabajo en equipo.
- h) Asertividad.**
- i) Prevención y gestión de conflictos. Negociación y mediación.
- j) Capacidad para gestionar situaciones emocionales. Activar estrategias de regulación emocional colectiva.
- k) Liderazgo emocional.
- l) Clima emocional. Contagio emocional o no.

### Habilidades de Vida para el Bienestar.

Son la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre u otros. Como competencias se incluyen:

- a) Fijar objetivos adaptativos. Positivos y realistas.
- b) Toma de decisiones.
- c) Buscar ayuda y recursos.
- d) Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.
- e) Bienestar emocional.
- f) Fluir.
- g) Emociones estéticas.

Tomamos el modelo de competencias emocionales del GROPE porque fueron pioneros en defender, nombrar y considerar la Educación Emocional relevante para la persona. De todos modos, hay unos antecedentes que comentaremos a continuación.

## Fundamentos de la Educación Emocional

Hay que citar en primer lugar la **inteligencia emocional**, cuya primera publicación se produce en 1990 por parte de Peter Salovey y John Mayer.

En 1995, Daniel Goleman publica su famoso libro que difunde la inteligencia emocional por todo el mundo. La educación emocional surge en el marco de la revolución emocional que se inicia a mediados de los años noventa.

En 1983, Howard Gardner difunde la teoría de las **inteligencias múltiples**, donde se incluye una inteligencia interpersonal y otra intrapersonal, que son un referente y un antecedente de la inteligencia emocional. La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas; la inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de interioridad.

Las aportaciones de la **neurociencia**, difundidas por autores como Damasio, Le Doux, Mora, Punset y muchos otros, han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Así, por ejemplo, se sabe que las emociones activan respuestas fisiológicas (...) es decir, hay una relación entre emociones y salud (Bisquerra, 2016).

Y más recientemente se ha visto la relación entre emociones y aprendizaje, los trabajos de David Bueno Torrents y Rosa Casafont, son ejemplos de estos avances.

El concepto de **fluir** (flow) o experiencia óptima, introducido por Csikszentmihalyi, se refiere a las ocasiones en que sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad que habíamos estado buscando y deseando durante mucho tiempo y que se convierte en un referente de cómo nos gustaría que fuese la vida. El fluir tiene mucho que ver con el concepto de experiencias cumbre que utilizó Maslow.

La **psicología positiva** es un movimiento que surge a principios del siglo XXI de la mano de Seligman y Csikszentmihalyi. La educación emocional es anterior, pero desde una perspectiva amplia e integradora permite incluir sus aportaciones. El bienestar emocional y la felicidad son aspectos básicos de la psicología positiva y de la educación emocional.

El **counseling**, el coaching y la psicoterapia, sobre todo en el enfoque de la psicología humanista representada principalmente por Carl Rogers, han puesto un énfasis especial en las emociones. En este marco se han difundido conceptos como autoestima, **empatía**, autonomía, las emociones en la toma de decisiones, **asertividad y resiliencia**.

Los **movimientos de renovación pedagógica**, con gran impacto en Cataluña a partir de los años 30 y con sus diversas ramificaciones en variados países (escuela nueva, escuela activa,...), se proponían una educación para la vida donde la afectividad tenía un papel relevante. Representantes de estos movimientos son Dewey, Montessori, Ferrer i Guardia,...

Además, tenemos las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, la programación neurolingüística (PNL), la logoterapia de Viktor Frankl, las taxonomías de Bloom, entre otras, que en sus modelos todas tienen en cuenta la importancia de las emociones y la afectividad.

He destacado esos aspectos y teorías, porque aparte de ser antecedentes e influencias del enfoque y trabajo del GROPE, también me han influido a mí personalmente en mi trabajo e investigación. Y es en ellas donde se basará buena parte del enfoque de los talleres propuestos.

## Antecedentes

La **inteligencia emocional** con Salovey y Mayer como precursores y creadores del término, que lo usaron en un artículo científico llamado *Emotional Intelligence* en los años 90, y Goleman como difusor del mismo, es el punto de partida de la Educación Emocional. Considerar que hay una Inteligencia Emocional aparte del Coeficiente Intelectual, fue un gran paso del siglo XX.

Algunas de las obras de referencia Salovey y Sluyter (1997), llaman la atención sobre las aplicaciones educativas de la inteligencia emocional; Mayer, Salovey y Caruso (2000), exponen como se puede concebir la inteligencia emocional como mínimo de tres formas: como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como capacidad mental.

El éxito de la obra de Goleman *Emotional Intelligence* (1995) se entiende por el hecho de que surge en un momento en que la emoción empieza a tener reconocimiento científico i se va superando el antagonismo entre razón y emoción. En cierta manera fue la respuesta al elitismo que profesaba otra obra publicada un año antes en Estados Unidos por Herrnstein y Murray (*The Bell Curve*) que justificaba la importancia del CI. Estos autores relacionaban la inteligencia con el nivel de estudios, los ingresos, el nivel de vida, el éxito y la felicidad, además lo consideraban innato, no todo el mundo podía llegar a esos logros.

Goleman apostó por la inteligencia emocional y la consideraba tan poderosa como la inteligencia cognitiva. Lo más importante de todos modos para el ámbito educativo y la didáctica es que consideraba que las competencias emocionales se podían aprender. Todas las personas pueden poseer y aprender inteligencia emocional, por lo tanto, en oposición a lo que se deducía del enfoque propuesto en *The Bell Curve*, todo el mundo puede ser emocionalmente inteligente, puede tener éxito y ser feliz. Se acercaba a una postura igualitaria en la que siguiendo unas pautas cualquier persona podía aspirar al éxito profesional, personal y ser feliz.

Goleman, además se considera evolucionista, autor que toma como referencia la teoría de la evolución de Darwin (1872) para explicar la formación de las emociones. Hecho a destacar porque hay otros teóricos que provienen de la tradición cognitiva y más psicológica. Pero también es importante destacarlo viniendo de un país donde la religión, la cultura y diversos estamentos no aceptan las teorías evolucionistas.

En 1980, Reuven Bar-On se adelantó al modelo de Salovey y Mayer pero pasó desapercibido. En su tesis doctoral *The development of an operational concept of psychological well-being* (1983), utilizó la expresión EQ (Emotional Quotient). Según Bar-On, el término se acuñó en 1980. Este autor propone un modelo en el que el conjunto de habilidades

personales, emocionales y sociales influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas y presiones del medio.

Petrides y Furnham, en 2003 presentan un modelo de rasgo en el cual incluyen: 1) Emocionalidad. 2) Sociabilidad. 3) Bienestar. 4) Autocontrol (autoregulación). Este modelo se aproxima más al concepto de personalidad que el de Salovey y Mayer, que se aproxima más a la inteligencia.

Conviene tener presente que la inteligencia emocional se sitúa entre la inteligencia y la personalidad. Algunos modelos se aproximan más a la inteligencia y otros a la personalidad. Otros son mixtos.

En la primera década del 2000 aparecen algunas obras de conjunto, con la colaboración de autores reconocidos, en las que se va exponiendo el estado de la cuestión con los últimos avances. Dentro de esta categoría se encuentran las obras de Bar-On y Parker (2000), Schulze y Roberts (2005) y Mestre Navas y Fernández Berrocal (2007).

La profusión de modelos conduce al debate sobre la inteligencia emocional. Conviene dejar claro que más allá del debate sobre modelos, hay un acuerdo general en que hay unas competencias emocionales que deben ser enseñadas a todas las personas. Son competencias básicas para la vida, para la convivencia y para el bienestar personal y social. La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de estas competencias. Las aplicaciones educativas pueden tomar en consideración modelos comprensivos integradores de diversos marcos teóricos. Lo importante es cumplir una serie de requisitos de calidad en la puesta en práctica (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2014).

Volviendo a la teoría de las **Inteligencias Múltiples**, Gardner (1993) cuestionó el coeficiente de inteligencia (IQ) entendido a la manera tradicional cuando expuso que existían siete tipos de inteligencia: la musical, cinética-corporal, lógica-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Más adelante, en 2001, la inteligencia existencial y la naturalista. Este enfoque abría nuevos caminos en educación y didáctica. En este enfoque la inteligencia emocional la conforman las inteligencias interpersonal e intrapersonal. Destaco este enfoque porque es relevante tanto en educación como en didáctica y las nuevas teorías que nos aporta la Neurociencia en este campo lo avalan. Está claramente aceptado que no todos aprendemos de la misma manera ni se nos dan bien por igual distintos aprendizajes.

La aceptación de la *multidimensionalidad de la inteligencia* y los avances en neurociencia tal y como expone López González (2010) en su tesis doctoral *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació viencial aplicada a l'aula*, han generado nuevas disciplinas enfocadas a mejorar la enseñanza-aprendizaje como por ejemplo el neuroaprendizaje, la sugestopedia, el arte terapia o la musicoterapia, entre otros. Actualmente se está hablando, investigando y aplicando sobre el **Mindfulness**.

La concepción psicomático-espiritual de la persona emerge en algunos **enfoques**, llamados **holísticos**, los cuales propugnan una educación integral con fundamentos de la psicología humanista y transpersonal. Esta corriente educativa le da mucha importancia al cuerpo a través de la danza, el arte, la ecología y la interioridad. De este modo han ido irrumpiendo en

las escuelas diversas prácticas basadas en la conciencia psicocorporal como por ejemplo la Sofrología, el Tai-chi, el Yoga, las prácticas de Eutonía y la sensopercepción, la kinesología, el focusing y la Relajación que propone López González (2010).

López González (2010), concibe la relajación como un recurso psicopedagógico que puede favorecer el trabajo del docente en el aula y en consecuencia, mejorar el aprendizaje del alumno.

Después de esta explicación de los antecedentes y de las diferentes teorías y métodos que pueden haber influido en nuestro planteamiento, volvemos al modelo del cuál partimos y que de alguna manera recoge todos estos otros puntos de vista o aspectos, es decir el modelo del GROF.

Cuando lo planteamos, subrayamos algunas micro-competencias que son sobre las que trabajaremos mayormente en nuestra propuesta de talleres. Se trata de la Empatía, que en el modelo del GROF se sitúa en el primer bloque, en el de Conciencia Emocional aunque se puede desarrollar a través de otros bloques también. La Relajación y Mindfulness que se encuentran en el segundo bloque, aunque en el primero se habla de Atención plena y según como se entienda el mindfulness se podría aplicar en este apartado también. La Autoestima y la Resiliencia que se desarrollan en el tercer bloque en la Autonomía Emocional y la Asertividad que se sitúa en el cuarto bloque en el de Competencias Emocionales. Son quizás las micro-competencias más estudiadas y desarrolladas por autores próximos o colaboradores del GROF.

### Empatía

La **Empatía**, como definición de acuerdo con el Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos, es la “Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro. Sentir la emoción que siente la otra persona” ( Punset, Bisquerra, Laymuns, Palau Gea, 2016, p.80).

Carpena (2015) para explicar el nacimiento del concepto, señala que la empatía es un concepto introducido por primera vez por el psicólogo Theodor Lipps en el 1903. Supone la capacidad natural de percibir el dolor y reaccionar con una respuesta solidaria. Esta capacidad la compartimos con otros mamíferos como los chimpancés, elefantes, ballenas y delfines. Es la capacidad de captar lo que otro piensa y siente (sufrimiento o alegría). Se produce a nivel neuronal y ayuda al altruismo.

Hay distintos tipos de empatía: la cognitiva y la emocional. En la cognitiva, actúa el pensamiento, *Sé lo que sientes, sé lo que piensas*. La empatía emocional conlleva: *Siento lo que sientes*. Anteriormente a estas dos y relacionada con la edad de la persona, existe una empatía primigenia. Se contagia la risa, el sueño, etc., es una sensibilidad compartida anterior a la actividad consciente. Hacia los 9-10 años se habla de que se comienza a ser empático.

El autoconocimiento, amplía la sensibilidad empática, conectar con la propia vulnerabilidad facilita el reconocimiento de la vulnerabilidad de los demás.

En cuanto a la neurociencia, el descubrimiento de las Neuronas Espejo a finales del siglo XX por parte de Giacomo Rizzolatti, amplió el conocimiento sobre algunos aspectos de la empatía. A través de ellas, nos identificamos con otros seres. Parece igual vivir uno mismo la experiencia que ver a otro como la vive y lo que siente. Las Neuronas Espejo son las que nos descubren o reafirman en que tenemos un cerebro social y que tendemos a la imitación. Por ese motivo, en educación son importantes los modelos y por lo tanto la Empatía se puede educar.

Expone varios factores que influyen en el desarrollo del concepto de los cuáles los más relevantes, destaco aquí.

La empatía facilita el compartir y la compasión, por lo tanto es un camino hacia el amor. De acuerdo con el Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos, la compasión es la “preocupación altruista por el sufrimiento de otras personas con el deseo de ayudarles y aliviarles” (p.62). La compasión es una emoción ambigua, ya que tiene una componente negativa (el sufrimiento del otro) y otra componente positiva (el amor por el otro). Según Carpena (2015) las personas centradas en la racionalidad, lejos de sus propias emociones, son obstáculos para ejercer la empatía y la compasión, así como una baja autoestima o el miedo a que se evoque el propio sufrimiento. Pero cree que avanzamos hacia una empatía general. Los períodos de vida en paz son más largos y el mal se persigue y se juzga. Cree que “es urgente educar personas con capacidad de pensar por sí mismas, capaces de superar la inseguridad y el miedo que produce el hecho de no adherirse al grupo de manera absoluta” (p.55).

Por otro lado esta autora, defiende que sí sería importante controlar las horas de exposición de los niños a las pantallas libremente, ya que tienden a ver muchas imágenes de violencia y a jugar con ellas y de acuerdo a las claves neurológicas de las Neuronas Espejo, en nuestra memoria se van quedando guiones de agresividad. Cree que debido a esta agresividad en las imágenes se ha llegado a la *cosificación* de las personas. Las imágenes tienen impacto a nivel emocional, aunque no cognitivo, pero nos ponen a la defensiva.

En cuanto al Amor, se alegra de que Maturana en 2003, definiese esta emoción científicamente. Es una emoción básica y el antídoto al odio. Necesitamos amar y ser amados. Si creamos múltiples contextos afectivos, aumentamos los niveles de la hormona oxitocina que fomenta el afecto mutuo. Poder desarrollarla depende en gran medida de la infancia. Serrano (2006) afecto y estimación tienen consecuencias neuronales de larga duración.

Considera que en educación, debemos ponernos a nivel del alumno. La educación debería ser una relación de amor. En cuanto al Castigo, cree que debe mostrar alternativas a la conducta negativa y propone la Asertividad para corregir y la disciplina inductiva, en lugar del castigo. Constata que cuando castigamos por sí, sin ninguna explicación, a menudo es porque hemos tenido un secuestro emocional. En contraposición, defiende la justicia retributiva o reparadora. No es partidaria de los métodos de premios y castigos, bastantes típicos en la metodología aplicada norteamericana.

En cuanto al Aprendizaje, debemos empatizar con las emociones que lo favorecen. Pestalozzi (1746-1827), decía que el aprendizaje ideal se realizaba con la cabeza, el corazón y las manos. Parece que hemos recuperado esta premisa.

Aprendemos más fácilmente cuando sentimos Curiosidad y nos lo pasamos bien. Hoy sabemos que las Emociones Positivas colaboran en el proceso de aprendizaje, por lo tanto deberíamos estimular la Sorpresa (Piaget 1969), el Amor, la Gratitud, la Alegría, la Esperanza y al Admiración, juntamente con la Curiosidad.

La Motivación, va de la mano de la Curiosidad y del Desafío también. De ahí la importancia de la enseñanza por Tareas. Tener Expectativas, provoca Dopamina, que entre otras funciones es una hormona que provoca placer y además regula la memoria.

Por lo tanto, deberíamos educar la Motivación, provocar Dopamina y mantener el canal desde el exterior, (insistir en las buenas acciones y los sentimientos positivos) desde fuera, si lo reforzamos con nuestras acciones y palabras de aliento, con nuestra actitud, de forma extrínseca en la infancia y adolescencia, cuando esa persona llegue a adulta, habrá interiorizado esos patrones y la motivación podrá provocarse de manera intrínseca.

Respecto a la Atención, a partir de 7 años, la atención tiene ciclos de 80 minutos, hasta llegar a los 100 minutos en la edad adulta. Dato que cita Carpena (2015, p. 127) y que me ha parecido interesante como todos los anteriores y que abren nuevos caminos a las teorías del Aprendizaje, a la Didáctica y a la Psicología.

El Esfuerzo se produce cuando tenemos objetivos y queremos conseguirlos. Ese anhelo nos hace desplegar nuestras capacidades. Hay una estrecha relación entre la motivación , la dopamina y la serotonina. Y en definitiva es lo mismo que decir que hay una directa relación con nuestras Emociones.

Carpena (2015) termina por afirmar que podemos desarrollar nuestras capacidades empáticas y que para ello existen estrategias, recursos y orientaciones que nos pueden ayudar como por ejemplo las estrategias de gestión emocional y nos sugiere algunos ejemplos de aplicaciones prácticas.

Todo lo que expone en definitiva, nos conduce a un método para la prevención de la ira, la violencia y para propiciar el bienestar entre las personas, al igual que hace Bisquerra en sus obras con matices.



## Asertividad

La **Asertividad**, es otra de las competencias que queremos desarrollar en este trabajo y en sus talleres y una de las que consideramos más importantes para lograr el éxito social, profesional y el bienestar personal.

Este concepto surge en el campo de la Psicología Social a mediados del siglo XX y se populariza a partir de 1990. Está estrechamente relacionado con las Habilidades Sociales.

Bach y Forés (2012), definen la Asertividad como la competencia para expresarnos de un modo honesto, directo y respetuoso, para abrir nuestros corazones y establecer relaciones más sanas, más positivas, más cálidas y más próximas con las otras personas.

Consideran que la asertividad es necesaria para expresarnos con respeto, que se puede y se debe aprender. Es una forma, un estilo de comunicación que contribuye a las relaciones respetuosas y afectivas positivas. Por lo tanto, influye en nuestro estado de felicidad, en el cual segregamos oxitocina.

Todos los autores que han escrito sobre este tema, coinciden en destacar que existen 3 tipos o estilos de comunicación asertiva: **el Asertivo, el Pasivo y el Agresivo**. Pueden darse por separado o bien mezclarse y encontrar un acto comunicativo del tipo pasivo-agresivo o asertivo-pasivo por ejemplo. En nuestras relaciones nos encontraremos personas de estos 3 tipos y aunque es cierto que lo ideal sería que todos fuésemos capaces de ser lo máximo de Asertivos posible, en algunas ocasiones conviene ser Pasivo para llegar a acuerdos.



Con la asertividad podemos pasar de la Ira al Amor, por consiguiente es otra técnica para contribuir a la prevención de la Ira, tal y como han exponen Bisquerra y Carpena en sus respectivos planteamientos.

Ejemplos de conductas o situaciones de tipos asertivo, pueden ser las siguientes (Bach y Forés, 2012):

Situación A : Roberto está comiendo la sopa sin levantar la vista del plato y sin decir palabra. Helena le pregunta si le ocurre algo:

- ¿A mí? ¡Nada! ¡No me ocurre nada! - le responde con aspavientos y sin levantar la vista del plato.

Situación B: Roberto se está comiendo la sopa sin decir palabra. Mira a Helena y le dice:

- No me hagas caso si estoy poco hablador. No es nada contigo. Hoy no he tenido un buen día y no me apetece hablar de ello.

En la situación A, se produce un silencio o respuesta pasivo-agresivo mientras que en la situación B, un silencio asertivo.

Lazarus (1971), fue de los primeros en desarrollar el concepto. Este psicólogo estadounidense, fue pionero en el estudio de la emoción y el estrés y promovió siempre la importancia de la emoción especialmente en su influencia sobre la cognición y el pensamiento. Creó la teoría del Afrontamiento, "Appraisal". Creía que antes de que la emoción se produjese, las personas hacían una evaluación inconsciente de lo que estaba ocurriendo y sus consecuencias. Desde este punto de vista, las emociones podrían considerarse racionales además de necesarias.

Respecto a la Asertividad, se reconocen: La capacidad del ser de decir NO; la capacidad de pedir favores y hacer peticiones; la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos; la capacidad de iniciar, mantener y cerrar conversaciones.

Se trata de decir las cosas adecuadas en el momento adecuado con la entonación y el respeto adecuados. "Los otros son tan importantes como yo, ni más ni menos" (Bach et al., 2012, p. 114).

La Asertividad requiere Empatía con el otro y asimismo, fortalece la Autoestima, podríamos decir que cuando la Asertividad funciona, se dan los tres factores.

Manuel Güell (2005), considera que es una habilidad social con la que se puede decir: "Yo soy así". "Es lo que pienso, creo, opino". "Estos son mis sentimientos sobre ese tema". "Estos son mis derechos", con respecto a los demás y a uno mismo.

Como en toda comunicación, la comunicación no-verbal es también importante; la mirada, los gestos, el tono de voz, las actitudes,...

Bach (2012), incluso recuerda que el lenguaje de las flores nos sirve para comunicarnos y expresar lo que sentimos.

La correcta asertividad supone y nos conduce a que confiemos en nosotros mismos, que comuniquemos sintiendo y pensando en nosotros mismos y en los demás, que nos afirmemos, afirmando a los demás. Y todo ello implica Empatía. Las autoras (Bach y Forés, 2012), consideran que quizás es pretencioso decir que nos ponemos en el lugar del otro, más bien la entienden como la capacidad de colocarse silenciosa y respetuosamente al lado de alguien y que sea esa persona quién marque el ritmo. Deberíamos sintonizar, limitarnos a estar presentes y disponibles. Caminar a un mismo compás. Sincronizamos y damos el primer paso si los demás no son suficientemente asertivos (p.147).

Sebastià Serrano (2006), remarca la relación entre comunicación verbal y no-verbal, las habilidades comunicativas consisten en saber escuchar, con los ojos y con todo el cuerpo. Requiere ponerles gotas de afecto y de ternura, de actitud positiva y de gusto por la vida, de creatividad, gratitud y humanidad.

La Asertividad busca soluciones.

En el mundo laboral, para trabajar juntos no es necesario que todos tengamos la misma opinión pero se debe cooperar. Conviene respetarse mutuamente, sentirse todos igual de maravillosos y de imperfectos y validarnos, escucharnos y saber disculparnos.

La asertividad como cualidad de un colectivo, empresa, escuela o asociación, se encuentra en la Organización y en la Comunicación.

En ese entorno, algunas formas de expresar asertivamente una opinión divergente podrían ser :

- Yo tengo una opinión diferente...
- Mi opinión es que...
- Yo lo veo de esta manera...
- Yo en cambio pienso que...
- Nunca lo había mirado así...
- Bajo mi punto de vista...
- Añadiría que...
- Esto que ha dicho es cierto y esto otro... también.

No se aconseja utilizar PERO ...

Ferran Salmurri, al hablar de Asertividad, considera que el YO, debe abrir y facilitar :

“Quizás no me he explicado bien”, en lugar de ...

“Tú no me entiendes”, que cierra y obstaculiza.

El otro quizás puede decir : “Yo no te he entendido bien”.

Y que debemos distinguir lo que uno siente del juicio hacia el otro. No debemos juzgar.

Posibles cambios cognitivos y comunicativos hacia la asertividad en la expresión.

En lugar de :

- |   |  |
|---|--|
| • Las espinacas son asquerosas.                             | <u>No me gustan las espinacas.</u>                   |
| • Este chico es insoportable.                               | <u>No congenio nada bien con este chico.</u>         |
| • Qué idea tan tonta.                                       | <u>Discrepo de tu idea.</u>                          |
| • Te equivocas de medio a medio.<br>No sabes lo que hablas. | <u>Tengo un punto de vista totalmente diferente.</u> |

Cuando uno es Asertivo, se habla en Positivo.

Es mejor decir :

- |                    |     |                    |
|--------------------|-----|--------------------|
| • Más despacio     | que | No corras.         |
| • Habla más bajito | que | No grites.         |
| • Ten cuidado      | a   | No rompas nada.    |
| • Déjame hablar    | a   | No me interrumpas. |

Una persona Asertiva, es capaz de Pedir Disculpas. En ese caso las disculpas serán breves, escuetas y directas. Honestas y sentidas. Deben igualarnos y acercarnos a los demás. Asumirse con sencillez y expresarse serenamente.

Asimismo, las críticas deben aceptarse y filtrarse para que no nos desestabilicen.

Eric Berne, del Análisis Transaccional, dice que las palabras asertivas, son Caricias.

Las palabras de reconocimiento son Caricias Verbales. Asertividad = Caricia.

Yo tengo un sentimiento de afecto que expreso con palabras que son caricias para los demás. Aparte de las palabras, en todo acto de comunicación y en la Asertividad también, habrá Comunicación No-Verbal, como silencios, gestos y acciones.

De acuerdo a Bach y Forés, la Felicidad depende en gran medida de nuestras relaciones y la Asertividad es un ingrediente indispensable para unas relaciones de calidad y calidez.

Y, ¿Qué papel juegan las neuronas espejo aquí ? Puesto que son las responsables del Contagio Emocional; nos hacen reproducir las acciones y sentimientos que observamos en los demás e imitar o tener el impulso de imitar sus acciones..., su rol es importante (Goleman, 2006).

En su libro *Inteligencia Social*, Daniel Goleman dice que Leer un relato sobre Bondad o Asertividad, provoca idéntico impacto emocional que la observación del mismo.

Por lo tanto, de aquí se deduce que,

- Leer relatos asertivos favorece la asertividad.
- Observar actitudes asertivas nos mueve a practicarlas.

Hasson G. (2017), en su libro *Confidence*, considera que se debe practicar la Asertividad para mejorar y conseguir Autorespeto y Confianza Social. Uno debe expresarse, dar su opinión, en el caso de ser testimonio de Bullying denunciarlo. La Asertividad, nos puede ayudar a pedir ayuda: “Necesito que me ayudes con...” Nos ayuda a dar y recibir halagos. A ser amable.

## Mindfulness

Volviendo al **Mindfulness**, es un término que se utiliza mucho últimamente a todos niveles espiritual, científico, educativo y popular. Y no siempre ni en todos los contextos tiene las mismas connotaciones.

Bisquerra en su Universo de las Emociones (2011) sitúa este concepto en la Galaxia de la Felicidad.

La palabra *Mindfulness* nos dice Torres (2017):

Es la traducción al inglés del término pali “sati” que supone conciencia, atención y recuerdo. *Sati* vendría a ser como ese estado de conciencia pura que ocurre cuando se es consciente y permite darse cuenta de algo en menos de un segundo. Es el ser consciente de que se es consciente. No existe la traducción exacta de *Mindfulness* al español, es frecuente referirse a ella como “conciencia plena o atención plena”. Bajo el término meditación se han destilado un sinfín de prácticas y conceptualizaciones variadas, algunas demasiado alejadas de la esencia intrínseca que constituye la meditación. Por ello, el término *Mindfulness* es el utilizado con preferencia dentro del contexto científico y académico, ya que su significado está mejor acotado, esto facilita describirlo con mejor precisión y poder ser abordado desde la ciencia. Fuera de este contexto, aun haciendo referencia a *Mindfulness*, la palabra utilizada es meditación (p. 6).

Torrents (2013), concluye en su trabajo de posgrado que:

El mindfulness o consciencia plena, és una pràctica que prové del budisme. La filosofia budista es centra en la idea de treballar la ment de manera que ens permeti fer front i fluir amb les realitats dures de la vida. (...) El mindfulness ajuda a l'individu que el practica a aprendre a estar atent a les emocions i als pensaments en el moment. (...) ser capaç d'adonar-se i descriure el que succeeix al nostre interior sense jutjar, acceptant cada moment tal i com és.

En nuestros talleres nos hemos quedado en uno de los primeros estadios del mindfulness, en la Relajación. Nos hace falta más estudio y dominio de la técnica para llegar a aplicarlo en su totalidad. Existen estudios científicos que avalan los beneficios de la meditación en los procesos atencionales y de regulación emocional, y que repercuten en una clara mejora del bienestar emocional.

## Mindfulness para la vida y mindfulness dentro del aula.

Schoeberlein (2009), en su libro *Mindfulness para enseñar y aprender*, en el que presenta estrategias prácticas para maestros, educadores y alumnos, tales como mejorar los hábitos,

regular la respiración, advertir los pensamientos y los sentimientos, andar y hablar con atención plena, escribir un diario, etc., considera que:

La atención plena o mindfulness es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Este planteamiento concreto de lo que es prestar atención y de pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico, lo que a la vez refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional (p. 203) .

Conviene hacer hincapié en la existencia de programas como el de Healthy Schools que nació en Inglaterra pero se está llevando a cabo en diversos países, entre ellos el nuestro. En ellas se ha aplicado el Mindfulness en el aula y el centro educativo tanto para profesores como alumnos con el objetivo de mejorar el rendimiento académico y el bienestar. El principal objetivo es desarrollar la atención en los niveles, corporal, mental y emocional.

Concretamente en mi centro IES Lluís de Peguera, en el que se han realizado las prácticas, se está aplicando a nivel experimental un taller de mindfulness a través del yoga y que se llama *Projecte Lotus*, es un proyecto de ciudad. Se lleva a cabo en centros de enseñanza primaria y ahora en secundaria. Hay unas sesiones dirigidas a los alumnos y otras para profesores, se espera poder trabajar e informar a los padres también.

Este programa consta de 4 sesiones en grupos de 15 alumnos, se ha empezado con los cursos de 1º y 3º de ESO. Las sesiones para los profesores donde se explica el programa y la metodología, son de 6 horas. En las sesiones se trabaja el Cuerpo, la Mente y las Emociones, quedando todo integrado al final en una clase de Yoga que integra todos estos elementos. La persona formadora es psicóloga, profesora de yoga y en cuanto al mindfulness sigue los postulados de Kabat Zinn.

Para encontrar información más detallada del proyecto Lotus entrar a : [www.manresa.cat/lotus](http://www.manresa.cat/lotus)

Por nuestra parte, nos hemos mantenido al margen ya que el proyecto se realiza por profesionales externos al centro. En nuestro caso en el aspecto de mindfulness, hemos realizado actividades de relajación muscular, body-scan y relajación mental.

## Taller para desarrollar la Inteligencia Emocional y el Bienestar entre los alumnos de 4º de ESO, según planteamiento del GROPE, adaptado a la asignatura de Inglés.

Este es nuestro primer taller. Se aplicó a los alumnos de 4º curso del Instituto Lluís de Peguera de Manresa en el curso 2017/18. Fue aplicado a todos los alumnos lo cuál significó que 120 alumnos, 30 por clase, tuvieron conocimiento de este programa y sus actividades, aunque no todos las realizaron todas. Algunas sesiones se realizaron con la mitad del grupo, es decir, con 15 alumnos.

Los talleres se llevaron a cabo en lengua inglesa.

### Uso del Libro de texto.

La sensibilización sobre el tema empezó a principios de curso, realizando actividades de tipo Alfabetización Emocional. Aprovechamos la primera unidad del Libro de texto de ese curso que se titulaba *Taking Risks*, que trataba de deportes de aventuras, actividades de riesgo e inventos y que proponía Vocabulario Emocional como Adjetivos, vocabulario sobre riesgos y peligros. Aprovechamos ese vocabulario para preparar una actividad de alfabetización emocional y aprendizaje de la lengua al mismo tiempo, tal y como sucederá en todas las actividades realizadas en nuestros talleres y que se explotará más adelante. La realizaron todos los alumnos. Cambiamos el título a la unidad cuando trabajamos ese Vocabulario y la llamamos **Taking Emotional Risks**.

Otras unidades que tomamos para ayudar en nuestra tarea emocional fueron la Unidad 8, que trataba los sentidos : MAKING SENSE (juega con la palabra Sense). La Unidad 9 : BRIDGE TO THE FUTURE, que hablaba de profesiones y nos servía para abordar el tema de Orientación Laboral. Las lecturas : *Fighting Fires* (p.130), útil para trabajar la *Resiliencia*; *Cultural Facts* (p. 136) para trabajar el *Bienestar (Wellness)*; *Animal Therapy* (p.142) para afrontar la *Tristeza, la Soledad, la Frustración y la Ira*.

El libro de texto utilizado era : *English in Use*. 4º ESO. Burlington Books. Estas actividades se llevaron a cabo en el mes de Octubre y entre Abril, Mayo y Junio.

Durante el período de Navidad, en el mes de Diciembre, escogimos actividades de visualización de videos cortos, como *The Man on the Moon* de John William, y canciones como *Fairy Tale of New York* del grupo *The Pogues*, que nos sirvieron para trabajar Emociones y Actitudes. En el caso del video, la soledad, la solidaridad, la curiosidad y, el amor en definitiva. En cuanto a la canción, trabajamos emociones y sentimientos positivos, con su vocabulario formal, que es lo que trata la canción en su primera parte y luego vocabulario y actitudes más negativas a medida que va avanzando el relato, hay vocabulario insultante (slang y swear words) lo cuál a nivel didáctico también nos era útil para proponer luego actividades para potenciar la Asertividad y sensibilizar sobre el maltrato.

El resto de actividades y el Taller Emocional propiamente se realizó durante el mes de Mayo.

Organizado según el planteamiento de las Competencias del GROP, exponemos a continuación el nombre de la actividad y su temporización. Cada actividad se realizó al menos un par de veces con distintos grupos. Las actividades en reposo (de escritura, visualización de videos, comentarios y reflexión), se realizaron con los 30 alumnos en clase, el resto (la mayoría que implicaban movimiento), con la mitad del grupo, 15 alumnos. El taller fue el siguiente:

### Conciencia Emocional

- Vocabulario Emocional trabajado a partir del libro de texto. (2 horas de duración).
- Conocer las 6 Emociones Básicas según Ekman. (1 hora).
- Emocionómetro. (½ hora).
- Interrelacionarse, rompiendo el hielo y creando vínculos (Utilizando las cartas de *Sikkhona.edu*). (1 hora).

### Regulación Emocional

- Introducción al Mindfulness. Relajación corporal y mental. (1 hora).
- Expresión Emocional. A través del rôle-play y la improvisación (Actividades propuestas en *L'educació emocional en l'aprenentatge de l'anglès: la dramatització per a potenciar l'expressió a l'ESO*).

### Autonomía Emocional

- Trabajar la Autoestima, a través de conocer nuestras fortalezas y virtudes.
- Tomar conciencia de lo que nos acontece de forma positiva y realista.
- Buscar lo que nos Motiva a estudiar, nuestros intereses emocionales, ...
- ¿Qué quiero hacer? ¿Qué quiero ser?
- Análisis Crítico de normas sociales. Responsabilidad. (2 horas) (El trabajo era de reflexión escrita y los alumnos lo realizaron en casa. En clase se explicó el procedimiento y se evaluó en su entrega).

### Inteligencia Interpersonal

Trataremos principalmente la Empatía y la Asertividad. Y nos fijaremos en la Comunicación no- verbal. Utilizaremos para este apartado actividades de rôle- play.

- Habilidades Sociales Básicas : El Respeto a los demás; Compartir; Ver al otro, ...
- Comunicación. Saber pedir Ayuda.
- Saber explicarnos y justificarnos. (2 horas)

## Habilidades de vida y bienestar

- Solución de conflictos. (Rôle-plays y videos).
- Reflexión sobre el bienestar a través de las Artes y la Cultura (Música, teatro...) (1 hora o sesión)

El primer planteamiento fue un poco más extenso pero al final esas fueron las actividades que realizamos con los grupos de adolescentes, algunas otras actividades fueron trasladadas al taller de adultos, como por ejemplo las lecturas dedicadas.

## Explicación de las Actividades.

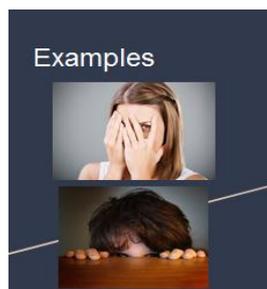
### Conciencia Emocional

- Vocabulario Emocional, a partir del que presenta el libro de texto.

Cada alumno preparó al menos un Adjetivo o Nombre, Palabra con significado Emocional. Prepararon un Powerpoint que debía contener el significado de la palabra, consultado en el diccionario inglés, un ejemplo de su uso y una imagen. Era voluntario, añadir ejemplos propios. Lo presentaron al resto de la clase. Algunas palabras presentadas : Shy, Arrogant, Cheerful, Hardworking, Energetic, Proud, Moody, etc.



A shy person is nervous and uncomfortable in company of other people. The person can't face or do something. This commonly happens in new situations or with people you don't know.



Examples

- He was too shy to ask her to dance with him.
- Children are often shy of people they don't know.
- Paulo's very shy - he needs bringing out.
- Katy's a shy and quiet girl.

- Conocer las 6 Emociones Básicas según Ekman.



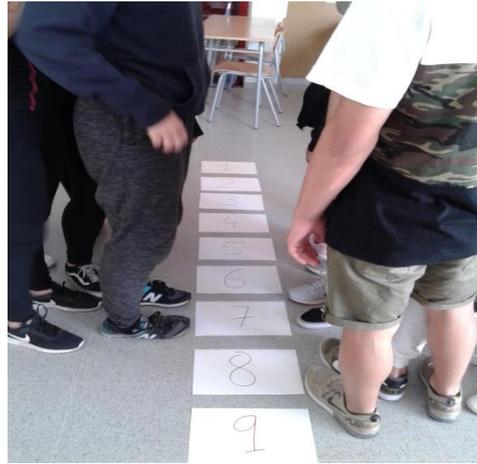
Para ello utilizamos la actividad 1.2 : *L'expressió facial de les emocions*, que figura en *Tallers d'educació emocional per a pares i mares* (López Curós, 2012), y que figura en el Anexo, A. 1 y A. 2. Tuvimos que repasar primero el vocabulario facial y de expresión en inglés y adaptar la actividad.

- Emocionómetro.

Actividad adaptada a partir de una sugerida en las XV Jornades de Educación Emocional de la UB, en el taller: *Les emocions en joc a secundària*, de Esther García y Pilar Puyuelo. (17 de marzo de 2018).

Se dibuja un termómetro o una escala, en este caso del 1 al 10 y se indica a los alumnos que se sitúen en el nivel en que se sienten, en respuesta a unas preguntas. Las preguntas fueron entre otras :

1. How do you feel today?
2. How do you usually feel ?
3. How have you felt during the last week/month ?
4. How do you feel when you have a Maths exam ?
5. How do you feel when you have a test of Catalan ?
6. How do you feel during the weekend ?
7. How do you feel when you see/meet your favourite mate, your fiancée,...?
8. Would you like to suggest other possible situations ?



- Interrelacionarse, rompiendo el hielo y creando vínculos. Utilizamos el juego de cartas de *Sikkhona.edu*. Aplicamos el primer y segundo contexto. Los alumnos tenían que escoger tres cartas, cada una de ellas debía sugerirles lo siguiente:
  1. Something that you would like to achieve.
  2. Something it is important to you.
  3. Something that you can't stand.

Las explicaciones tanto de profesores como de alumnos se hicieron todas en inglés.

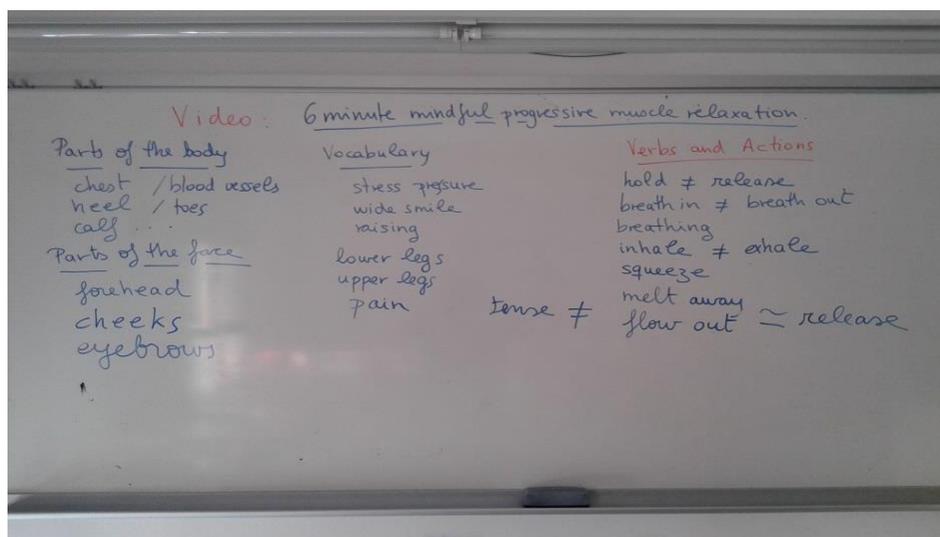
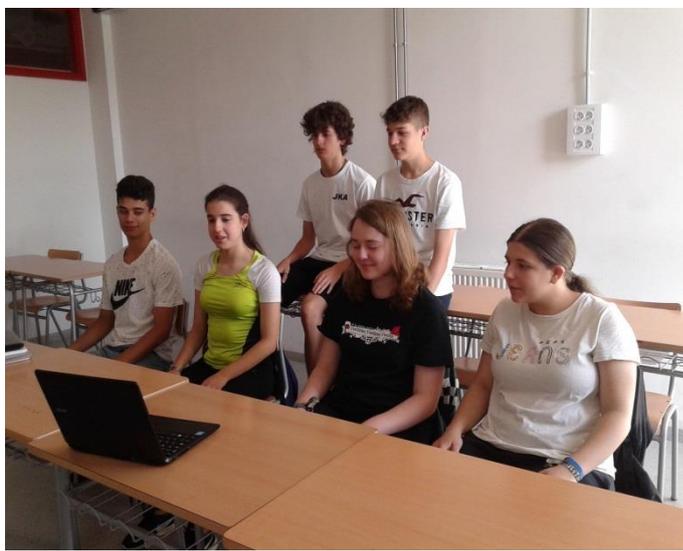


### Regulación Emocional

- Introducción al Mindfulness. Relajación corporal y mental.  
Utilizamos videos con versiones de la Progressive Muscle Relaxation de Edmund Jacobson. Concretamente usamos de Youtube :  
*A 6 minute Mindful Progressive Muscle Relaxation.*

*5 minutes Bodyscan Meditation for Classrooms and Students.*

Previamente, repasamos y aprendimos el vocabulario necesario para seguir las sesiones adecuadamente, tal como : Vocabulario sobre las partes del cuerpo; verbos con las acciones a realizar, como Squeeze, Raise, Relax, Contract, Loose, Tight, Stretch; adjetivos y adverbios, como Up, Down, High, Low, etc.



### Autonomía Emocional

Para este apartado y para trabajar la Autonomía, la Autoestima, la Motivación, la Reflexión y la Responsabilidad, escogimos tres actividades individuales, que se trabajaron como una ficha, teniendo que escribir unas reflexiones. La mayor parte del trabajo se debía realizar en casa y era de tipo personal. En algunas era obligatorio poner el nombre y en otras podía ser anónimo ya que el profesor/a no juzgaba.

- La primera ficha se llamaba MAY, *Journal Prompts*, y la obtuvimos a partir del blog de Elizabeth MacNair, *Life of Lovely*. Había una pregunta para cada día del mes, escogimos

este porque fue el mes en el que lo trabajamos y se suponía que había una pregunta o tema personal sobre el qué reflexionar cada día. Al final del mes, los alumnos lo entregaron a la profesora. En principio, el blog se dirige a adultos, pero revisamos las preguntas y salvo tres preguntas las demás eran viables para jóvenes mayores. (Ver Anexo, A.4. – A. 7.).

Algunas preguntas eran las siguientes :

1. A recent compliment.
2. Are you organized or messy?
3. Your biggest victory
4. *A moment that changed you.* En esta algunos alumnos manifestaron que no la podían contestar porque eran todavía demasiado jóvenes para poder hablar de cambios definitivos. Por lo tanto, esta sería una pregunta a revisar o retirar para este grupo de edad.
5. What worries you?
6. The last book you read.

- La segunda ficha o actividad consistía en responder una hoja sobre Fortalezas, Motivación y Superación (Self-Awareness Worksheet).

Obtuvimos la idea del web : [Understood.org](http://Understood.org) for learning & attention issues. Es una página web que va dirigida a padres y niños/as con déficit de atención, pero que muchas de sus premisas o actividades pueden servirnos para la población general. En este caso suprimimos los ítems o preguntas que trataban específicamente, problemas de atención. Tomamos esa ficha porque queríamos trabajar con material real y en inglés. Los mismos autores del sitio, nos recuerdan que es una web basada en el trabajo en escuelas norteamericanas, que quizás en un entorno europeo deberíamos adaptarlas. (Ver Anexo, A. 7.).

- La tercera actividad nos permitía reflexionar sobre nosotros mismos, tener esperanza, desear y al mismo tiempo trabajar algunas expresiones, maneras de decir que en inglés requieren una construcción gramatical determinada; es el caso de *I wish*.

I Feel...

I WISH... +  $\frac{S.I.}{I}$  + Passh.  
You  
Me

I think...

I Need...

I Hope...

I Want...

La profesora recogió los trabajos, corrigió la expresión y la ortografía en los casos que se requería, leyó las reflexiones de sus alumnos, comentó unas pocas frases positivamente y se aseguró de que no hubiesen desviaciones o comentarios preocupantes, pero no valoró ni expuso públicamente lo que habían escrito.

En este apartado y mientras realizaban el trabajo con estas fichas, leímos de la unidad 9 del libro de texto de la clase, el tema sobre Orientación Laboral.

### Inteligencia Interpersonal

En este apartado creímos que era conveniente tratar sobre Asertividad y Empatía.

Para ello primero les preguntamos a los alumnos si sabían de que se trataba (brainstorming), luego dimos nuestra opinión, presentamos el concepto y sus matices.

Después vimos un par de videos de Youtube, en los que se explicaba el concepto en español en este caso. Una vez comprendido lo que significaba una respuesta o actitud asertiva en oposición a una respuesta o actitud pasiva y/o agresiva, les propusimos la actividad de rôle-

play, a partir del material propuesto en *L'educació emocional en l'aprenentatge de l'anglès: la dramatització per potenciar l'expressió a l'ESO*. Escogimos la actividad (p. 46-48), que nos pareció mejor para trabajar la asertividad. En ese trabajo del año 2006, se consideró que esa actividad podía corresponderse bien con la segunda competencia de regulación emocional, todavía lo creemos, pero al revisarlo nos dimos cuenta que también se correspondía con esta cuarta y la quinta competencia y que con ella se podía trabajar la Asertividad.

Expone un conflicto entre varias personas que para resolverse exige respuestas y actitudes Asertivas.

L'educació emocional en l'aprenentatge de l'anglès: la dramatització per potenciar l'expressió a l'ESO.

2.	Ser capaç de regular les pròpies emocions.
2.2.	EE. Aprendre a reconèixer què fa modificar l'expressió de les meves emocions.
2.2.1.	LE. Modificar actituds i sentiments a través del diàleg.
D.	Role-play. Llegir i interpretar un text dramatitzat.

5. *Habilitats de vida i benestar. Solució de conflictes.*

Linguistic content : Future of intention.  
Simple future.  
Imperative or giving instructions.  
Going shopping.

Activity

First, you need to check if Ss understand the text. So you have to work the vocabulary and also the comprehension.

*Rose is in a large clothes shop with her cousin, Claire.*

Rose: It's a pity Roy couldn't come into town today.  
Claire: Roy doesn't enjoy shopping and he also said he would play basketball this morning. We'll have lots of fun. How about this T-shirt?  
Rose: I can't wear a T-shirt saying "School stinks"! Dad would kill me!

*Donna, a friend of Rose and Roy come into the shop. They can't see Rose as she is behind a rail of jeans.*

Rose: There's Roy! He said he was playing basketball.  
Claire: Where?  
Rose: Over there! He's looking at those T-shirts we just saw.  
Claire: Is that the boy you told me about? Who's the girl he's with?  
Rose: It's Donna! She's my best friend...what's she doing with Roy? Quick, Let's hide in this changing room. I don't want them to see me.  
Donna: I've got an idea. Go outside for a minute, Roy. I want to buy you something.  
Roy: A present? OK. Don't be long.  
Rose: What's she going to do?  
Claire: Open the door a little bit. We'll be able to see from here.  
Shop assistant: Can I help you?  
Donna: Yes, can I see those earrings, please, those little silver ones in the cabinet?  
Shop assistant: I'll just go and get the key.

*The shop assistant disappears. Donna steals two T-shirts and puts them into her bag quickly.*

Rose: I don't believe it! Donna's shoplifting! She just put those T-shirts into her bag.  
I've been friends with Donna for years and I never knew she was a

L'educació emocional en l'aprenentatge de l'anglès: la dramatització per potenciar l'expressió a l'ESO.

thief.

*The shop assistant returns with earrings.*

Shop assistant: Would you like to try them on ?

Donna: Actually, they aren't quite what I expected. No, thank you, I won't take them.

*Donna leaves the shop.*

Shop assistant: (to Rose) How are the jeans?

Rose: I'm afraid they are not the right style. They're too baggy.

Shop assistant: OK. No problem.

*That afternoon in the park Roy is wearing a T-shirt with the words: "School stinks" on it.*

Donna: Rose! Rose! Come and sit over here with me and Roy!

Rose: Hi, Roy. Hi, Donna. What a surprise. Roy, don't you usually play Basketball on Saturday mornings?

Roy: Yes, usually, but I decided to enjoy the good weather instead. Donna and I have been just been relaxing here in the park.

Rose: Oh...Donna, isn't that your dad? He's coming over here.

Donna: Hi, Dad!

Mr. Spencer: Donna! At last I've found you. I've been looking for you everywhere. You left your purse at home this morning with all your money in it. And where did you get that awful T-shirt? I see you've got one too, Roy.

Roy: Yes, it was a present, actually, from...wait a minute, (to Donna) how did you...

Mr. Spencer: Well, I'm glad it wasn't a present from you, Donna! I really don't like it.

Donna: No, Dad, of course it wasn't from me. It was from Rose.

Roy: What? But you said...

Mr. Spencer: Rose gave you each a T-shirt saying "School stinks!" I don't believe it! Rose, you're the head girl, the top student! This isn't like you at all! What were you thinking?

WHAT HAPPENS NEXT ?

In groups imagine an ending for the play and perform it.

Then the partners will evaluate them. They'll say:

- We think this is a good idea because...
- We think this is a bad idea because...

47

DISCUSS which is the BEST INTRODUCTION to the story with a partner.

- a) We often have to make difficult choices in life. We have to choose between things which are important to us. What is more important to you *truth or friendship*?
- b) Is it wrong to listen to private conversations or to spy on your friends? In certain circumstances, this may be OK. What do you think ?

Transcribimos una de las respuestas (para ver otras ir a Anexo, A. 3.).

Rose: Oh, Mr. Spencer! Actually I...

Donna: Dad, don't you have to take the dog for a walk ?

Mr. Spencer: Oh, yes. Ok. Then... Bye. (leaves with a thoughtful face).

Roy: But Donna, you lied to me. You said that you were gifting me this shirt. But you

Weren't.

Rose: You know that Donna stole them.

Donna: No, I haven't stolen the shirts.

Rose: Oh, Really! We saw you in the shop when you were stealing them.

Claire: Oh, yes, yes, Rose. She is telling the truth and when you entered the shop we hid in The changing room.

Donna: (looking dejected) Ok. I am sorry, but now I don't know how I may return the shirts To the shop-assistant.

Rose: We are going together to the shop and we'll return them.

In the shop.

Donna: Excuse me! I want to say sorry because when I came before I stole two t-shirts and Now I am feeling very bad. I want to return them to you.

Rose: If you want to give her a punishment, she is ready and I agree.

Donna: Yes.

Shop-assistant: You did the wrong thing but now you are showing your honesty. I hope you Won't do this again. I'm just ignoring the fact. Good luck.

Presentamos a continuación otra actividad de este tipo y a partir del mismo material (Giralt, 2006: p. 62-63), que no se llegó a aplicar en esta ocasión pero que sí leyeron los alumnos. Aquí trabajaríamos la Empatía, entre otras micro-competencias.

L'educació emocional en l'aprenentatge de l'anglès: la dramatització per potenciar l'expressió a l'ESO.

4.	Desenvolupar la intel·ligència interpersonal.
4.2.	EE. Sentir i manifestar respecte per les diferències dels altres.
4.2.	LE. Descriure una situació en la que es manifestin diferents capacitats per fer les coses de la vida diària.
	D. Interpretar un text.

### Activity

A girl is getting deaf. The doctor tells her she can't go out to discos or places where there is loud sound. Today she is in the street near the school.

### Dialogue:

*Sarah doesn't hear first time so Lily calls a little louder.*

Lily: Sarah!  
Sarah: Oh, hi, Lily. How are things?  
Lily: OK. What were you and James talking about ?  
Sarah: He wanted to go to the cinema on Saturday but I'm not in the mood.  
Lily: Poor James. I think he's in love with you!  
Sarah: Don't be silly. James and I are best friends. We could never go out together. It would ruin everything. Now, if Joel wanted to go out on Saturday...  
Lily: Sarah, every girl in the school wishes that!  
Sarah: I know. I haven't got a chance with him. Imagine, the lead singer in a band, Asking me out! Did you know he writes all the songs for the band ? They are so...personal, do you know what I mean ? I wonder who he thinks about when he writes them...  
Lily: Ssshh! He's just over there. He'll hear you!  
Joel: Hi, Lily. Hi, Sarah.  
Lily and Sarah: Hi.  
Joel: Um...Sarah, I've been wanting to talk to you for ages.  
Lily: Oh, I've just remembered something...I've got to go...  
Joel: The band's got a gig on Saturday. I'd really like you to come.  
Sarah: Me ?  
Joel: Why do you seem so surprised ?  
Sarah: Well, I didn't know you... I mean... thanks.  
Joel: So you'll come ?  
Sarah: I... I don't know... I'm not sure. Look, I'd better go, Joel.

*Sarah hurries off, head down. Joel looks puzzled and hurt.*

Later that day Joel meets Lily in the café near the school. Joel asks Lily what's going on with Sarah.

WHAT HAPPENS NEXT ?

Explain why they are **good ideas** or **bad ideas**. Then choose the way you'd like the play to end.

1. Lily: It's a bit sensitive, Joel... and it's a secret. Sarah doesn't want people to know this , but I'll tell you, because I know you like her. She's going deaf. She has a problem with her hearing and she can't go anywhere where there is a lot of noise.

*Next day at school.*

Joel: Hi, Sarah. Listen, Lily told me about your problem...

2. Lily: I can't really discuss it. I'm sure Sarah will explain it to you when she's ready.

*Next day at school.*

Joel: Hi, Sarah.

Sarah: Hi Joel. I'm sorry about yesterday. It's a bit embarrassing but I've got quite a serious problem with my hearing. I can't go to places where there's a lot of noise. Perhaps we can meet another time... go for a pizza, a walk or something ?

Joel: Right. Um...Sure. I'll call you. It's going to be difficult though, this term...the band's got a lot of gigs on...

3. Lily: As far as I know there isn't a problem. Don't worry.

*Next day at school.*

Joel: Hi, Sarah.

Sarah: Hi, Joel. I'd love to come on Saturday. What time is the gig ?

Quizás en el planteamiento de la actividad deberíamos cambiar la palabra **ideas** por **soluciones**. La cuestión sería cuáles se consideran buenas soluciones y porqué.

## Habilidades de vida y bienestar

En esta ocasión llevamos a cabo una Conversación sobre el Arte, y de qué manera este formaba parte de sus vidas y si lo valoraban de este modo. La mayoría tocaban un instrumento musical y cómo grupo se manifestaron como favorables al teatro. Hicieron algunas representaciones musicales y teatrales a lo largo del curso. Además, la actividad de rôle-play, comentada anteriormente, fue una de las más participativas y que mejor valoraron.

Añadimos aquí también las Canciones y los músicos que escuchamos a lo largo del curso, por ejemplo Ed Sheeran o John Lennon.

Y las películas que vimos o comentamos respecto al ámbito emocional son una parte de *Wonder* y *Inside Out*, a propuesta de los alumnos.

## Evaluación

Al final del taller, los alumnos respondieron el siguiente cuestionario acerca de las actividades realizadas y su nivel de satisfacción. Fue también un recordatorio del trabajo hecho. Ir a Anexo para ver algunas respuestas (A. 8. y A. 9.).

Evaluation Sheet of the workshop and activities about Emotional Intelligence and Education.

IES Lluís de Peguera. 2017/18.

A) Tick the activities you have done and give them a valuation from 1 to 5, being 5 the best mark.

1. Explanation of the 6 Basic Emotions and the Universe of Emotions. \_\_\_\_\_
2. Identifying the Basic Emotions on faces. \_\_\_\_\_
3. Speaking about ourselves from photos on cards (Sikkhona.edu). \_\_\_\_\_
4. Emotional Thermometer. \_\_\_\_\_
5. Mindfulness activity. Relaxing your muscles. \_\_\_\_\_
6. Rôle-Play. Dialogue to perform on solving a little conflict. \_\_\_\_\_
7. Rôle- Play. Simulation to perform on bullying. \_\_\_\_\_
8. Self-Awareness Worksheet on strengths, favourite things and successes. \_\_\_\_\_
9. Self-Awareness worksheet on : I feel..., I wish..., I think..., I need... \_\_\_\_\_
10. Worksheet on Journal Prompts : month of MAY. \_\_\_\_\_
11. The film. \_\_\_\_\_

## Valoración, Comentarios y Conclusiones.

Las valoraciones de los alumnos en cuanto a satisfacción fueron positivas. Les gustaron las actividades de expresión a partir de las imágenes de las cartas y los diálogos con rôle-play. En definitiva, valoraron mejor las actividades colectivas y en pequeño grupo.

Les gustaría seguir trabajando en este sentido en los próximos años. Creen que al mismo tiempo han aprendido y practicado el idioma.

Sobre las actividades de trabajo más personal, hubo respuestas de todo tipo. Algunos alumnos las valoraron un poco más bajo porque creían que no era el lugar (refiriéndose a la asignatura) adecuado para hacerlo. Quizás hubiese sido mejor realizarlo en horario de tutoría.

Para ver algunas respuestas ir al Anexo. (A. 8 y A. 9).

Por nuestra parte, comentar que no planteamos el taller con un horario y temporización estricta intencionadamente. Se trataba de llevar a cabo un Taller Emocional y queríamos obtener los mejores resultados y la máxima satisfacción con el mínimo de impacto en el resto de trabajo de curso y clase que se realizaba. Pretendíamos fluir, tanto en la aplicación como en la ejecución. Crear un ambiente receptivo y positivo para los alumnos adolescentes.

Se trató por tanto de un taller de extensión, llevado a cabo a lo largo del curso escolar y en distintos períodos, aunque la mayor parte de actividades se realizaron durante el mes de Mayo.

La persona aplicadora ha aprendido de cada actividad que ha realizado. Ha gozado preparándolas y observando las reacciones de sus alumnos. Algunas actividades que ella creía que no iban a tener interés para los alumnos, resultó que sí la tuvieron. También nos dimos cuenta de que vale la pena preparar material específico para tratar la educación emocional en los centros educativos (juegos, fichas, presentaciones de google, blogs, material digital,...).

Le llama la atención llegar a ponerle incluso un número a la intensidad de su emoción y así lo comentaron con los alumnos. No sólo sientes, sino, que sientes con cierta intensidad y se puede regular.

Se constató que hay interés tanto por parte de los alumnos como de los padres para avanzar hacia el bienestar, la mejora académica y la mejora integral (escolar y personal), a través de programas de educación emocional.

En principio, la persona que aplicó los talleres hubiese preferido que fuesen como se dice en la lengua del corazón que en este caso era el Catalán, pero el interés tanto de alumnos, profesores y padres fue de que se realizara en Inglés, incluso las sesiones de Mindfulness y de máxima introspección. En consecuencia, realizarlo en una lengua extranjera en estos momentos puede convertirse en una motivación extrínseca para este tipo de trabajo. La participación de los adolescentes fue positiva.

La magnitud de la muestra con la que se trabajó, 120 alumnos, y el período de tiempo empleado, dificultaron un poco el poder realizar un análisis empírico de cada sesión. Aunque ese no era tampoco nuestro objetivo en principio.

## Taller para Adultos

### Justificación.

Para poder aplicar los conocimientos adquiridos a distintos grupos de personas solicitamos participar en un grupo de Conversación en Inglés para Adultos.

Tuvieron la amabilidad de acogernos en SVC English Conversation Group de la Biblioteca Salvador Vives Casajuana de Sant Vicenç de Castellet.

Aceptaron nuestra participación el moderador del grupo y las directivas de la institución, los alumnos aceptaron el trabajo ya que sentían curiosidad y además, al no tener que dar explicaciones a final de curso de un programario determinado, podían realizar sesiones de este tipo. Hubo quién se mostró más receptivo que otros; algunos lo encontraron una experiencia interesante y que habían aprendido y otros se vieron un poco como *guinea pigs*.

Las sesiones se realizaron durante los meses de Junio y Julio de 2018, con una duración de hora y media, semanalmente.

El número de participantes osciló de casi 30 en las sesiones de junio, hasta 15 personas en julio.

Se trabajó sobretodo el área del corazón. Se usó el Universo de Emociones (Bisquerra, Punset, 2011).

Las competencias desarrolladas fueron : Toma de Conciencia Emocional, Inteligencia Interpersonal, Regulación Emocional y Habilidades para el Bienestar.

### Explicación del Taller.

#### 1ª sesión. (Duración : 2:30 horas).

##### Conciencia Emocional

- Presentación (somos estudiantes de un posgrado de educación emocional...).
- Presentación de la teoría de las 6 emociones básicas de Ekman.
- Presentación del grupo de investigación GROPE y su trabajo.
- Presentación del Universo de Emociones.
- Rompiendo el hielo, actividad de expresión con las cartas de Sikkhona.edu.



## 2ª sesión. (Duración : 1:30 h.)

Esta actividad estaba en principio programada par realizarse con el grupo de adolescentes. Ya que no dispusimos de tiempo suficiente para realizarla con ellos, la trasladamos al taller par adultos.

Consistía en promover la LECTURA EN VOZ ALTA, como medio para desarrollar la capacidad de Interrelación entre las personas y la Empatía.

### Conciencia Emocional

- Presentamos el Vocabulario de la Galaxia del Amor, ya que la aplicadora había escogido un texto para trabajar esa Emoción (ver Anexo, A. 11 y A. 12). Definimos cada palabra o emoción, buscamos situaciones en las que se podían dar esas emociones.

### Inteligencia Interpersonal

- La aplicadora leyó un relato de mitología griega, del poeta Ovidio que aparece en *Las Metamorfosis*. El texto es "Philemon and Baucis" y se obtuvo a partir del libro de relatos, pensado ya para un trabajo de este tipo; *To Read Aloud* de Francesco Dimitri (2017). Entre otros en él se trabaja la generosidad, la amabilidad, el amor marital, el compañerismo y la solidaridad.
- Se comprobó la comprensión de los alumnos. Se repartieron algunas copias con el texto y se trabajó por parejas.
- Se escuchó la versión on-line un poco más simplificada de <http://etc.usf.edu/lit2go/68/fairy-tales-and-other-traditional-stories>, que es la que publicaremos (ver Anexo, A. 10.).
- Hablamos sobre el Amor.

La propuesta para el próximo día era que alguien pensara y viniese con un nuevo relato para contarnos y observar las emociones. Una compañera sugirió que podía

traer relatos Japoneses y que los que le llamaban mucho la atención eran los de miedo. Con estas orientaciones, empezamos a preparar el Vocabulario de la Galaxia del Terror o Miedo para la próxima sesión.

### 3ª sesión. (Duración 1 h.)

#### Inteligencia Interpersonal

En realidad en esa sesión la persona en cuestión preparó otra historia de amor. En este caso de relación entre padres e hijos basado en un relato japonés. O sea que para empezar :

- Revisión vocabulario de la Galaxia del Amor (Bisquerra, Punset, PalauGea, 2011).
- Preparación para la comprensión de la escucha y posterior lectura del relato japonés (vocabulario específico).
- Lectura por parte de la participante en el taller del cuento: *The Matsuyama Mirror, a Japanese folktale*.
- Escucha y visualización a través de un video de Youtube de la historia.  
[https://www.youtube.com/watch?v=cOf\\_wnNuWhc](https://www.youtube.com/watch?v=cOf_wnNuWhc)
- Comentario comparativo sobre cómo se viven y plantean las relaciones familiares en la sociedad japonesa y la nuestra. Siendo la lengua vehicular el inglés.

### 4ª sesión. (Duración 1 h.)

#### Conciencia Emocional

- Presentación del Vocabulario de la Galaxia del Terror o Miedo.

#### Inteligencia Interpersonal

- Lectura por parte de la participante, Maribel, del relato tradicional japonés *Kasa-Obake o Karakasa, The Ghost Umbrella*. Pertenece al grupo de relatos que surgieron en la época medieval en Japón y que se transmitían oralmente, se hacían ruedas de contar cuentos o historias, como actividad social. En este caso se les daba poder o se personificaba a los objetos de uso diario que habían sido utilizados durante 100 años, entonces adquieren espíritu. Como cuando abrimos o necesitamos un paraguas es que va a venir el mal tiempo, la historia sobre el objeto es negativa, es decir, abrir uno de estos paraguas es como una maldición y puede traer malas consecuencias. Se decía que necesitar un kasa-obake o cruzarte con él podía dejar tus pies inmóviles o que también se llevaba a los niños y personas al cielo. (Para más detalles, ver Anexo).

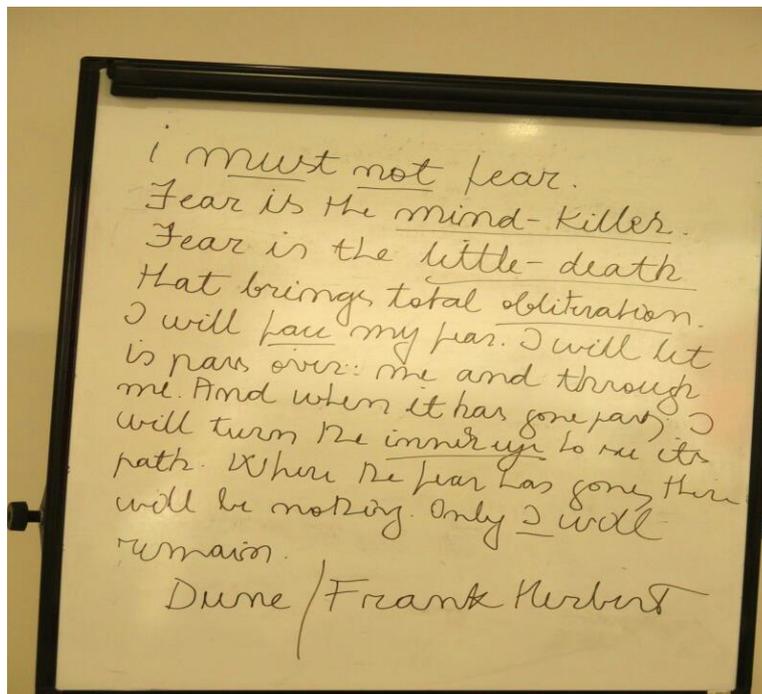


- Se mostraron imágenes muy sugerentes a partir de libros aportados por la ponente y finalmente se vió un video para comprender un poco mejor el sentido de la historia.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IYfWKuoQA>

### 5ª sesión. (Duración 1 h.)

#### Inteligencia Interpersonal

Otra participante y compañera del grupo, siguiendo la estela de la anterior sesión y para seguir tratando el miedo y enfado, nos habló de la novela *Dune* (1965) de Frank Herbert. Recordaba que en ella los personajes crean un texto que es como un *Spell* que ellos dicen y repiten cada vez que sienten miedo para librarse de él.



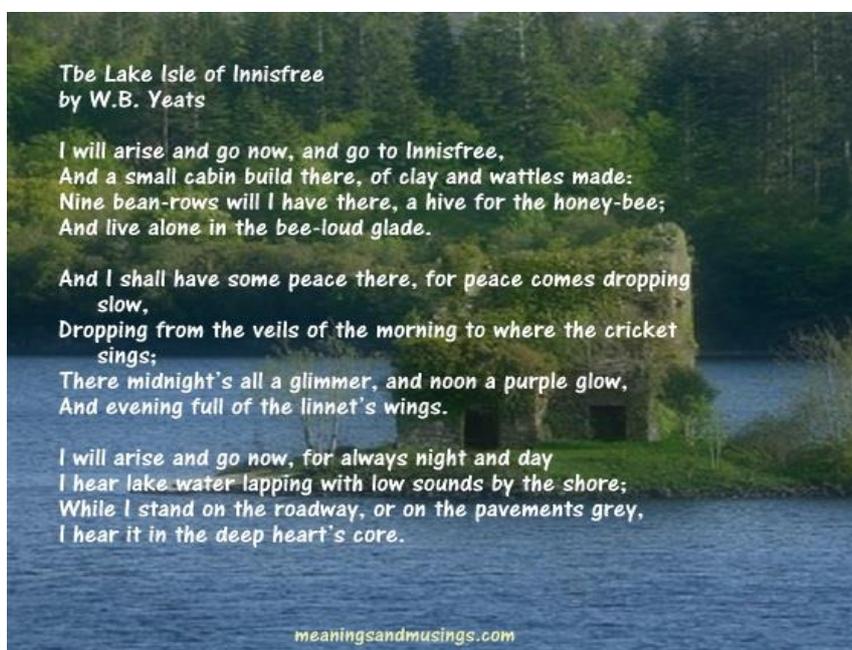
## 6ª sesión. (Duración 1 h.)

### Habilidades de vida y Bienestar

Otra participante, Carmen, propuso el poema de W. B. Yeats, *The Lake Isle of Innisfree*.

- Leyó el poema. Trabajamos su comprensión y nos justificó su elección.

Creía que el poema en sí ya nos lleva a la calma, la tranquilidad y el bienestar. Eso es lo que el sitio de Innisfree le sugería al poeta y era lo que nos quería mostrar. Cuando lo escribió, vivía en Londres y recordar esa visión le daba paz. Si se lee con el tono y la entonación adecuada también es sugerente. El uso de la palabra “lapping”, “the water lapping with low sounds by the shore”, da placidez. Por lo tanto, recordar, imaginar, visualizar, nos hace sentir bien. Nos ayuda a regular nuestras emociones y a sentir bienestar. También nos da Resiliencia.



## 7ª sesión. (Duración ½ hora.)

### Habilidades de vida y Bienestar

Se trataba de realizar una actividad de Mindfulness para la Relajación y de esta manera aprender a relajarse a través del control de la Respiración, de los Pensamientos y de la Postura Corporal.

En el taller para Adolescentes, situamos esta actividad en la capacidad o competencia de Regulación Emocional, en este caso pero, la situamos como Habilidad de Bienestar porque fue realizada al final del Taller y no se pretendía controlar nada. Se querían mostrar unas pautas a seguir y dar bienestar.

A partir de la Relajación Progresiva de Edmund Jacobson, se guió una sesión de 15 minutos. Antes se trabajó el vocabulario necesario para poder seguirla.

<https://www.youtube.com/watch?v=t3uK039WdaM>

Este video sirve para orientarse y otros que se pueden encontrar en youtube bajo la directriz de Jacobson's Progressive Muscle Relaxation.

Enunciados que utilizaremos :

- Raise, stretch and contract your legs straight, when seating in a chair, count up to 5 and release.
- Contract your muscles.
- Tighten your stomach for five seconds and release.
- Fold your fingers into a fist.
- Bend your arms against your body and contract them.
- Raise your shoulders.
- Turn your neck to the right, to the left.
- Clench your jaw together, count to 5 and relax.
- Close your eyes tightly.
- Tense your eyebrows. Loose them.
- Smile and hold that smile.
- Open your mouth wide, etc.

You inhale when you contract, count up to 5 seconds and exhale when you relax.

After that you should feel a bit better. You can practice it on a chair or lying down which seems to be much better.

## Evaluación

Se comentó si había sido útil y si les habían gustado las actividades.

Estas son las preguntas que se prepararon a modo de evaluación de satisfacción del Taller para Adultos.

Workshop for Adults about Emotions. Evaluation.

Sant Vicenç de Castellet. June, July, 2018.

1. What do you think of the knowledge given through this workshop ?

a) Was it something new for you ?

b) Did you like it ?

2. Which activity did you like the most ? You can give them a number from 1 to 5 or just say Yes or No.

1. Getting to know about this program. \_\_\_\_\_

2. The Activities with the cards. \_\_\_\_\_

3. Reading .

a) The story of "Philemon and Baucis". \_\_\_\_\_

b) "The mirror of Matsuyama". \_\_\_\_\_

c) The story about Karakasa, the ghost umbrella. \_\_\_\_\_

d) Yeats' poem about Wellness and the power of Poetry. \_\_\_\_\_

4. Mindfulness session. \_\_\_\_\_

Thanks very much.

## Valoraciones, Comentarios y Conclusiones.

Por parte de los participantes, consideraron que había sido una experiencia interesante.

Tal y como se ha podido ver durante la aplicación del Taller, participaron activamente, hablaron en inglés, aportaron material y prepararon algunas sesión, concretamente la actividad relacionada con la aportación de textos o lecturas para leer o regalar a los demás. La actividad de Lectura en Voz Alta, estaba pensada de manera que cada persona escogiese una lectura para regalar a otra persona. Y la leyera en voz alta. El objetivo sería leérselo a la otra persona escogida. Por ejemplo la de *Philemon and Baucis*, sería adecuada para leer a tu pareja o a un buen compañero/a. El poema *The Isle of Innisfree*, pretendía provocar Bienestar y Tranquilidad y se puede leer a alguien que está nervioso, triste o siente añoranza por algún lugar conocido o por un momento del pasado. En nuestro caso pero, lo leímos para todos. Sirvió para trabajar pronunciación, entonación y fonética.

Para la persona aplicadora fue muy provechoso, sobretodo al principio, por trabajar con personas adultas y por no tener que ceñirse a una programación externa. Significaba trabajar

con un grupo humano al que no estaba acostumbrada, pero que le interesaba. Además, se encontró con un grupo ya organizado y no tuvo que formarlo ella. Los participantes se mostraron interesados y preguntaron mucho acerca de la investigación en el campo de las emociones, la terapia y la autoayuda. Se interesaron por el Universo de Emociones y el trabajo del GROU. Lo cuál exigió a la persona que lo comunicaba, estar bastante preparada para responder a los interrogantes. En algún momento, esperaron cierto diagnóstico, por ejemplo, después de hacer los juegos con las cartas, expresando aficiones, gustos, cosas que cada uno hace. Pero no se aplicó ningún test, aunque se habló de los Tests de las Fortalezas.

Se actuó con cautela a la hora de aplicar las actividades ya que aunque los participantes aceptaron participar en las actividades, no habían respondido a una convocatoria o decidido asistir a un taller de este tipo.

En ocasiones nos remitimos a trabajos, lecturas e investigaciones de hace algunos años, si diez años se puede considerar mucho tiempo en este ámbito; el motivo subyace en que la autora del trabajo tuvo que ponerse al día de lo que se había publicado y avanzado desde entonces.



Algunos de los participantes en el taller.

## Conclusión general.

Este documento, aparte de ser una muestra de los talleres y práctica realizados en torno a la educación emocional, es también una puesta al día sobre la investigación llevada a cabo sobre este campo en nuestro territorio y por parte del GROPE.

Recuperamos nuestros trabajos y conocimientos adquiridos por el año 2006 y a partir de allí, observamos qué se había publicado, dicho y desarrollado hasta nuestros días. Recordamos los antecedentes obviamente.

Para no abarcar demasiado nos centramos en la Empatía que nos parece eje de la educación emocional y muy importante cuando se habla de aprendizaje; tratamos la Asertividad porque ya la habíamos trabajado antaño y la consideramos esencial en el desarrollo de la personalidad de los adolescentes, adecuada para una buena comunicación y necesaria por ejemplo para el empoderamiento de las mujeres, entre otras cuestiones. Ayuda también como hemos visto en los ejemplos a una correcta resolución de conflictos.

Continuamos con el Mindfulness porque a través de sus diversas técnicas que pueden tratar el estado del cuerpo, la mente y el corazón (los sentimientos) y, tal y como nos va mostrando la neurociencia, contribuye a la autoregulación de la persona, favorece el éxito académico, profesional y finalmente ayuda a la consecución de bienestar. Pestalozzi, el pedagogo y reformador educacional del romanticismo, decía entre los siglos XVIII y XIX, que el aprendizaje ideal era el que se realizaba con la cabeza, el corazón y las manos.

Recientemente se están abriendo los caminos del neuroaprendizaje, al menos se están haciendo populares, esperamos que sea una herramienta de mejora educativa y para la persona en general. Será en un próximo estadio que trataremos y conoceremos mejor a estos autores o investigadores.

Es de nuestro interés desarrollar específicamente talleres de educación emocional, aplicando diversas técnicas y desarrollando multitud de ejercicios aprendidos a lo largo de este posgrado y de este año, intentando desarrollar si es posible un estilo propio (yoga, visualizaciones mentales, movimiento expresivo, creatividad, relajación, juegos de introspección y de relación,...)

A nivel personal nos ha servido así mismo para tomar conciencia de nuestro estado emocional, salir un poco de la zona de enfado, nos hemos acercado al amor y nos hemos abierto al exterior con cautela. Quizás somos un poco más fuertes.

Hemos conocido personas y centros de nuestro entorno interesados en estos temas y esperamos que podamos librarnos de esa cautela y se muestren interesados también en nosotros y crean en nuestras capacidades.

## Bibliografía

- Bach, E. y Forés, A. (2012). *La Asertividad para gente extraordinaria*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Barcelona: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R., Punset, E. y Palau Gea. (2014). *Universo de Emociones*. Valencia: Palau Gea Comunicació.
- Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación Emocional*. Barcelona: Editorial Graó, 26.
- Bisquerra, R., Laymus, G., Punset, E. y Palau Gea. (2016). *Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos*. Valencia: Palau Gea.
- Carpena, A. (2015). *L'Educació de l'Empatia és possible*. Vic: Editorial Eumo.
- Dimitri, F. (2017). *To Read Aloud. A Literary toolkit for Wellbeing*. London: Head of Zeus.
- Giralt, A. (2006). *L'educació emocional en l'aprenentatge de l'anglès: la dramatització per a potenciar l'expressió*. Llicència d'Estudis. Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence*. New York: Random House Large Print.
- Güell, M. (2005). *¿ Per què dic blanc si volia dir negre ?* Barcelona: Editorial Graó.
- Hasson, G. (2017). *Confidence pocketbook*. Chichester, UK : Capstone. A Wiley Brand.
- Lazarus, A. (1971). *A Behaviour therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill.
- López, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. Tesi Doctoral. Barcelona. Universitat de Barcelona. [http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2364/LLG\\_TESI.pdf](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2364/LLG_TESI.pdf)
- López, S. (2012). *Taller d'educació emocional per a apares I mares*. Projecte Final de Màster en Educació Emocional i Benestar. Barcelona. Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45545>
- Marks, L. y Addison, Ch. (2017). *Englsh in Use. 4 ESO*. Barcelona: Burlington Books.
- Obiols, M. (2005). *Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu*. Tesi doctoral. Barcelona. Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/10803/2347>
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Serrano, S. (2006). *Els Secrets de la Felicitat*. Badalona: ARA Llibres.

Torrents, S. (2013). *Educació emocional y mindfulness. La técnica mindfulness com a complement de l'educació emocional*. Projecte final de Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona. UB. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/58633>

### Webs

Jacobson's Progressive Muscle Relaxation.

<https://youtu.be/9x3tl81NW3w>. (Consulta: 15 marzo 2018).

<https://youtu.be/dsmflAyiois> (Consulta: 12 abril 2018).

<https://youtu.be/t3uK039WdaM> (Consulta: 5 mayo 2018).

Asertividad.

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-eva-bach-anna-fores/760269/> (Consulta: 10 marzo 2018).

Autoconciencia.

<https://www.understood.org/en> (Consulta: 8 marzo 2018).

<https://youtu.be/rW36ZfTvp3U> (Consulta: 15 diciembre 2017).

Literatura.

<http://etc.usf.edu/lit2go/68/fairy-tales-and-other-traditional-stories/5096/philemon-and-baucis/> (Consulta: 2 junio 2018)

[https://www.youtube.com/watch?v=cOf\\_wnNuWhc](https://www.youtube.com/watch?v=cOf_wnNuWhc) (Consulta: 8 julio 2018).

<https://www.youtube.com/watch?v=XJywJe3tQU> (Consulta: 12 julio 2018).

# ANEXOS

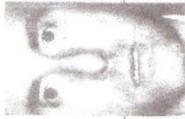
A. 1. La expresión facial de las 6 emociones básicas.

Tallers d'educació emocional per a pares i mares

Sandra López Curós

LUKA SABATER DE VO  
23-5-2018  
2017/2018  
2012 4º ESO A

Activitat 1.2: L'expressió facial de les emocions

		Wide open				
		Open				
		A little closed	Closed			
		Glares	Slightly curved	Lip corners down		Disgust
		Eyes brows down	Closed tightly	Tight up		Anger
		Open	Shut	Closed		Sad
Ulls (caiguts oberts, mirada celles)						
Boca (oberta tancada, pèlles)						
Llavis (apretats, ten sos, estirats, aixecats)						
Altres:						
EMOCIO						

A. 2.

Tallers d'educació emocional per a pares i mares

Sandra López Curós 2012

*Claudia Contreras*

Activitat 1.2: L'expressió facial de les emocions

		SADLY	CLOSED	FROWN		SADNESS
		NORMAL	CLOSED	TIGHT		ANGER
		HALF CLOSED	OPENED	NORMAL		DISGUST
		HALF OPENED	SMILEY	CLOSED		HAPPINESS
		NORMAL	OPENED	NORMAL		SURPRISE
		OPENED	CLOSED	TIGHT		FEAR
Ulls (calguis oberts i mirada mirada cel·les)						
Boca (oberta tancada i mig)						
Llavis (apretats, tensos, estirats, aixecats...)						
Altres:						
EMOCIO						

A. 3. Rôle- play para resolver conflictos.

*L'educació emocional en l'aprenentatge de l'anglès.*

In groups imagine an ending for the play and perform it.

Rose: How do you dare ? !? I saw you in that shop taking over those T-shirts  
Without paying for them.

Roy: That's right Donna ?

Donna: (hesitates) OK, I'll say it... Yes. I did it !

Mr. Spencer: How could you have done this ! Why did you stole them ?

Donna: I don't know dad!

- We think the good idea is that she finally tells the truth.
- We think that the bad idea is when she steals, she doesn't have to do so.  
We think that to spy on your friend can be good if they are only doing a wrong thing.

A. 4. Autoconocimiento.

**1. A recent compliment**

My teacher of English of 1st of primary said to me that I was so beautiful.

**2. Are you organized or messy?**

I am organized.

**3. Your biggest victory**

My biggest victory was got the swimming certificate.

**4. A moment that changed you**

When I passed from the school to the high school.

**5. What worries you?**

My next concert of piano.

**6. The last book you read**

The last book I read was *Bad Boy's Girl*.

**7. A few of your favorite things**

My favorite things are play the piano, listen to music and watch series and films.

**8. How do you show love?**

I show love doing hugs and kisses.

**9. Three things you are proud of**

- My notes of the school.
- Climb the Puigmal mountain.
- My friendship.

**10. Describe your best friend**

My best friend is a girl who we have been together since we were 3 years old. She has got brown hair and brown eyes too. We have the same tastes, we like the same type of clothes and we like the same music too. She likes the sports and she plays volleyball.

**11. What is a hero?**

A hero is a person who saves or help people that are in danger. A hero also can be a person who is thought of as a model to follow.

**12. Who is your role model?**

My role model is Adele because she gets over a vocal cord illness and after that, she have done a lot of great songs with a really good voice.

**13. An outfit that makes you happy**

An outfit that makes me happy is, for example, a blue jeans and a grey top. Finally, I combine it with a black and white sneakers.

**14. The last piece of real mail you received**

A card of my friend when she was in London.

**15. What are you looking forward to?**

I am looking forward to meet Felicia again.

**16. One quality you want to improve**

One quality I want to improve is my positivity.

**17. The song in your life soundtrack**

All the songs of Doctor Prats.

**18. What are you working towards?**

I am working to enter the university I want to go.

**19. One good thing you can do tomorrow**

Tomorrow, I can read some pages of the book I'm reading these days.

**20. Something you've learned from a mistake**

When you are running you have to breathe correctly or you are going to have flatulence.

**21. A recent good moment**

The UPC festival.

**22. The people who make you the happiest**

The people who make me the happiest are all my friends and my family.

**23. Something that needs to change**

I have to change my attitude because sometimes I am boor.

**24. How are you taking care of yourself?**

I take care of myself having a good nutrition and doing sport.

**25. How are you taking care of others?**

I take care of others having good relationship or helping them.

**26. Top three favorite experiences**

- When I rode a camel in the Sahara Desert.
- When I saw the Eiffel Tour.
- When I saw Txarango acting in Vic.

**27. Life goals in five sentences**

My life goals are:

- Study biology in the UAB university.
- Visit all the world starting in Thailand and then the United States.
- Do more exercise.
- Save money for the future or for new trips.
- Read all the books that are in my list.

**28. A person you'd like to meet**

I would like to meet Shawn Mendes because I like his songs and his voice.

A. 5.

Soum Ra  
Rahar?

## MAY: Journal Prompts

1. A recent compliment  
Friendly
2. Are you organized or messy?  
I am organized
3. your biggest victory  
I won a literature prize
4. A moment that changed you  
When I changed city
5. What worries you?  
The notes of the high school
6. The last book you read  
"De Casi Todo Se Aprende" - Paula Gonu
7. A few of your favorite things  
Read, listen to music, write ...
8. how do you show love?  
With beautiful details
9. Three things you are proud of my ability to speak in front of people, my speed of Doing things
10. describe your best friends  
Crazy, intelligent, generous
11. What is a hero?  
Iron man
12. Who is your role model?  
My mother and my sister
13. An outfit that make you happy  
Pijama
14. the last piece of real mail you received  
Five books
15. what are you looking forward to?  
That my high school grades improve
16. one quality you want to improve  
My patience

سووميا. كهار

17. the song in your life soundtrack  
"God's Plan" - Drake
18. what are you working towards?  
For having a good future
19. one good thing you can do tomorrow  
Relax me as I finish the exams
20. somethings you've learned from a mistake  
Do not do things in a hurry
21. A recent good moment  
The time I spend with the family
22. the people who make you the happiest  
My mother
23. Something that needs to change  
My concentration
24. how are you taking care of yourself?  
Eating healthy and good life
25. how are you taking care of others?  
I take care only of myself I do not take care of others
26. Top three favourite experiences  
When my niece was born, when I went on a trip to paris, and adisneyland
27. life goals in five sentences  
To be a very good person, to respect people to achieve my goals, to have a decent job and to do the things that I like, to travel a lot and to know the world.
28. a peron you'd like to meet  
Zac Efron
29. the best kind of cake is...  
Of chocolate
30. the habits you want to have  
Be more orderly, and improve my concentration
31. the best thing that's happened this month:  
That they gave me my favorite book

A. 6. Autoconocimiento y autonomía.

Claudia Fernandez

(5-6-18)

I Feel... good

I WISH... I were taller

I THINK... it's a good  
day

I Need... summer  
holidays

I HOPE... to have good  
marks

I Want... to travel  
a lot !

A. 7. Autoconocimiento y atención.

Gisela Rusinol  
ytc

What are three of your greatest strengths?  
I can listen to people  
Maths  
English

What two things seem harder for you than for other kids your age?  
Gymnastics  
Drawing pictures

What are two of your favorite things to do?  
Sunbathing on the beach  
Hang out with my friends.

What are two of your least favorite things to do?  
Doing homework  
Doing sport

List three of your recent successes (big or small):  
Do a speech in front of a lot of people  
To pass physics and chemistry  
Won an award of Inoveexpo

Why was I successful?

What could I have done differently?

List two things you did recently that you could have done better:  
Help my parents more  
Do better the gymnastics exams

Who do you turn to for help with things that are hard for you?  
My family and some friends

Do you think having learning and attention issues has made you a stronger person?  Yes / No

How do learning and attention issues make me stronger?

How can I describe my learning and attention issues to friends and teachers?  
Are there any adults who can help me think this through?

Are you open to talking about your learning and attention issues with friends?  Yes / No

Are you open to talking about your learning and attention issues with teachers, like explaining why you need a certain accommodation? Yes  No

Understood

A. 8. Evaluación.

Evaluation Sheet of the workshop and activities about Emotional Intelligence and Education.

IES Lluís de Peguera. 2017/18.

A) Tick the activities you have done and give them a valuation from 1 to 5, being 5 the best mark.

1. Explanation of the 6 Basic Emotions and the Universe of Emotions.  4,75
2. Identifying the Basic Emotions on faces.  3
3. Speaking about ourselves from photos on cards (Sikkhona.edu).
4. Emotional Thermometer.
5. Mindfulness activity. Relaxing your muscles.  4
6. Rôle-Play. Dialogue to perform on solving a little conflict.  2,5
7. Rôle- Play. Simulation to perform on bullying.
8. Self-Awareness Worksheet on strengths, favourite things and successes.
9. Self-Awareness worksheet on : I feel..., I wish..., I think..., I need...  3
10. Worksheet on Journal Prompts : month of MAY.  1,5
11. The film.  4

Would you like to do the next year, similar activities or activities from these, related to Emotions, Self Knowledge and Well-being ?

Yes

Thanks.

A. 9.

Evaluation Sheet of the workshop and activities about Emotional Intelligence and Education.

IES Lluís de Peguera. 2017/18.

A) Tick the activities you have done and give them a valuation from 1 to 5, being 5 the best mark.

1. Explanation of the 6 Basic Emotions and the Universe of Emotions.  \_\_\_\_\_
2. Identifying the Basic Emotions on faces.  \_\_\_\_\_
3. Speaking about ourselves from photos on cards (Sikhona.edu).  \_\_\_\_\_
4. Emotional Thermometer.  \_\_\_\_\_
5. Mindfulness activity. Relaxing your muscles.  \_\_\_\_\_
6. Rôle-Play. Dialogue to perform on solving a little conflict.  3
7. Rôle- Play. Simulation to perform on bullying.  4,5
8. Self-Awareness Worksheet on strengths, favourite things and successes.   
4
9. Self-Awareness worksheet on : I feel..., I wish..., I think..., I need...   
4
10. Worksheet on Journal Prompts : month of MAY.  5
11. The film.  5

Would you like to do the next year, similar activities or activities from these, related to Emotions, Self Knowledge and Well-being ?

I would like to do activities related to emotions, self knowledge and well-being.

Thanks.

A. 10. Texto.

**PHILEMON AND BAUCIS**

Long ago, on a high hill in Greece, lived Philemon and Baucis. They were poor, but never unhappy. They had many hives of bees from which they got honey, and many vines from which they gathered grapes. One old cow gave them all the milk that they could use, and they had a little field in which grain was raised. The old couple had as much as they needed and were always ready to share whatever they had with any one in want. No stranger was ever turned from their door. At the foot of the hill lay a beautiful village, with pleasant roads and rich pasture lands all around. But it was full of wicked, selfish people, who had no love in their hearts and thought of only themselves. At the time of this story, the people in the village were very busy. Zeus, who they believed ruled the world, had sent word that he was about to visit them. They were cooking a great feast and making everything beautiful for his coming. One evening, just at dark, two beggars came into the valley. They stopped at every house and asked for food and a place to sleep; but the people were too busy or too tired. They were thinking only of the coming of Zeus. With sore feet and being very tired, the two beggars came to the hut of Philemon and Baucis. These good people had eaten very little, for they were saving their best food for Zeus. When they saw the beggars, Philemon said, "Surely these men need food more than Zeus. They look almost starved." "Indeed, they do!" said Baucis, and she ran quickly to fix supper for the men. She spread her best white cloth upon the table, and fixed bacon, herbs, honey, grapes, bread, and milk. She set these upon the table in all the best dishes she had and called the strangers in. Then what do you think happened? The dishes that the strangers touched turned to gold. The pitcher was never empty, although they drank glass after glass of milk. The loaf of bread stayed always the same size, although the strangers cut slice after slice. "These are very strange travelers," whispered the old couple to each other. "They do wonderful things." That night Philemon and Baucis slept upon the floor so the beggars might have their one bed. In the morning they went with the travelers to the foot of the hill to see them safely started on their way. "Now, good people," said one of the strangers, "we thank you, and whatever you wish shall be yours." As he said this, his face became like that of the sun. Then Philemon and Baucis knew that Zeus had spoken to them. "Grant, O Zeus, that one of us may not outlive the other," they cried in one voice. "Your wish is granted," said Zeus; "yes, and more. Go to your home and be happy." Philemon and Baucis walked home and lo! Their hut was changed into a beautiful castle.

The old people turned around to thank their guests, but they had disappeared. In this castle Philemon and Baucis lived many years. They still did all they could for others, and were always so happy that they never thought of wishing anything for themselves.

As the years went by, the couple grew very old and feeble. One day Baucis said to Philemon, "I wish we might never die, but could always live together."

"Ah, that is my wish too!" sighed old Philemon.

The next morning the palace was gone; Baucis and Philemon were gone; but there on the hill stood two beautiful trees, an oak and a linden.

No one knew what became of the good people. After many years however, a traveler lying under the trees heard them whispering to each other.

"Baucis," whispered the oak.

"Philemon," replied the linden.

There the trees stood through sun and rain, always ready to spread their leafy shade over every tired stranger who passed that way.

A. 11. Vocabulario emocional a partir del Universo de Emociones.

**WORSHIP**

THE FEELING OR EXPRESSION OF REVERENCE AND ADORATION FOR ( A DEITY ).

**YEARNING**

A FEELING OF INTENSE LONGING FOR SOMETHING. ( synonym : miss )

**FORGIVENESS**

TO STOP FEELING ANGER TOWARD SOMEONE WHO HAS DONE SOMETHING WRONG, OR HAS HURT YOU.

A. 12.

SCARE

FEAR

WORRY

PHOBIA

DREAD

UNREST

CONCERN

## Agradecimientos

A todos los alumnos y alumnas del Cuarto Curso de ESO,  
2017-18 del Institut Lluís de Peguera.

A Assumpta Haro, al coordinador y a todos los miembros del  
grupo de Conversación en Inglés de la Biblioteca Salvador Vives  
Casajuana, que se han convertido en amigos.

A la familia y los amigos que se entusiasmaron con el proyecto y  
creen en la Inteligencia Emocional.

A los compañeros del posgrado.

A mi tutor, José Carlos.

