

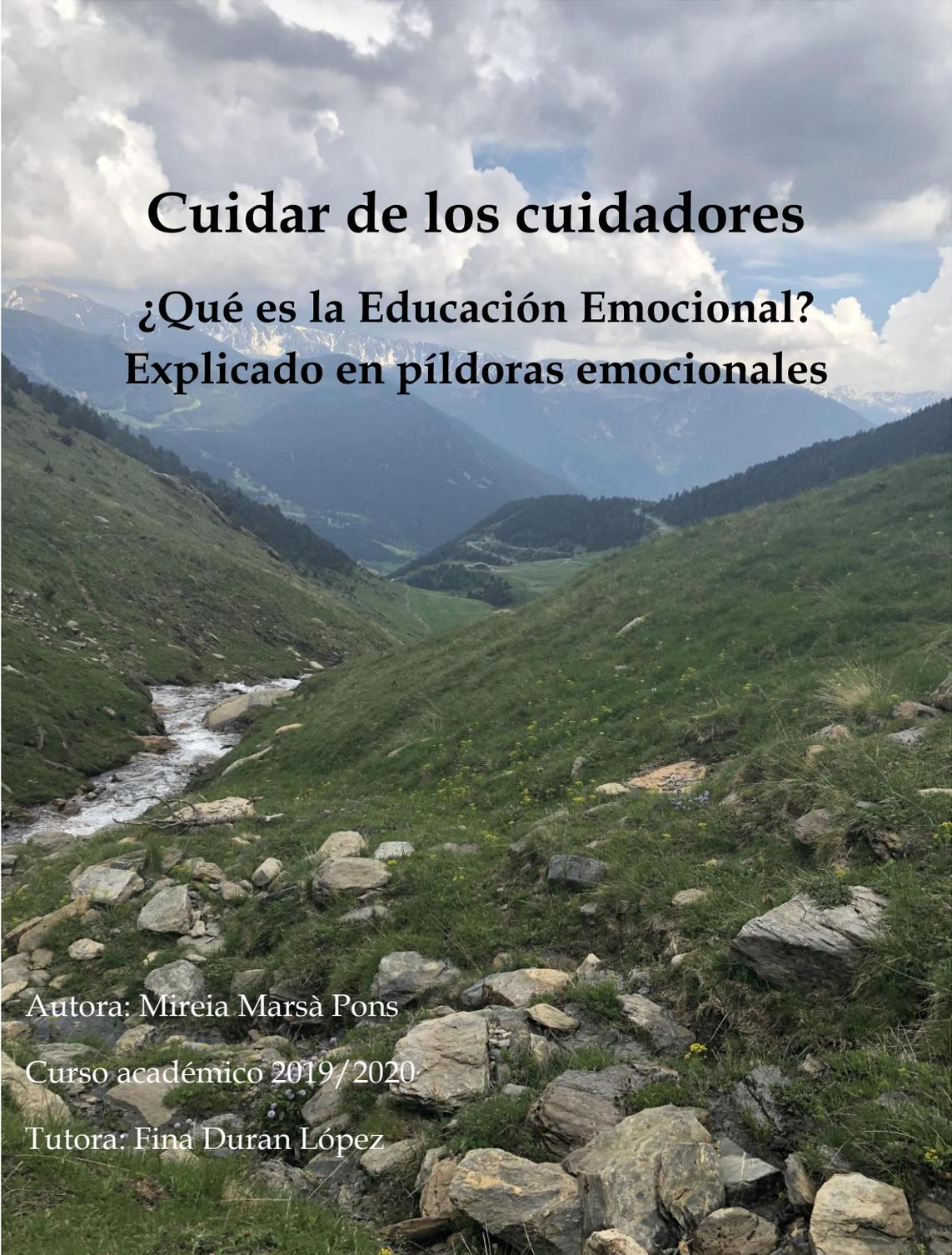


UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Facultat d'Educació

Departament MIDE

Posgrado en Educación Emocional y Bienestar Semipresencial

A scenic landscape photograph of a mountain valley. In the foreground, a rocky path leads down a grassy slope towards a river. The middle ground shows a valley with green fields and a winding road. In the background, there are more mountains under a cloudy sky.

# Cuidar de los cuidadores

## ¿Qué es la Educación Emocional? Explicado en píldoras emocionales

Autora: Mireia Marsà Pons

Curso académico 2019/2020

Tutora: Fina Duran López

### Agradecimientos:

Agradezco a mi tutora toda su dedicación y guía en mi trabajo.

Agradezco también a mis padres y a mi familia y amigas todo el bagaje que me han dado para ir caminando por la vida. Gracias Carles, Kiara e Íngrid.

Tabla de contenido

I.	Introducción .....	4
1.1	Dificultades encontradas .....	6
1.2	Motivación del trabajo.....	6
	- Proyecto de escuela 2019-2023.....	7
	- La división en ciclos .....	9
	- Programa de educación moral y cívica .....	10
	- Modalidades prácticas y métodos de la educación moral y cívica .....	12
	- Competencias trabajadas .....	12
1.3	Evaluación de necesidades .....	13
II.	Fundamentación teórica .....	14
	<u>A. Fundamentación pre-Covid.....</u>	14
	I. Marco conceptual de las emociones.....	14
	1. Concepto de emoción .....	14
	2. Emoción y sentimiento .....	14
	3. Componentes de la emoción.....	14
	II. Inteligencia Emocional y Educación Emocional .....	15
	1. Concepto de Inteligencia e Inteligencia emocional .....	16
	2. Educación Emocional .....	17
	3. Competencias emocionales.....	17
	- Conciencia emocional.....	18
	- Regulación emocional .....	18
	- Autonomía emocional .....	19
	- Competencia social.....	21
	- Competencias para la vida y el bienestar .....	22
	III. Características emocionales de los adolescentes.....	23
	1. Etapas de la adolescencia .....	23
	<u>B. Fundamentación post-Covid.....</u>	24
	III. Necesidades emocionales en tiempos de pandemia .....	25
	1. Estados de incertidumbre .....	25
	2. Intentar ser útil en su trabajo, una adaptación constante.....	26

3.Poco espacio para generarse emociones placenteras .....	27
<b>III. Descripción de la intervención.....</b>	<b>27</b>
- Análisis del contexto.....	27
- Objetivos de la intervención.....	28
- Contenidos y actividades.....	28
- Metodología.....	29
- Planificación.....	30
- Proceso de aplicación .....	30
- Evaluación.....	31
- Evaluación del programa.....	31
- Evaluación de la metodología y los recursos.....	33
- Propuestas de mejora.....	33
<b>IV. Píldoras emocionales.....</b>	<b>34</b>
Píldora emocional 1: Poner nombre a las emociones .....	34
Píldora emocional 2: Universo de emociones .....	35
Explicación redactada del audio adicional para Barbara sobre el acompañamiento en momentos de duelo y los hijos.....	36
Píldora emocional 3: Componentes de la emoción.....	37
Píldora emocional 4: Gestión de la ira.....	38
Píldora emocional 5: Volver a ser nosotras mismas.....	39
Píldora emocional 6: Sonríe a la vida.....	40
Píldora emocional 7: Habilidades para la vida y el bienestar.....	41
Píldora emocional 8: Meditación guiada.....	42
Píldora emocional 9: Diario emocional.....	43
<b>V. Conclusiones.....</b>	<b>44</b>
<b>VI. Bibliografía .....</b>	<b>45</b>
<b>VII. Anexos .....</b>	<b>47</b>
<b>Anexo 1: Píldoras emocionales redactadas.....</b>	<b>47</b>
<b>Anexo 2: Enlace a las píldoras bajo la aplicación Drive.....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 3: Página web de la Escuela francesa primaria de Andorra la Vella .....</b>	<b>51</b>

## I. **Introducción**

Este trabajo, me imagino que igual que el de mis compañeros de este curso, se divide en dos partes. La pandemia mundial del coronavirus (o Covid-19) hizo que mis planes se truncaran puesto que hemos estado todos confinados en casa cerca de 3 meses, entre el primer y el segundo trimestre de este año 2020.

Al inicio, me planteaba unas prácticas con los alumnos, los compañeros de la clase de mi hija mayor, que tiene 10 años (curso CM2 en la nomenclatura del sistema francés, equivaldría a 5º de primaria). Este curso me pareció interesante puesto que es el fin de la educación primaria y, el próximo curso, hay cambio de edificio para todos los estudiantes; son “los grandes del cole”. La educación secundaria y posterior se hace en el “collège”. Me pareció una edad clave puesto que están a las puertas de la adolescencia y me parecía importante trabajar 3 de las competencias del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona: la conciencia emocional, como base a cualquier programa de Educación Emocional, la regulación emocional y la autonomía emocional.

Finalmente planteo un acompañamiento emocional a las dos profesoras que me brindaron la posibilidad de poder participar en sus clases en las que pude hacer finalmente sólo tres sesiones. En este nuevo planteamiento, trabajo la conciencia emocional, una vez más, como base de cualquier programa de Educación Emocional, la regulación emocional, como resultado de toda una montaña rusa de emociones que todos hemos sentido durante este confinamiento, de tantas horas de compartir tiempo con nuestro núcleo familiar y por último, trabajar las habilidades de vida y bienestar, para volver a conectar con la vida.

También me gustaría mencionar que el sistema francés, en mi opinión, es muy cartesiano, es decir que está muy centrado en los conocimientos e incluso diría que es antagónico a la Educación Emocional. Yo misma fui alumna de este sistema educativo y ahora, a través de mis hijas y de un estudio de su programa, tengo un conocimiento concreto de sus objetivos educativos. Sí debo mencionar que desde que yo estudié se ha creado el anexo de asignatura llamada Educación Moral y Cívica que incluye desde aspectos de ciudadanía (las elecciones, los votos, etc.) a aspectos de Educación Emocional como la construcción de la persona, etc. Pero en el día a día mi percepción como madre es que cada profesor usa estos recursos o no, puesto que no son obligatorios. Está incluido en la asignatura de Historia y Geografía. Y se usa en los ciclos 3 y 4, es decir a partir de los 7 hasta los 14 años. También la escuela cuenta con un proyecto de escuela donde hay algunos aspectos de la Educación Emocional como el clima escolar.

Mi objetivo es acompañar a estas dos profesoras en la vuelta a las aulas y hacerles descubrir en primera persona lo que les puede ofrecer la Educación Emocional para que lo puedan aplicar con sus alumnos. El formato que he elegido son las “píldoras emocionales”, formato que me parece fácil, corto de tiempo (puesto que las profesoras deben acabar el temario pendiente a marchas forzadas y quiero que sean unos minutos

de desconectar de sus tareas y volver a conectarse con su yo interior) y divertido. He elegido las montañas de mi preciosa Andorra como escenario de conexión con la naturaleza y de volver a lo básico, a las cosas que sí están y que sólo basta con que les prestemos atención.

### 1.1 Dificultades encontradas

En mi trabajo pre-Covid, primero me costó mucho saber hacia donde quería dirigir mi intervención. Mirando a mi hija mayor pensé que estaría muy bien poder trabajar con niños y niñas preadolescentes y también sería una experiencia para mí. Así pues sobre el mes de diciembre, con las presión de la primera entrega, empecé a centrar mis esfuerzos en este público que no conozco muy bien pero que me gustaría mucho poder tratar en un futuro espero que muy cercano.

Por una parte, al no ser personal docente, pregunté al director de la escuela, quien siempre me apoyó, pero tenía que pedir permiso al delegado de la enseñanza francesa en Andorra, el Sr. Dekerle. Primero hice un trabajo de presentación de lo que es la Educación Emocional y las competencias emocionales y las 3 primeras prácticas de un trabajo similar que encontré en el campus, para que pudiera ver el delegado, con exactitud, en qué consistía mi proyecto. Con toda esta presentación llegaron las fiestas de Navidad y tuve que esperar hasta enero. El primer día laborable de enero llamé para pedir cita y la secretaria me pidió que le expusiera el motivo de tal cita. Cuando se lo expliqué me comentó que el delegado no quiere que personas externas “tomen las clases”, con lo cual me desmotivé. Al hablar con la profesora de mi hija mayor, Barbara, que viene de la Isla de la Reunión, me comentó que hablara con él directamente, puesto que en su antiguo colegio había habido casos similares y no había habido problema. El director también insistió en que hablara con él. Volví a llamar y la secretaria me explicó que el delegado estaba pendiente de la visita del ministro de educación francés para mediados de enero y que ya me contactaría. Dos días después de la visita del ministro, sobre el 20 de enero (dos semanas después de mi llamada), volví a llamar y pedí que por favor me diera cita puesto que sigo siendo madre de dos alumnas del sistema educativo en cuestión y que mi exposición sería breve. El día llegó, el día 22 de enero, y la verdad es que fue muy amable y textualmente me dijo que no tenía ningún motivo para negarme el acceso a la escuela.

A partir de ahí, la profesora Barbara me dijo que quería que empezara antes de las vacaciones de Carnaval y el día 20 de febrero hice mi primera sesión tanto con los alumnos de dicha profesora (clase CM2B) y también a la clase de mi amiga Vero, del mismo nivel (CM2A).

### 1.2 Motivación del trabajo

Mi motivación principal siempre ha sido poder mostrar lo que puede ofrecer la Educación Emocional en el mundo de la Educación formal y en especial en el sistema

educativo francés, que es el que mejor conozco. Lo veo bastante alejado de los objetivos de la Educación Emocional.

### Proyecto de escuela 2019-2023

La escuela primaria francesa de Andorra la Vella tiene un proyecto pedagógico 2019-2023. Cada cierto tiempo se cambia, es propio de cada escuela. El de esta escuela se resume en 3 puntos:

1. Asegurar el dominio de los conocimientos fundamentales en todos los ciclos en relación a la organización de la enseñanza del catalán y en otros dispositivos.
2. Desarrollar el dominio de la lengua oral con el francés como lengua de escolarización.
3. La escuela, lugar de ciudadanía, de cultura y de emancipación en relación a los contenidos de enseñanza del catalán.

Ejes del proyecto de territorio	Acciones	Clases Niveles	Objetivos generales	Puesta en práctica Acciones
Punto 1 Refuerzo del dominio de los conocimientos fundamentales	Talleres de lengua y matemáticas	CP-CE1 (6 clases)	Reforzar el dominio de los conocimientos fundamentales (lengua escrita / matemáticas)	
	Talleres de lectura	CE2-CM1	Mejorar el dominio de la lectura en CE2 y CM1 y asegurar un vínculo pedagógico entre el ciclo 2 y 3	
	Mejorar el vocabulario	CM1-CM2	Mejorar la comprensión de la lengua (escrita y oral) y desarrollar el dominio del vocabulario	
	“Shhht, estoy leyendo”	Escuela	Desarrollar el placer de leer y las competencias en la lectura (en relación al punto 3 - Acción clima	Instaurar un cuarto de hora común de lectura a diario (a principios de tarde)

			escolar)	
Punto 2 Desarrollar el dominio de la lengua oral con el francés como lengua de escolarización	Talleres de lengua	CP-CE1	Reforzar el dominio de los conocimientos fundamentales (lengua oral)	
	Vocabulario y matemáticas	CE2-CM1	Trabajar las especificidades del lenguaje matemático para abordar mejor la resolución de problemas	Construcción de un diccionario matemático Talleres de resolución de problemas Inscripción a rallis de matemáticas
	Hablar para presentar, exponer, pensar y debatir	CM1-CM2	Desarrollar el lenguaje oral en el ciclo 3 punto acción clima escolar y ciudadanía	Presentación de trabajos Grupos de palabra "vida en la escuela": espacios de palabra regulados, caja de debates
Punto 3 La escuela, lugar de cultura, de ciudadanía y de emancipación. En relación a la Formación andorrana (asignatura)	Clima escolar y ciudadanía	ESCUELA	Prevenir los conflictos y crear un clima escolar más favorable a los aprendizajes Desarrollar valores de ciudadano en la escuela	El patio: un espacio de libertad regulada Grupos de palabra regulados La caja de los debates Actividad de esquí escolar
	"Escoles verdes" (escuelas verdes)	Escuela	Hacerse suyo el reto y movilizarse individualmente y colectivamente para desarrollar actitudes eco-ciudadanas	Basura y reciclaje Meriendas sanas y ecoresponsables Inscripción de la escuela al proyecto "Escoles verdes" Talleres pedagógicos "Andorra sostenible"

				Proyecto "Consell d'Infants"
--	--	--	--	------------------------------------

Nota: El "Consell dels Infants" consiste en que los alumnos de CM2 (10-11 años, los mayores de la escuela) van al parlamento, se sientan en el lugar de los parlamentarios y hablan con ellos sobre sus inquietudes. También se hace esto a nivel del Comú (ayuntamiento) en este caso de Andorra la Vella, lugar donde se ubica la escuela, en cada población van al ayuntamiento que corresponde. Esta actividad motiva mucho a los niños. Antes de esto deben elegir a un "delegado" porta-voz.

### La división en ciclos

Maternal (parvulario): - petite section ( 3-4 años)

- Moyenne section (4-5 años) **Ciclo 1**
- Grande section (5-6 años) **Ciclo 1**

Entonces pasan a la escuela primaria.

- CP (6-7 años) **Ciclo 2**
- CE1 (7-8 años) **Ciclo 2**
- CE2 (8-9 años) **Ciclo 2**
- CM1 (9-10 años) **Ciclo 3**
- CM2 (10-11 años) **Ciclo 3**

Aquí pasan a la educación secundaria: "collège"

- 6e (11-12 años) **Ciclo 3**
- 5e (12-13 años) **Ciclo 4**
- 3e (13-14 años) **Ciclo 4**

A parte, las clases están divididas en ciclos formativos y la idea es que por más que se cambie de edificio, los conocimientos se pueden ir adquiriendo mientras se esté en un mismo ciclo, así cada alumno puede ir al ritmo que necesite. Marco los ciclos en color diferente al lado de los cursos.

Y de aquí pasan a la escuela secundaria (en francés "collège") donde la formación es genérica hasta *troisième* (1ro de la ESO), aparte de que los alumnos quieran elegir la asignatura de latín, que es un añadido, pero el programa es común a todos los alumnos. Cuando yo estudiaba también había una rama tecnológica a partir de los 12-13 años, era una formación específica a parte.

He querido añadir este documento para que un lector no acostumbrado a este sistema pueda entender mejor el entorno escolar. Hay iniciativas pero pienso que la Educación Emocional podría aportar muchísimo a estos alumnos.

### Programa de educación moral y cívica

Impartido en primaria y secundaria (ciclos 2, 3 y 4 – de 7 a 15 años).

La educación moral y cívica busca conseguir 3 objetivos que están íntimamente relacionados entre ellos.

#### 1) El respeto del otro

La moral enseñada a la escuela es una moral cívica en relación directa con los principios y los valores de la ciudadanía republicana y democrática. El adjetivo “moral” de la educación moral y cívica hace referencia al proyecto de una apropiación por parte del alumno de principios que garanticen el respeto del otro. Esta moral se basa en la consciencia de la dignidad y de la integridad de la persona humana, ya sea de uno mismo o de los demás, y requiere de la existencia de un marco que defina los derechos y las obligaciones de cada uno.

Respetar a los otros es respetar la libertad, considerarlo como a igual a uno mismo en dignidad, desarrollar con él unas relaciones de fraternidad. También es respetar sus convicciones filosóficas y religiosas, lo que permite la laicidad.

#### 2) Adquirir y compartir los valores de la República

El Código de la educación afirma que *“a parte de los conocimientos, la Nación determina como misión primera en la escuela informar a los alumnos sobre los valores de la República”* (artículo L 111-1). Esta misión se reafirma en el tronco común de los conocimientos, de las competencias y de la cultura: *“La Escuela tiene una responsabilidad particular en la formación del alumno como persona y como futuro ciudadano. En un procedimiento de coeducación, no substituye a las familias, pero tiene la tarea de transmitir a los jóvenes los valores fundamentales y los principios inscritos en la Constitución de nuestro país”*.

Los valores y principios de la República unen el pacto republicano que garantiza la cohesión nacional, al mismo tiempo que protegen la libertad de cada ciudadano. Transmitirlos y hacerlos compartir es una obra de integración republicana; estos valores y principios unen Francia con la comunidad de las naciones democráticas, tanto a escala europea como a escala mundial.

Los cuatro valores y principios mayores de la República francesa son la libertad, la igualdad, la fraternidad y la laicidad. Se sobreentiende que también hay incluida la solidaridad, la igualdad entre hombres y mujeres, así como el rechazo de cualquier forma de discriminación. La educación moral y cívica radica en estos principios y valores, necesarios para la vida en común con una sociedad democrática y constituyen un bien común que se actualiza a lo largo de los debates de los que se alimenta la República.

### 3) Construir una cultura cívica

El concepto republicano de la ciudadanía insiste a la vez en la autonomía del ciudadano y su pertenencia a la comunidad política formada alrededor de los valores y de los principios de la República. Señala la importancia de la ley y del derecho, y a la vez es abierta a la ética de la discusión que caracteriza el espacio democrático.

Se basa en los conocimientos, las competencias y la cultura, según la cual la Escuela *“permite al alumno adquirir la capacidad de juzgar por él mismo, al mismo tiempo que el sentimiento de pertenecer a la sociedad. Con su práctica, permite al alumno desarrollar en situaciones concretas de la vida escolar su aptitud para vivir de manera autónoma, de participar de manera activa a la mejor de la vida en comunidad y a preparar su compromiso como ciudadano”*.

La cultura cívica dirigida por la educación moral y cívica comprende cuatro ámbitos de aplicación: la sensibilidad, la norma y el derecho, el juicio y el compromiso.

- La cultura de la sensibilidad permite identificar y expresar lo que una persona siente, así como de entender lo que sentimos los demás. Permite ponerse al lugar del otro.
- La cultura de la norma y del derecho une el respeto de las normas de la vida común y de la comprensión del sentido de estas normas. Lleva progresivamente a una cultura jurídica y supone el conocimiento de la ley.
- La cultura del juicio es una cultura del discernimiento. En el aspecto ético, el juicio se ejerce a partir de una comprensión de los retos y de los posibles conflictos de valores; en el aspecto intelectual, se trata de desarrollar el espíritu crítico de los alumnos, y en particular de enseñarles a informarse de manera clara.
- La cultura del compromiso favorece la acción colectiva, la toma de responsabilidades y la iniciativa. Desarrolla en el alumno el sentido de la responsabilidad en relación a él/a sí mismo/a y en relación a los otros y a la nación.

Esta cultura cívica se implanta en el conjunto de la enseñanza, se halla en el centro de la vida de la escuela y del establecimiento escolar, se lleva a cabo con ciertas acciones que llevan a cargo los alumnos en el contacto de la sociedad.

#### Modalidades prácticas y métodos de la educación moral y cívica

La educación moral y cívica articula unos valores, unos conocimientos (literarios, científicos, históricos, jurídicos, etc) y unas prácticas. Requiere la adquisición de conocimientos y de competencias en los cuatro ámbitos de la cultura cívica y da lugar a unas huellas escritas y a una evaluación.

La educación moral y cívica se efectúa, cuando sea posible, a partir del análisis de situaciones concretas. La discusión regulada y el debate argumentado tienen un lugar primordial para poner a los alumnos a entender, sentir y poner en perspectiva los

valores que regulan nuestra sociedad democrática. Comportan analizar informaciones según las modalidades elegidas por el profesor, un intercambio de argumentos en un marco definido y comentarios sobre los conocimientos adquiridos que permitan una memoria escrita o una formalización.

La educación moral y cívica también se presta a trabajos que ponen a los alumnos en situación de cooperación y de diálogo que favorezcan los intercambios de argumentos y la confrontación de ideas.

El profesor ejerce su responsabilidad pedagógica en la elección de la realización de la actividad adaptándola a sus objetivos y a sus alumnos.

La educación moral y cívica dispone por reglamento de un horario dedicado a hacer las actividades que permite un establecimiento pedagógico al servicio de las finalidades buscadas.

### Competencias trabajadas

#### **Cultura de la sensibilidad**

- Identificar y expresarse con la regulación de las propias emociones y los propios sentimientos
- Considerarse a uno mismo y ser capaz de escuchar y de ser empático
- Expresar su opinión y respetar la opinión de los otros
- Aceptar las diferencias
- Ser capaz de cooperar
- Sentirse miembro de un colectivo

#### **Cultura de la norma y del derecho**

- Respetar las normas comunes
- Entender las razones de la obediencia a las normas y a la ley en una sociedad democrática
- Entender los principios y los valores de la República francesa y de las sociedades democráticas
- Entender la relación entre las normas y los valores

#### **Cultura del juicio**

- Desarrollar las aptitudes al discernimiento y a la reflexión crítica
- Confrontar los propios juicios a los de los otros en una discusión o un debate argumentado y regulado
- Informarse con rigurosidad
- Diferenciar el propio interés particular del interés general
- Tener el sentido del interés general

#### **Cultura del compromiso**

- Ser responsable de sus propios compromisos

- Ser responsable de cara a los otros
- Comprometerse y asumir responsabilidades en la escuela y al establecimiento
- Hacerse cargo de los aspectos de la vida en un colectivo y del entorno y desarrollar una consciencia cívica
- Saberse integrar en un procedimiento colaborativo y enriquecer el trabajo o la reflexión gracias a este procedimiento

### 1.3 Evaluación de necesidades

En el trabajo pre-Covid, he fundado mi análisis en los comentarios de mi hija, por ejemplo, que no hay mucha cohesión del grupo clase, que los niños hacen sus grupitos al igual que las niñas, que falta empatía. También he observado que mis hijas cuando juegan entre ellas gritan y tengo la sensación que esto les viene de la escuela, de sus profesores, aunque sólo es una sensación. Son una serie de detalles, que seguramente yo siendo niña también viví, que pienso que con empatía y conciencia de grupo se puede mejorar mucho la convivencia.

En el programa post-Covid, yo misma he vivido una montaña rusa de emociones por una convivencia tan intensa y he querido hacer mi trabajo al mismo tiempo que intento ayudar a los demás, en este caso, a las personas que se harán cargo de los alumnos, que también necesitan que se les cuide.

También me gustaría mencionar que, hablando con la profesora Vero, me comentó que ella este año está muy a gusto con su clase porque se ha creado un grupo que tiene ganas de trabajar. Ella me dijo que el ritmo lo marcan los alumnos. Yo no soy profesora y desconozco si es así, pero le dije que a través de actividades de empatía ella podía conseguir que se formara un grupo, una cohesión entre sus alumnos, a lo que ella respondió que no, que según cómo marcan el ritmo sus alumnos, ella va trabajando en función de eso. Y que ha tenido años muy duros, pero no es el caso de este curso. Eso también me motivó a querer mostrarle lo que es la Educación Emocional, con total desconocimiento del día a día de su profesión, pero sí con voluntad de ayudar. Con la profesora Barbara, sinceramente, no tengo ese nivel de confianza pero sí quería que pudiera experimentar algo que me gusta tanto, la Educación Emocional.

## II. Fundamentación teórica

Una vez más, la fundamentación teórica de mi trabajo se divide en dos partes, la pre-Covid y la post-Covid, puesto que trabajo competencias distintas.

### A. Fundamentación teórica pre-Covid

#### I. Marco conceptual de las emociones

##### 1. Concepto de emoción

¿Qué es una emoción? Según Rafael Bisquerra (2016): “Una emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. En otras palabras, una emoción se activa a partir de un acontecimiento interno o externo que nosotros captamos a través de nuestros sentidos. Lo procesamos y lo valoramos. Según Bisquerra (2009), las 6 emociones básicas son la ira, el miedo, la tristeza, la felicidad, el amor y la alegría.

##### 2. Emoción y sentimiento

¿Y sentimiento, qué diferencia hay? Por definición varía la duración y la intensidad. La emoción es más breve e intensa, el sentimiento es más “asegado” pero de mucha más duración. Siguiendo con Bisquerra (2016): el sentimiento es la emoción hecha consciente. Es el componente cognitivo de una emoción. Como he mencionado anteriormente las emociones tienen una duración breve; los sentimientos pueden alargarse durante toda la vida con la voluntad. A modo de ejemplo, el amor y el odio son ejemplos claros de sentimientos que pueden durar toda la vida.

¿Por qué sentimos? De hecho, todos sentimos, todos tenemos una codificación de lo que nos pasa y cómo lo interpretamos. A eso se le llama educación emocional aunque no seamos conscientes de ello o no le pongamos esa terminología. Sentimos porque nos pasan cosas y el organismo reacciona de un modo complejo, activando una valoración de acontecimientos externos o internos y que produce una triple respuesta, neurofisiológica, comportamental y cognitiva, que predispone a la acción.

##### 3. Componentes de la emoción

En referencia a este último punto, Arnold (1960) ya describió un procedimiento interno de las emociones. Es la valoración automática y consiste en descifrar que, cuando nos pasa algo, tenemos un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos, cómo este hecho afecta a nuestros sentidos, qué respuesta emocional le damos. Se puede resumir en el siguiente cuadro:

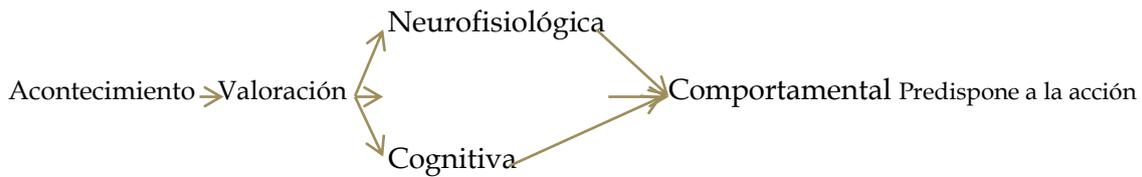


Figura 1: Modelo de emoción. Bisquerra (2009)

La valoración que hacemos puede ser positiva o negativa, con lo cual se genera una emoción también a su vez positiva o negativa. También es importante recalcar que un mismo acontecimiento puede ser valorado de forma distinta según las personas. Por ejemplo un partido de fútbol donde los aficionados al equipo que gana sienten de manera opuesta a lo que sienten los del equipo que pierde.

Lazarus (1991) fue más allá de esta primera valoración automática e introdujo el concepto de valoración cognitiva o secundaria. Es decir ¿qué pasa después en nuestro cerebro? Sin ser conscientes de ello nos preguntamos si estamos en condiciones de hacer frente a esta situación. Si es que sí, la respuesta fisiológica disminuye su intensidad y estoy situación de manejar la situación. Si en cambio es no, la intensidad neurofisiológica se puede ver acentuada hasta el punto de poder perder el control personal. Aparece el estrés que nos puede llegar a producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales como la fobia, el estrés, ya mencionado, o la depresión.

La buena noticia es que podemos aprender a valorar los acontecimientos de tal forma que podamos relativizar el impacto negativo que nos pueda ocasionar. De aquí nace la educación emocional. Antes de pasar a la definición de la educación emocional, me gustaría recordar el último paso de la teoría de Lázarus (1991) y es la orexis, la predisposición a la acción. Una vez hemos hecho todas las valoraciones nos queda la acción. No sólo sentimos, también actuamos en función de lo que sentimos: es la orexis o predisposición a la acción. Por ejemplo, si en el bosque me encuentro una serpiente debo valorar qué hago para mi supervivencia. Para poner en ejemplo la teoría anteriormente mencionada, ante una serpiente tendré:

- Un acontecimiento: veo una serpiente
- Una valoración: estimo que puede ser un peligro
- Una triple respuesta: por una parte fisiológica (sudoración, pulso acelerado, respiración más rápida, palidez...); comportamental (cara desencajada...) y cognitiva (sentiré miedo)
- Orexis, ¿qué hago? Darwin (1873) lo sintetizó en la expresión "fly or fight", ante la supervivencia sólo tengo dos opciones: o huyo o me encaro.

## II. Inteligencia emocional y educación emocional

Como he mencionado anteriormente, con entrenamiento se pueden llegar a reorientar las emociones sentidas de forma adecuada, para que las podamos gestionar mejor.

## 1. Concepto de inteligencia e inteligencia emocional

¿Cómo se mide la inteligencia? Alfred Binet, padre de la psicometría, creó por encargo del Ministerio de Educación francés un test de inteligencia. En 1912 Stern introdujo el concepto de cociente intelectual, el resultado más común del cual es entre 85 y 115. Poco después, en 1916, Terman tradujo y adaptó el test de Binet para reclutar soldados para la 1ª Guerra Mundial. Este mismo test es el que sigue en vigor, más de un siglo después. En él se mide como he mencionado el cociente intelectual de una persona; es decir, la inteligencia relativa, dividiendo su edad mental por su edad física y se multiplica por 100. Se evalúan las habilidades numéricas, verbales y espaciales de los candidatos. El test es bastante cerrado en el sentido que un individuo por más que se esfuerce no puede cambiar su cociente intelectual. Autores como Thurstone (1938), Guilford y Cattell (1959) y Spearman detectaron que había algo más en la inteligencia. Estos autores se pueden considerar como antecedentes remotos de lo que mucho más tarde será teoría de las Inteligencias Múltiples popularizada por Howard Gardner (1983).

Howard Gardner es psicólogo, neurólogo y docente de la Universidad de Harvard. Él habla de una noción no cognitiva de la inteligencia, referida a las habilidades de manejo emocional, personal y social, paralelas a las habilidades cognitivas conocidas. Gracias a sus descubrimientos ahora ya no es tan importante saber cuánta inteligencia tiene una persona, sino de qué manera es inteligente esa persona, dando por hecho que todos somos inteligentes. Gardner (2001) define la inteligencia como “un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura”. Inicialmente propuso la existencia de siete inteligencias:

- Musical (donde podemos encontrar grandes genios de la música como Bach, Mozart o Beethoven)
- Cinético-corporal (el dominio del cuerpo para marcar un gol de chilena, por ejemplo)
- Lógico-matemática (grandes mentes como Euclides, Einstein, es una inteligencia más académica)
- Lingüística (con el dominio del lenguaje como Shakespeare, Molière...)
- Visual y espacial (grandes artistas como Miguel Angel o Gaudí)
- Interpersonal: es la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas (el ejemplo de Martin Luther King)
- Intrapersonal (Sigmund Freud, Gandhi)

Más adelante incorporó las siguientes dos:

- Naturalista: capacidad de tomar conciencia de la naturaleza (Darwin)
- Existencial: capacidad de formularse preguntas sobre el sentido de la vida

En 2011 reconoció una última:

- Pedagógica: es la facultad de enseñar conductas y habilidades a otra persona.

Una buena inteligencia emocional es el resultado del buen desarrollo de las inteligencias interpersonal e intrapersonal. Salovey y Mayer (1990), otros dos grandes psicólogos y también profesores de universidad, añaden: “La inteligencia emocional incluye la habilidad de supervisar y entender las propias emociones y las de los demás, de discriminarlas, y de usar la información obtenida para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”.

Según Bisquerra (2016) la inteligencia emocional es la “capacidad para tomar conciencia de las emociones propia y de los demás y regularlas de forma apropiada.”

Existen diversos modelos de inteligencia emocional, cada uno de ellos con sus matices, que dificultan una generalización del concepto. Los modelos más reconocidos son el modelo de capacidad (hability model) de Salovey y Mayer; el modelo de competencia de Goleman; el modelo de Bar-On y el modelo de rasgo de Petrides y Funham, entre otros.

## 2. Educación emocional

Si todos tenemos una inteligencia emocional y si podemos entrenarnos para gestionar mejor nuestras emociones, ¿cómo se hace? Pues a través de la educación emocional. Según Bisquerra (2016) la educación emocional es el proceso educativo que tiene como finalidad el desarrollo de competencias emocionales. El Dr. Bisquerra, profesor de la Universidad de Barcelona, junto a su equipo de investigación, creó en 1997 el GROPE, que es el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica, una unidad que investiga sobre la educación emocional, forma a futuros profesionales en educación emocional y hace publicaciones científicas.

## 3. Competencias emocionales

El GROPE ha desarrollado 5 competencias emocionales para conseguir el bienestar, a través de la educación emocional. Para definir lo que es una competencia emocional, se vuelve a hacer referencia a Bisquerra (2016), que lo define como “un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales y afectivos. Entre las competencias emocionales están: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias socio-emocionales y habilidades para la vida y el bienestar. La finalidad de estas competencias es prevenir en sentido amplio (ansiedad, estrés, depresión, violencia, etc.), favorecer la convivencia y construir el bienestar personal y social”.

El modelo pentagonal de competencias del GROPE se resume en el siguiente esquema:

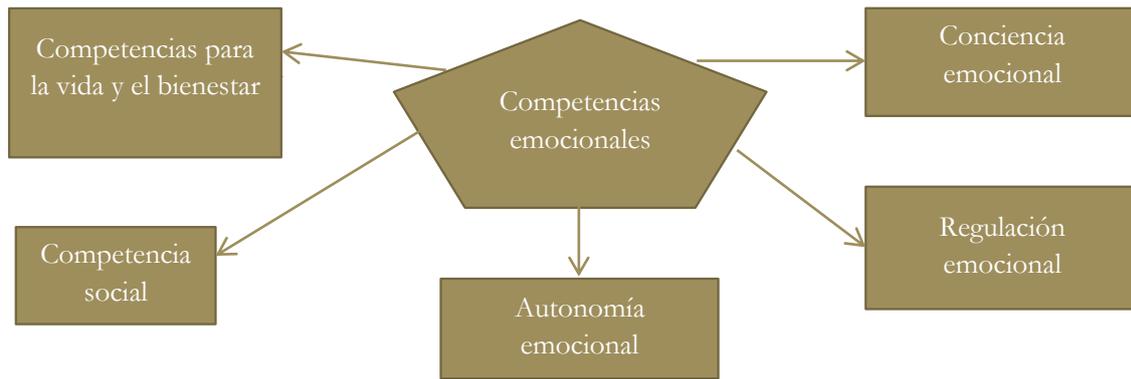


Figura 2: Modelo pentagonal de competencias emocionales del GROPE, Bisquerra (2016)

- 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 la conciencia emocional podríamos enumerar las siguientes microcompetencias:

a. Toma de conciencia de las propias emociones

Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a la inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

b. Dar nombre a las emociones

Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.

c. Comprensión de las emociones de los demás.

Es la capacidad para recibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

- Regulación emocional:

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Las microcompetencias asociadas a esta competencia son las siguientes:

- a. **Expresión emocional apropiada**  
Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
  - b. **Regulación de emociones y sentimientos**  
Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
  - c. **Habilidades de enfrentamiento**  
Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
  - d. **Competencia para autogenerar emociones positivas**  
Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.
- **Autonomía emocional:**

La autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

Las microcompetencias relativas a la autonomía emocional son las siguientes:

- a. **Autoestima**  
Esta característica se refiere a tener una valoración positiva de uno mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigación y en educación.
- b. **Automotivación**  
Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, profesional, de tiempo libre,

- etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.
- c. **Autoeficacia emocional**  
Es otra característica de la autonomía emocional, se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia "teoría personal sobre las emociones" cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.
- d. **Responsabilidad**  
Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.
- e. **Actitud positiva**  
Es la capacidad para decidir que voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- f. **Análisis crítico de normas sociales**  
Esta nueva característica de la autonomía emocional es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.
- g. **Resiliencia**  
Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

- Competencia social:

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluye la competencia social son las siguientes:

- a. Dominar las habilidades sociales básicas  
La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- b. Respeto por los demás  
Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
- c. Practicar la comunicación receptiva  
Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- d. Practicar la comunicación expresiva  
Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido comprendidos.
- e. Compartir emociones  
Compartir emociones profundas no es siempre fácil. Implica la consciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- f. Comportamiento prosocial y cooperación  
Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.
- g. Asertividad  
Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. En ciertas circunstancias de presión, procurar demorar la toma de decisiones y la actuación, hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.
- h. Prevención y solución de conflictos  
Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para

identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

i. Capacidad para gestionar situaciones emocionales

Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones de los demás.

- Competencias para la vida y el bienestar:

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

Como microcompetencias podemos encontrar:

a. Fijar objetivos adaptativos

Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).

b. Toma de decisiones

Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

c. Buscar ayuda y recursos

Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados. Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático, solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).

h. Bienestar emocional

Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar. Aceptar el

derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

i. Fluir

Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

III. Características emocionales de los adolescentes

La primera década de la vida de las personas está presidida por una dependencia casi total de sus progenitores. Es a partir de la segunda década cuando se desarrolla la autonomía personal, que incluye autonomía de pensamiento, comportamiento y sentimiento (autonomía emocional). Los padres dejan de ser su única referencia y consultan a sus iguales ante dudas, preguntas o afirmaciones. Es una etapa de empezar a cuestionarse sobre quiénes son, qué son, qué les define.

A nivel de la teoría del desarrollo evolutivo emocional, entre los 6 y los 10 años los niños son capaces de hablar sobre sus emociones y discutir sobre ellas, este fenómeno es conocido como metacognición de la emoción. Si no se trabaja, al lado opuesto estaría que también son capaces de enmascarar por completo sus emociones.

A nivel de su posición en la escuela, el curso de CM2 corresponde al último curso de primaria, por lo tanto, se sienten seguros en una escuela donde ya llevan unos 5 años y surgen las dudas y el miedo, o mejor dicho la angustia, ante un cambio de edificio (*collège*) donde pasarán a la escuela secundaria hasta el fin de su escolarización obligatoria. El *collège* y el *lycée* son edificios que están yuxtapuestos en Andorra y sólo hay uno; todos los alumnos, de todas las localidades (parroquias en palabras autóctonas), están en estos mismos edificios a partir de secundaria.

1. Etapas de la adolescencia

Distintos autores, como Piaget, dividen en tres las etapas de la adolescencia: la preadolescencia (8 a 11 años), la adolescencia temprana (11-15 años) y la adolescencia tardía (15-19 años). Cada persona tiene su ritmo y la indicación de la edad es simplemente para tener un referente. La etapa preadolescente es la etapa que más se adecua a los alumnos en cuestión. Como he mencionado es la etapa de transición entre la niñez y la adolescencia. Ante todo esta etapa viene marcada por cambios físicos, y con los cambios físicos llegan los cambios psicológicos. Se producen grandes progresos en la capacidad para pensar en términos abstractos y los jóvenes se ven más capaces para reflexionar sobre situaciones hipotéticas o sobre operaciones lógicas y matemáticas, aunque al pasar a la etapa siguiente no se tiene un dominio total en estos ámbitos. Hay una gran carga emocional puesto que se tiende a tratar de encajar en los roles de género, para no salirse de los estereotipos relacionados con la apariencia y los comportamientos diferenciados del hombre y la mujer.

La fase siguiente es la adolescencia temprana, ocurre entre los 11 y los 15 años y en ella se dan los principales cambios súbitos de tipo hormonal, físicamente es la etapa en la que más cambia el cuerpo. Se producen los mayores cambios en la voz, se desarrolla la musculatura y los órganos sexuales hasta tener una apariencia mucho más adulta. Debido al cambio físico se necesita comer más y dormir durante mayor tiempo. A nivel cutáneo aparecen los granitos propios de la pubertad. A nivel de cambios psicológicos, se llega a conquistar la capacidad total para pensar en términos abstractos, aunque esto solo se produce si ha habido el estímulo pertinente. El gregarismo pasa a tener un papel muy importante tanto a la hora de relacionarse con los demás y de buscar referentes fuera de la familia, como a la hora de construir la propia autoestima y autoconcepto. También se valoran mucho la opinión que los demás tienen sobre uno mismo. La imagen y la estética son un componente primordial de la propia identidad y bienestar.

Como último apartado estaría la adolescencia tardía, entre los 15 y los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud. Una vez más los cambios se pueden ver a nivel físico, con un aspecto ya de adulto y los cambios psicológicos donde es en esta etapa donde se termina de desarrollar la conciencia social.

#### B. Fundamentación post-Covid

A través de los vídeos, o píldoras emocionales, se trabajan las cinco competencias del GROPE:

COMPETENCIA EMOCIONAL	Microcompetencias
CONCIENCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Toma de conciencia de las propias emociones</li><li>- Dar nombre a las emociones</li></ul>
REGULACIÓN EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expresión emocional apropiada</li><li>- Regulación de emociones y sentimientos</li><li>- Habilidades de enfrentamiento</li><li>- Competencia para autogenerar emociones positivas</li></ul>
COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bienestar emocional</li><li>- Fluir</li></ul>
AUTONOMÍA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autonomía</li><li>- Automotivación</li><li>- Autoeficacia emocional</li><li>- Responsabilidad</li><li>- Actitud positiva</li><li>- Resiliencia</li></ul>
COMPETENCIA SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asertividad</li><li>- Compartir emociones</li><li>- Prevención y solución de conflictos</li><li>- Capacidad de gestionar situaciones emocionales</li></ul>

Como se ha dicho en la introducción, los pasos para la implementación de un programa en Educación Emocional, siempre empiezan con la competencia de la conciencia emocional. Después, me pareció adecuado hablar de la regulación emocional puesto que en estos casi tres meses de confinamiento, la convivencia ha tomado mucho protagonismo y nuestras vidas personales y profesionales se han desarrollado en el mismo espacio físico con nuestra familia las 24 horas del día. La competencia social y la autonomía emocional también se trabajan. Y para finalizar, pienso que es muy importante recordar la competencia de las habilidades para la vida y el bienestar para dejar atrás esta convivencia intensa y reconectar con nosotras mismas. Todo bajo el lema “cuidar de los cuidadores”, sobre el que se basan mis prácticas.

### III. Necesidades emocionales en tiempos de pandemia

Llegó el 13 de marzo de 2020 y con este día, el país entero (y en otros tiempos no muy lejanos también el resto del mundo) se “paró”. Por primera vez en la historia, las ruedas de prensa, o “reportes” han estado presididos por el ministro de Salud, y por el ministro Portavoz, lógicamente; pero no el de Economía, este haría su aparición semanas más tarde. Por una parte, la población está confinada en la comodidad de sus casas y se ha garantizado el abastecimiento de alimentos. De entrada nadie se podría quejar, uno se encuentra solo, en pareja, con los hijos, según sea su situación inmediatamente anterior. Mirándolo de un modo objetivo podría parecer una situación idílica, más tiempo para hacer cosas pendientes, más tiempo para dedicar a la familia, más tiempo para dedicarse a uno mismo... Pero la convivencia tan intensa, sin espacio para uno mismo genera ansiedad, incertidumbre.

#### 1. Estados de incertidumbre

Los primeros días, todos estábamos pegados a las noticias ya sea ante el televisor o en el móvil, con un alud de información sobre medicina, protección, estados víricos, infectados, defunciones, etc. Aunque también con vídeos creativos de compañeros asiáticos sobre cómo vivir el confinamiento haciendo deporte y toques de humor. Poco a poco todos íbamos recibiendo vídeos graciosos de gente creativa para distraernos un poco. A parte, ciertamente el ministro de Salud ha sido un santo con la población de aquí porque siempre ha transmitido serenidad, afecto hacia las familias con defunciones, cercanía... También ha transmitido unión entre los partidos políticos, cosa que ha calmado la visión de la situación política que hay dentro de cualquier Gobierno, que siempre es de desacuerdo en cualquier país, aquí se ha dado esta sensación de unión, que ha ayudado a que la población tenga esta visión de paz de lo que pasaba en el Gobierno y de las decisiones que ahí se tomaban. Creo que esto ha sido un valor añadido importante. Pero la convivencia en muchos hogares con el paso de los días se ha ido volviendo complicada por el famoso “y si”, o dicho de otro modo la angustia. Angustia por no saber cuánto durará esta situación, por no saber si vamos a enfermarnos, angustia por nuestros mayores, quienes son los que más cercanía, contacto, abrazos y visitas necesitan y también por la situación económica de un país dedicado al turismo. Todos hemos tenido que aceptar que es mejor así. Es una sensación como que los días

se han encadenado sin saber si un día es lunes o domingo o incluso festivo. Mejor no salir, mejor no dar trabajo a los sanitarios. Según Bisquerra (2016), en el Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos, la ansiedad es: “El estado de inquietud o zozobra del ánimo, que se experimenta ante un riesgo imaginario, posible, pero poco probable. Es un miedo no resuelto, un estado de activación sin dirección específica. En gran medida la ansiedad se debe a pensamientos y creencias. Se distingue del miedo en que en éste hay un peligro real e inminente. En la ansiedad el peligro puede ser lejano o imaginado”. Es una ruminación más o menos acentuada sobre el futuro. A parte, según el libro Universo de Emociones (2014), R. Bisquerra plasma que: “Las emociones negativas suelen ser más frecuentes, más intensas y más duraderas que las positivas. Por naturaleza estamos más sensibilizados ante lo negativo que ante lo positivo” (p. 48). Por lo tanto, ante una situación nueva es normal inclinarse hacia las emociones negativas.

## 2. Intentar ser útil en su trabajo, una adaptación profesional constante

Se ha desarrollado a marchas forzadas el teletrabajo y en cuestión de horas, se ha podido adaptar el trabajo de uno al teletrabajo. Por ejemplo los maestros. En el sistema francés, se hace muy poco uso de tecnología, es decir sí hay ordenador en clase e incluso un aula de informática pero la educación francesa es reconocida por el uso de libretas y bolígrafos al más puro estilo tradicional. Los profesores no sólo han tenido que adaptarse rápidamente (en menos de 8 horas) a reformular sus clases en este nuevo formato y adaptarlas a estos nuevos soportes como son los clásicos Word, Excel sino también a nuevas plataformas como Zoom, Padlet, etc para poder hacer que sus alumnos no pierdan sus conocimientos adquiridos hasta la fecha y sobre todo acabar el programa, o lo más destacado. La primera motivación de la profesora de mi hija fue fomentar la autonomía mandando trabajos y sus correcciones. Después de Semana Santa la profesora se reinventó e empezó a hacer sesiones de grupo en videoconferencias para que hubiera contacto entre los alumnos, primero los lunes y después también los viernes. Desde el inicio, manda una agenda semanal y diaria de las actividades o tareas que hacer. Diferencia claramente las que tendrán nota. También ha propuesto actividades de relajación y yoga. Actividades muy distintas y en distintos formatos, unos a recopilar en la libreta, otros soportes son vídeos, ejercicios para hacer en el ordenador en formato Word, etc.

Es muy ordenada en su planteamiento, cosa que como padres se agradece: cada domingo envía una agenda para la semana y el día antes, sobre las 19h, vuelve a recodar los deberes para el día siguiente. A parte, ella es madre con lo cual debe gestionar las tareas de sus hijos e ir pensando en las que dará a sus alumnos, todo esto bajo la misma incertidumbre comentada en el apartado anterior. Con lo cual, debe haber tenido incertidumbre de si mandaba material motivador, de si era demasiada carga lectiva para los alumnos, de si harían los deberes, etc. Es otra forma de incertidumbre.

### 3. Poco espacio para generarse emociones placenteras

Diría que todos hemos pasado a una dinámica de hacer que los hijos trabajen, que hagan sus tareas, a hacer las obligaciones que se han ido planteando sin pararnos a pensar en el bienestar; en un modo de supervivencia. La labor de todo educador emocional es recordar pequeñas pautas para generar bienestar, sobre todo para cuando llegue el momento posible del encuentro en las aulas, para poder ayudar a los alumnos, quienes tendrán sus carencias emocionales muy probablemente. La educación emocional es posible pero requiere de una práctica, primero de una conciencia emocional y después de un entrenamiento lo más recurrente posible. Cabe recordar la definición, una vez más extraída del Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos de R. Bisquerra (2016), de lo que es el bienestar, que se define como: “Sentirse bien. Hay diversos tipos de bienestar que conviene especificar al utilizar esta palabra: bienestar material, bienestar físico, bienestar social, bienestar profesional, bienestar emocional, bienestar subjetivo, bienestar psicológico, bienestar hedónico, bienestar eudemónico, etc.”.

### III. Descripción de la intervención

A partir de aquí ya sólo me referiré a mi trabajo post-Covid puesto que de mi implantación inicial con los alumnos de la clase de mi hija mayor sólo pude hacer 3 clases antes del confinamiento. Al ver que este confinamiento no tenía fecha cercana previsible de finalización decidí replantear mi proyecto y me pareció interesante poder centrarme en vez de en los alumnos (a los que no tenía acceso al no ser miembro docente de la escuela), en las dos profesoras. Por una parte son personas adultas, con lo cual la visión es distinta, y me siento a gusto con un público adulto, y por otra pienso que no debe ser fácil volver a las aulas después de estos casi 3 meses encerrados en casa. Un acompañamiento emocional podría venirles bien para reconectar con su yo interior, con su esencia (no la de maestras, o a la madres) sino justamente la de cada uno sin más, su “yo primero”, para a su vez poder acompañar mejor a su alumnado.

#### - Análisis del contexto

La profesora Barbara (en francés este nombre no lleva acento) llegó poco antes de setiembre de 2019 para incorporarse al cuerpo de profesores de la escuela de mis hijas. Quería estar cerca de su familia política que vive en Francia, creo que en Lyon. Con el quehacer diario se fue adaptando a un nuevo país, a otra lengua (ella había estudiado filología hispánica hace años, con lo cual se defiende bien en castellano pero el catalán lo entiende pero no lo habla, sólo “bon dia” y poco más y una cultura distinta). Intuí que nadie le había presentado este país ni sus costumbres. Alguna vez me había comentado que tiene un vecino que a veces le cuenta alguna costumbre como el Caga Tió, los Reyes Magos (puesto que en Francia sólo existe la figura de Papá Noël en Navidad, es un tema cultural, y aquí, al estar entre dos grandes países, celebramos

tanto uno como otro), pero siempre me ha parecido como alguien desvinculado, no porque no tenga buena relación con sus compañeros, pero algo sola ante un cambio tan importante en su vida. Yo misma he vivido en el extranjero y siempre se agradece que alguien le explique a uno cómo ubicarse. Mi voluntad fue hacer un acompañamiento, tanto de presentación de mi país, como de presentarle lo que es un programa de Educación Emocional, al que estuvo de acuerdo en participar en muy poco tiempo a mi propuesta.

Por otra parte, mi amiga Vero, ella es de aquí, pero igual como hacía el programa para Barbara, pensé que la podía acompañar emocionalmente puesto que hemos tenido largas conversaciones sobre las relaciones familiares y otros aspectos de la vida. El hecho de que las sesiones, las píldoras sean en la montaña, pienso que también le sirve de acompañamiento hacia lo que yo defino este “yo primero”, este anclaje a nuestras raíces físicas de contacto con la naturaleza. Cuando me refiero a este “yo primero” me refiero al recurso que como mínimo tengo yo de la naturaleza como refugio, es mi primer recurso. Donde no necesito nada más que la naturaleza para conectar conmigo misma.

- Objetivos de la intervención:
  - Entender la utilidad de la aplicación de un programa de Educación Emocional y experimentarlo en uno mismo.
  - Acompañar las emociones vividas durante el confinamiento y la reincorporación a las aulas.
  - Desarrollar la conciencia emocional.
  - Poner nombre a las emociones.
  - Conocer los componentes de la emoción.
  - Desarrollar las habilidades para la vida y el bienestar.
  - Plasmar la conexión entre la naturaleza y el yo interior, el yo primero.
  - Enseñar los bonitos paisajes de Andorra a la maestra que viene de la Isla de la Reunión para que quiera descubrirlos (ella que viene de la playa y de muy lejos) y se sienta en casa, como decorado para trabajar la competencia de las habilidades para la vida y bienestar.
  - Ofrecer herramientas al profesorado para que incorpore en sus prácticas diarias la Educación Emocional para conseguir una mayor cohesión del alumnado y una mejor relación con ellos y ellas.
- 
- Contenidos y actividades

El formato son “píldoras emocionales” es decir nueve vídeos de unos 5 minutos de duración para hacer pensar a sus dos receptoras. Me he adaptado a cada una y uno era en catalán, uno en francés y finalmente uno en castellano para adjuntar al presente trabajo. Los vídeos en los distintos idiomas siempre seguían el mismo esquema, y después según a quien iba dirigido exponía algún ejemplo personal mío. No todos los vídeos tienen exactamente los mismos ejemplos personales míos. El guión de los

vídeos sí es siempre el mismo, sólo varían los ejemplos, puesto que con mi amiga hay un grado de complicidad que no hay con la profesora. Y con la profesora a veces mientras exponía la idea me venía algún ejemplo mío personal y lo exponía. Los vídeos expuestos en el presente trabajo tienen un cariz más neutro en cuanto a mis ejemplos personales.

#### - Metodología

Como he mencionado, he adoptado el formato de las píldoras emocionales puesto que me gusta el componente desenfadado que ofrece, y me permite personalizarlo más tal como soy yo. Pienso que el hecho de ser cercano permite que la persona se relaje más y pueda buscar más en su interior. Reconozco que con la profesora de mi hija me ha costado más este acercamiento por la persona que representa (es la profesora mi hija) pero me está respondiendo muy favorablemente, desde el principio. La otra profesora es amiga mía, con lo cual siempre suelo empezar por su vídeo, después el francés y para terminar el castellano. Son vídeos de entre 2 y 7 minutos el más largo.

Están editados con la aplicación iMovie donde resalto terminología o recuerdo conceptos. También la edición de los vídeos me permite poner los títulos de las píldoras emocionales y en los vídeos 1 y 8 la voz en off. Sí quería ejemplificar los temas tratados en los vídeos, o mejor dicho píldoras con vivencias personales mías para que las destinatarias puedan, a través del ejemplo, trabajar las cuestiones planteadas en los vídeos, cosas de fácil realización que requieren un trabajo hacia una misma, el tomar consciencia de cosas sencillas.

He buscado siempre el contacto con la naturaleza, ya sea en bosques, senderos, valles, etc. y también me pareció divertido trabajar con distintos momentos del día, para marcar la trayectoria del trabajo emocional. Es decir, el primer vídeo empieza con el alba y el último con la puesta de sol. Hay vídeos en movimiento intenso, vídeos durante un paseo, vídeos estáticos, etc.

Las actividades siempre se basan en una reflexión, yo me expongo primero y después les hago una pregunta. La respuesta me la dan después a través de la aplicación Whatsapp. Esta aplicación es como el hilo conductor, allí cuelgo los vídeos y allí también obtengo las respuestas. Los dos vídeos, uno en francés y otro en catalán, tienen el mismo hilo conductor pero después adapto mis ejemplos según la inspiración del momento. También he hecho uno en castellano con este mismo hilo conductor para adjuntar al presente trabajo pero sin tantos ejemplos personales. Los aspectos trabajados, a grandes rasgos, son la consciencia emocional, la regulación emocional y las habilidades de vida y bienestar para volver a conectar con la vida, con más ganas.

- Planificación:
- Vídeo 1: Jueves 4 de junio: píldora emocional 1: Poner nombre a las emociones (4 días de reflexión) – 2’25’’.
- Vídeo 2: Domingo 7 de junio: píldora emocional 2: El universo de las emociones – 7’23’’.
- Vídeo 3: Miércoles 10 de junio: píldora emocional 3: Los componentes de la emoción – 4’40’’.
- Vídeo 4: Jueves 11 de junio: píldora emocional 4: Gestión de la ira – 5’04’’.
- Vídeo 5: Viernes 12 de junio: píldora emocional 5: Volver a ser nosotras mismas – 2’56’’.
- Vídeo 6: Sábado 13 de junio: píldora emocional 6: Sonríe a la vida – 4’24’’.
- Vídeo 7: Sábado 13 de junio: píldora emocional 7: Habilidades para la vida y el bienestar – 4’24’’.
- Vídeo 8: Domingo 14 de junio: píldora emocional 8: Meditación – 4’45’’.
- Vídeo 9: Domingo 14 de junio: píldora emocional 9: Diario emocional – 4’12’’.
- Proceso de aplicación

Estas píldoras emocionales están pensadas para tener un momento de reflexión interna y de bienestar. Las he realizado con mi móvil y después las he editado con iMovie para poder poner títulos, recalcar ideas, etc. Estos vídeos se van enviando a las profesoras a través de la aplicación Whatsapp dentro de mi voluntad de cercanía con mis dos “alumnas” en este viaje por la Educación Emocional.

El primer paso fue preguntarles si aceptarían mi propuesta de poder trabajar las emociones con ellas y ambas reaccionaron positivamente en las siguientes horas a mi propuesta. Yo intento hacer vídeos relativamente cortos para no sobrecargar su exceso de trabajo a final de este curso peculiar.

También me he adaptado a las circunstancias de cada una, es decir al tener acceso directo con ellas, a través de su teléfono móvil particular, he podido añadir acompañamiento personalizado, por ejemplo, Barbara sufrió recientemente la muerte de un familiar en su lugar de origen, funeral al que seguro no puede ir por la crisis sanitaria, por estar a final de curso, y por el coste económico elevado que supone ir a la Isla de la Reunión (suplemento a la píldora 2 página 32: Explicación redactada del

audio adicional para Barbara sobre el acompañamiento en momentos de duelo y los hijos); y a Vero, mi amiga, le hice un mini vídeo sobre los aspectos que ella misma me comenta que quiere cambiar en la gestión de su único hijo, le dije que hiciera cambios una vez ella se sintiera bien consigo misma. Y le oí decir que ya se había puesto a hacer los cambios que ella quería sin remordimientos (mencionado en un espacio añadido en la píldora 2, página 33 bajo el nombre: Acompañamientos personales de las profesoras).

- Evaluación:

Ante todo, estoy muy contenta porque las dos profesoras se han mostrado abiertas a probar y a sentir en su propia persona este programa en Educación Emocional. Siempre me responden con comentarios personales, cosa a la que yo les invito a través de mi implicación personal y la familiaridad con la que enfoco los vídeos.

- Evaluación del programa:

Inicio: El día 18 de abril le pregunté a la profesora Barbara si estaría de acuerdo en que en vez de enfocar el programa a sus alumnos, totalmente descartado por la pandemia, si podría ayudarla a ella, puesto que los profesores, si hay una posible vuelta al cole prevista el 2 de junio, que finalmente sí lo ha sido (el 1 es festivo, Pentecostés, en Andorra), también tienen su carga emocional y también a parte de esta carga, tendrán que cuidar y preparar a sus alumnos. En su caso, ella viene de la Isla de la Reunión, llegó con su familia nuclear en setiembre y no sé hasta qué punto se ha adaptado y conoce el lugar.

Esto me inspiró en buscar la naturaleza, como una conexión a nuestro “yo” primero y también como una motivación para que quiera quedarse más tiempo aquí. Al cabo de 1 hora me contestó que efectivamente se había planteado qué hacían aquí, en un piso pequeño cuando en su tierra tienen una casa con jardín y, además, aquí están aislados de su familia. Le dije que como “bonus” le haría una guía de lugares para visitar en Andorra. Al final hice un poco de mezcla y dejé rienda suelta a mi imaginación. Con la otra profesora, debió acceder a través de una llamada puesto que no tengo constancia en Whatsapp. En cualquier caso accedió voluntariamente.

A mediados: Después del vídeo 4 pedí a las dos profesoras las siguientes preguntas para poder evaluar mínimamente las sesiones:

- ¿Crees que estos vídeos te están sirviendo?
- ¿Crees que puede ser útil en tu vida?
- ¿Lo puedes poner en práctica?

Por parte de Barbara su respuesta fue: “Por supuesto que los vídeos ayudan... Sólo basta con aplicar sus principios y es cierto que con el ajetreo de cada día, siempre nos

dejamos llevar por cosas negativas y no nos prestamos atención, en cualquier caso yo, me dejo atrapar por esta espiral cotidiana del trabajo, estrés y otros”.

Por parte de Vero me dijo por mensaje que los vídeos te hacen pensar mucho. Ejercitan la mente para poner nombre a las emociones y buscar las que tenemos escondidas. Explícitamente dijo: “En el día a día, quizá es un poco pronto para decir si [los vídeos] sirven pero sí que pienso [en ellos, en su contenido, en las emociones que siento] mucho más”. Y me dijo que sentía ira en un 4 porque el padre de su hijo, el miércoles, aún no le había dicho si se quedaría con su hijo para el fin de semana.

Final:

Barbara: Me responde en un audio que sí que ve utilidad a estos vídeos.

Vero: Me responde por mensaje de audio que “Claro que me están sirviendo. Y más viniendo de ti. Con quien más puede tener más confianza que con una amiga. Quizá vale más hablar de problemas, de emociones (...), de lo que vivimos con alguien conocido que con una persona profesional que al final no te conoce de nada y le eres totalmente indiferente. Por tu parte, me has ayudado mucho. También para poner nombres a las emociones, para diferenciarlas.

¿Útil en la vida? Claro que es útil, es útil si lo haces cada día, cada día, cada día, cada día, no tienes que olvidar esta pequeña parte. Creo que es algo bastante interesante.

Evidentemente sí que lo estoy poniendo en práctica. No todo, me falta tiempo. Hay cositas que sí que las piensas. Hay momentos que piensas: “Sí, esto me lo dijo Mireia”. “Esto lo podría apuntar en el carnet”. ¿Qué nivel de malestar tengo? O de ira o de felicidad tengo en este momento, pues sí, esto lo estoy aplicando. Por mucho que no quieras pensar [en las emociones] siempre acabas pensándolas. Esto que me había dicho Mireia, pues mira, estoy a un 3 o estoy a un 4. Esto lo he puesto en práctica. Y en referencia a la última parte de los vídeos, de encontrar cositas que te hagan feliz, quizá en esta vida nos han hecho mirar lo “gordo”, sólo si es muy grande te puede traer esta felicidad y dejamos mucho a un lado los pequeños detalles como has dicho tú: el sol, las amigas, la familia... Son cosas que las tenemos, lo damos tan por sentado, que esto ya lo tenemos, que no lo sabemos apreciar. Es como los hijos, porque como ya saben que tienen nuestro amor incondicional, tampoco nos dan importancia y no aportan nada a la relación. Es así y punto. Y la nieve, la nieve también es muy bonita. El cielo azul es bonito. Las nubes también son bonitas porque te hacen mirar más allá. Y creo que sí, nos tenemos que fijar en pequeños detalles, pequeñas cosas que nos pueden dar felicidad y no siempre mirar cosas que quizá no están a nuestro alcance, que quizá no tendremos nunca. Y mirar estas cosas [inalcanzables] hace que no podamos apreciar los pequeños detalles. Espero que te sirvan mis comentarios y muchas gracias Mireia.”

- Evaluación de la metodología y los recursos:

Por mi parte, muy contenta porque he disfrutado buscando lugares espectaculares de Andorra y hacia el final he buscado lugares que me han conectado con mi infancia, donde en un momento fui feliz o me recuerdan a mi padre.

Barbara: Me comenta literalmente que: "Pienso que cuenta mucho el hecho que tú estés bien contigo misma... Es un poco básico decir esto pero como se te ve bien, pues motiva a hacerlo". También comenta: "El formato de vídeos en la naturaleza o con el alba, me ha gustado mucho". Y finalmente: "Sienta bien, da un respiro". Le ha gustado mucho el contacto con la naturaleza, ha notado esta conexión "primera" que yo quería transmitir. Dice que son "cápsulas de aire" mis vídeos, cosa que agradezco porque era uno de mis objetivos principales. Ha entendido que es importante relativizar lo que nos pasa. Le he hecho reflexionar.

Vero: El formato de los vídeos: 10. La duración: 10 porque no se hacen nada pesados, a finales de curso, apetece verlos. La metodología también 10, ha entendido y ha visto un hilo conductor en todo momento. Todo tenía una continuidad. También le ha sorprendido mi creatividad para buscar sitios bonitos y entrañables para hacer los vídeos. Le ha gustado mucho este viaje por Andorra.

- Propuestas de mejora:

Por mi parte estoy muy satisfecha con el resultado. El hecho de que haya hecho mal tiempo lo he aprovechado para hablar de los días grises que todos tenemos.

Barbara: Como propuesta de mejora, propone hacer estas actividades en grupo con un seguimiento regular. Lo compara con los grupos de yoga o de meditación. O quizá ver mis vídeos más a menudo para recordar conceptos. O que tengan una evolución. Sí le ayudan, sin lugar a dudas. Igual el grupo le podría ayudar a motivarse unos a otros para redactar el diario cada día y para tener una continuidad en el tiempo.

Vero: Me comenta que le gustaría que se dieran más ejercicios por hacer con un retorno hacia la formadora.

#### IV. Píldoras emocionales

<b>Píldora emocional 1: PONER NOMBRE A LAS EMOCIONES</b>
<b>Fecha: 4 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Conciencia emocional</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Toma de conciencia de las propias emociones</li><li>- Dar nombre a las emociones</li><li>- Darse permiso para sentirlas</li><li>- Ser consciente que detrás de una emoción hay un mensaje</li><li>- Puntuar la intensidad de las emociones que sentimos</li></ul>
<b>Enfoque: El vídeo se desarrolla al amanecer Se presenta el acompañamiento emocional como un viaje hacia el interior.</b>
<b>Actividades: Se propone un reto de anotar las emociones sentidas durante 4 días y se propone valorar su intensidad del 1 al 4.</b>
<b>Metodología: El primer vídeo tiene una duración de 2'25'' y la formadora va dirigiendo el viaje hacia los conceptos que quiere trabajar a modo de reflexión.</b>
<b>Valoración: Barbara: El mismo día me respondió con un audio y respondiendo que accedía a hacer el ejercicio que le proponía. Me mandó un audio el domingo para comentar sus emociones que ciertamente son más las negativas que las positivas y las negativas tienen una intensidad mayor. Vero: Me mandó un audio el sábado con sus emociones e intensidades. Más negativas que positivas con una intensidad mayor las negativas que las positivas.</b>
<b>Material y recursos: mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.</b>
<b>Nota: Hace unos años hice una formación sobre habilidades directivas y dijeron que cuando se pide una evaluación todos tendimos al valor medio. Ahí justamente advocaban que uno tiene que "mojarse": la respuesta es sí o es no. Con lo cual la valoración de las emociones se puntuaba del 1 al 4, para evitar el 5 si fuera del 1 al 10. Así también había una regla mnemotécnica: 4 días y una intensidad del 1 al 4.</b>

<b>Píldora emocional 2: UNIVERSO DE LAS EMOCIONES</b>
<b>Fecha: 7 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Conciencia emocional</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer los dos otros grupos de emociones, aparte de las positivas (agradables) y negativas (desagradables), que son las emociones estéticas y las ambiguas para tener un mayor conocimiento del universo de las emociones</li><li>- Ser consciente de que el cerebro va a buscar las negativas y les da más intensidad</li><li>- Darse cuenta de que todos vamos forjando nuestra educación emocional a través de experiencias</li><li>- Sentir, analizar y expresar cómo nos sentimos</li><li>- Reducir voluntariamente las emociones negativas y hacer conscientes las positivas</li></ul>
<b>Enfoque:</b> El vídeo se desarrolla durante la mañana en una cuesta pronunciada para marcar el paralelismo entre el trabajo físico y el trabajo emocional.
<b>Actividades:</b> Se propone hacer consciente un recuerdo positivo con el máximo de detalles para demostrar que el cerebro se puede dirigir.
<b>Metodología:</b> El segundo vídeo tiene una duración de 7'23" y la formadora va explicando los distintos grupos de emociones y el ser consciente de la plasticidad del cerebro.
<b>Valoración:</b> Barbara: Me mandó unos mensajes diciendo que está de acuerdo en la clasificación y un ejemplo de sorpresa y cómo lo gestiona ella (a diferencia de mí), un ejemplo que sale en el vídeo de ella. Vero: Hablamos en la puerta del colegio el lunes 8 de junio y me abrió su corazón explicándome cómo se siente, la adicción a las pantallas de su hijo.
<b>Material y recursos:</b> mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.
<b>Acontecimientos personales de las profesoras:</b> Vero: Después de este segundo vídeo, hice otro para ella, sólo a ella diciéndole que para cambiar cosas con su hijo, uno tiene ante todo que estar bien. Que sólo cuando ella tenga el convencimiento que está bien consigo misma, que entonces empiece a hacer cambios. Barbara: Resulta que tuvo la noticia de la muerte de un familiar en su país de origen y le hice un audio para ella sobre la despedida con sus hijos. No me parecía correcto seguir con mis vídeos y quise mencionar el duelo y el acompañamiento. Le regalé una vela como parte del proceso que le expliqué de despedida. Estuvo muy contenta de mi sensibilidad hacia su situación.

Explicación redactada del audio adicional para Barbara sobre el acompañamiento en momentos de duelo y los hijos
Fecha: 10 de junio de 2020
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"><li>- Acompañar en el duelo</li><li>- Poder despedir a un ser querido en la distancia</li><li>- Explicar a los hijos que la muerte forma parte de la vida</li></ul>
Enfoque: Buscar a ser una voz amiga, que acompaña en distintos momentos de la vida. Escuchar lo que tenga que decirme.
Actividades: Ante todo hablar de la muerte con los hijos, como algo que sucede. Estar a la escucha por si tienen preguntas. Encender una vela y ponerla al lado de la ventana durante la noche (vigilando que no se pueda prender fuego).
Valoración: Barbara estuvo muy agradecida de mi gesto y me dijo que lo haría con sus hijos. No me parecía correcto seguir con mis vídeos y quise mencionar el duelo y el acompañamiento. Le regalé una vela como parte del proceso que le expliqué de despedida. Estuvo muy contenta de mi sensibilidad hacia su situación.
Material y recursos: Un audio en formato Whatsapp de 2'04'' y otro de 0'52''

<b>Píldora emocional 3: EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN</b>
<b>Fecha: 10 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Conciencia emocional</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar conciencia del impacto de las emociones a nivel neurofisiológico, conductual y cognitivo</li><li>- Diferencia entre emoción y sentimiento</li><li>- Nuestra responsabilidad es dirigir la mente hacia donde queremos</li></ul>
<b>Enfoque:</b> El vídeo se desarrolla durante el día en un paseo por la montaña, por un bosque frondoso. <b>Explicación científica de los componentes de la emoción, algo que puede parecer superfluo.</b>
<b>Actividades:</b> Observar qué señales nos manda el cuerpo.
<b>Metodología:</b> El tercer vídeo tiene una duración de 4'40'' y la formadora explica con detalle la manifestación de las emociones.
<b>Valoración:</b> Barbara: El mismo día me respondió con un mensaje comentando sus señales físicas de cariz emocional. Vero: Me mandó un mensaje el mismo día diciéndome sus señales físicas que corroboran mi vídeo.
<b>Material y recursos:</b> mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.

<b>Píldora emocional 4: GESTIÓN DE LA IRA</b>
<b>Fecha: 11 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Regulación emocional</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diferenciar entre miedo y angustia para tener un mejor registro de lo que es cada emoción</li><li>- Gestionar la ruminación constante</li><li>- Tomar consciencia de la importancia de orientar nuestra energía hacia lo que uno quiere.</li><li>- Proceso para la gestión de la ira: detección, análisis y comunicación</li><li>- Tomar conciencia de los 3 estilos de comunicación: agresivo, inhibido y asertivo</li></ul>
<b>Enfoque: El vídeo tiene un valle de fondo para tomar perspectiva. La educadora expone ejemplos personales para acercarse más a las “alumnas” del programa, para que se sientan más identificadas con la situación expuesta.</b>
<b>Actividades: Se explican con detalle las pautas, incluso se repiten para marcar bien cada etapa, para poder desbloquear una situación.</b>
<b>Metodología: El cuarto vídeo tiene una duración de 5'04" y se explica con detalle cómo afrontar algo que nos enfada de manera intensa.</b>
<b>Valoración: Barbara: Me contestó un mensaje al día siguiente. Comenta que cómo va a cambiar su carácter a su edad... Que prefiere alargar las emociones positivas. Que ciertamente “rumina” mucho. Con lo cual ha intentado interiorizar el mensaje. Vero: Me mandó un mensaje diciendo que ciertamente los vídeos le hacen pensar. Siento que le está dando la importancia que tienen las emociones y que le cuesta hacer conscientes las emociones positivas puesto que de costumbre no lo hace. También que está ilusionada con el formato de mis vídeos y mi proyecto.</b>
<b>Material y recursos: mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.</b>

<b>Píldora emocional 5: VOLVER A SER NOSOTRAS MISMAS</b>
<b>Fecha: 12 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Habilidades de vida y bienestar</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar conciencia de nuestra vulnerabilidad, que somos capaces de descuidarnos ante una prioridad, aunque se alargue en el tiempo</li><li>- Introducir el agradecimiento diario (aunque no es el mensaje específico del vídeo),</li><li>- Hacer conscientes las pequeñas cosas buenas que nos pasan</li><li>- Dedicarse un tiempo a uno/a mismo/a todos los días</li><li>- Conectar con quien somos en esencia (antes de madre, esposa, profesional...)</li></ul>
<b>Enfoque:</b> El vídeo se desarrolla por la tarde. Una vez más, se aprovecha una perspectiva para hacer un paralelismo con cómo hemos de enfocar este viaje emocional. Se habla del concepto de “niebla” como algo que puede suceder sin nuestra voluntad pero que no pasa nada. Agradecimiento de lo que haya (en este caso, claros). Se recalca el medio de la naturaleza en los que se desarrollan los vídeos.
<b>Actividades:</b> Iniciar un diario emocional, que se escriba todos los días (explicado más en detalle en el último vídeo) y para ir marcando este ejercicio anotar todas las noches un logro personal.
<b>Metodología:</b> Este quinto vídeo tiene una duración de 2’56” y se adopta un mensaje más relajado de bienestar hacia uno mismo. Hay una presentación y descripción del entorno. Sobre todo se apela a poner consciencia en estas pequeñas cosas diarias que nos generan bienestar y a dedicarnos un espacio para con nosotros/as a diario.
<b>Valoración:</b> Barbara: Ha hecho el ejercicio ante el espejo. En la expresión negativa ha sentido “una sombra”, en el positivo no lo ha sentido puesto que está de luto. No se permite sonreír mucho como respeto hacia el dolor de su tío. Cuando acabe el curso escolar se permitirá más emociones positivas y también podrá abrazar a su madre. También menciona que en una de sus clases, en un curso anterior estudiaron con sus alumnos que con la sonrisa se activan unos 300 músculos. Me comenta también que el deporte le está ayudando, que está recurriendo a esta actividad para mejorar su malestar por la pérdida de su primo.
<b>Vero:</b> Reconoce mi esfuerzo en desplazarme y buscar lugares especiales. Comenta que quiere empezar su diario. Y que está empezando a tener más emociones positivas. Reencontrarse a una misma es complicado, habla como madre, que los hijos nos absorben mucho tiempo pero que ha puesto consciencia y lo intentará. Vero me comenta que es un proyecto muy interesante y que además le permite conectarse con ella misma.
<b>Material y recursos:</b> mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.

<b>Píldora emocional 6: SONRÍE A LA VIDA</b>
<b>Fecha: 13 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Habilidades de vida y bienestar</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ser conscientes de la importancia de tener una actitud positiva ante la vida, de dar para recibir</li><li>- Comprender la base científica de los beneficios de la sonrisa y la risa</li><li>- Despertar las ganas de hacer el posgrado en Educación Emocional y Bienestar, como regalo hacia uno mismo (yo lo hice y estoy encantada, lo transmito)</li><li>- Integrar la risa en nuestro cotidiano</li><li>- Sentir el efecto de las emociones en uno mismo.</li><li>- Desarrollar la responsabilidad de cada uno de potenciar el bienestar.</li><li>- Diferenciar entre bienestar y no poner límites y no respetarse.</li><li>- Tomar conciencia de la mochila emocional que todos tenemos. Querer quitar peso voluntariamente.</li></ul>
<b>Enfoque: El vídeo se desarrolla por la tarde</b> Se vuelve a recordar el contacto con la naturaleza, de algún modo ese “yo primero”, nuestro contacto con la naturaleza como base.
<b>Actividades: Reír 3 minutos al día para enviar información positiva al cerebro y dejar una huella también positiva en el cuerpo. Y también mirarse al espejo con una expresión física negativa y cerrar los ojos y sentir. Y una positiva.</b>
<b>Metodología: Este vídeo tiene una duración de 4’24’’. Excursión fácil, trabajo emocional fácil, vista panorámica para tomar perspectiva sobre las cosas (aunque no se mencione).</b>
<b>Valoración: Barbara: Dice que estos vídeos le traen aire fresco. Me comenta que no está preparada para la risoterapia ni la meditación por la situación de duelo que está viviendo.</b> <b>Vero: Comenta por mensaje que le ha encantado este vídeo. Que tiene la intención de reír 3 minutos al día, incluso si no tiene ganas. Se motivará para hacerlo.</b>
<b>Material y recursos: mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.</b>

<b>Píldora emocional 7: HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR</b>
<b>Fecha: 13 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Habilidades para la vida y el bienestar</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Recapitular las competencias ya tratadas: conciencia emocional, regulación emocional y habilidades para la vida y el bienestar.</b></li><li>- <b>Recordar las pautas de la conciencia emocional como base hacia el trabajo emocional.</b></li><li>- <b>Hacer consciente el disfrutar haciendo las cosas que tengamos que hacer en la vida (en este caso los vídeos), aunque no lo mencione explícitamente pero que queda reflejado en mi expresión.</b></li><li>- <b>Hacer consciente el disfrutar con lo que se haga en el cotidiano</b></li><li>- <b>Dar importancia al ejercicio de hacer el diario emocional</b></li><li>- <b>Dar importancia al ejercicio físico</b></li><li>- <b>Introducir la meditación como método para despojarnos de todo y fluir</b></li></ul>
<b>Enfoque: El vídeo se desarrolla por la tarde.</b> <b>Conectar los recuerdos de la infancia y el bienestar emocional que provoca a la formadora, al mismo tiempo que se muestra algo pintoresco propio del paisaje de aquí, las bordas. Con un toque de añoranza y de emociones estéticas por lo que provocan en la formadora.</b>
<b>Actividades: No se proponen actividades en este vídeo. Se informa de lo que acontecerá en el próximo vídeo para que la persona pueda prepararse (que será la meditación).</b>
<b>Metodología: Este vídeo tiene una duración de 4'24". Una de las microcompetencias de las habilidades para la vida y el bienestar es el fluir. De manera no explícita se induce a este fluir de la vida a través de una expresión relajada de la formadora y de evocar recuerdos agradables de la infancia con la familia. Para mí era importante darle importancia a esta competencia, la de las habilidades para la vida y el bienestar, por esto le he dedicado más vídeos que a las dos competencias anteriores. Quería resaltar la importancia del bienestar.</b>
<b>Valoración: Barbara: Me comenta por mensaje que le gustan mis vídeos de descubrir Andorra (objetivo conseguido). No me comenta nada en específico sobre el vídeo.</b> <b>Vero: Me comentó por mensaje minutos después de enviarle el vídeo que está ansiosa por poder hacer la meditación. Tampoco me comenta nada específico sobre el vídeo. Le ha gustado el resumen.</b>
<b>Material y recursos: mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.</b>
<b>Acontecimiento personal de una de las maestras: Barbara me comenta que su madre ha caído por las escaleras y que está triste, que todo le sale mal. Ayer (14 de junio) le mandé la meditación y no creo que se sienta motivada a visionarla. Mañana le mandaré la píldora 9 a ver si accede a visionarla. Una vez más en estos casos se acusa la distancia de no poder estar con su familia de origen. Y no me gustaría que mis píldoras sean un obligación, por eso respeto si a ella no le apetece verla.</b>

<b>Píldora emocional 8: MEDITACIÓN GUIADA</b>
<b>Fecha: 14 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Habilidades para la vida y el bienestar</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hacer consciente la respiración</li><li>- Hacer respiraciones profundas</li><li>- Dedicarse un tiempo para algo que sólo puede hacer uno mismo para estar con uno mismo</li><li>- Relajar el cuerpo, de los pies a la cabeza, observando cada parte del cuerpo</li><li>- Hacer consciente la sensación agradable de la relajación y mantenerla conscientemente</li><li>- Hacer consciente todo el esfuerzo, amor, dedicación que damos a los otros y que de algún modo es normal dar. Pero no estamos acostumbrados a recibir. El objetivo es devolvernos todo ese amor que damos, hacia nosotros mismos.</li></ul>
<b>Enfoque: El vídeo se desarrolla por la tarde.</b> <b>Paisaje con una profundidad para marcar el trabajo profundo que se hace. Una voz tranquila y relajada guía esta meditación.</b>
<b>Actividades: Trabajar la respiración, el dedicarse unos minutos. Relajarse con unas palabras agradables y una reflexión hacia todo lo que damos y que no nos damos a nosotros/as.</b>
<b>Metodología: Este vídeo tiene una duración de 4'45". Se empieza tomando consciencia de la respiración y del propio cuerpo a través de un recorrido a través de este, de punta a punta. Respiración nasal.</b>
<b>Valoración: Barbara: Finalmente recibo un mensaje diciendo que le ha gustado, que es divertida. Me pregunta si la he escuchado haciendo yo misma la meditación. Se imagina que quizá de oír su propia voz no motiva a uno a hacerla. Dice que está segura que la volverá a hacer en cuanto pueda. Muy buena noticia puesto que no pensaba que la llegara a hacer por su situación personal en estos días, muy contenta con el resultado y agradecida que haya accedido a hacerla. Me comentó en un mensaje anterior que estaba iniciada en la práctica de la meditación, me habló de la meditación universal.</b> <b>Vero: Me comenta que le ha gustado la voz y el tono. También el mensaje. Quizá le ha parecido un poco corto, le hubiera gustado continuar esa sensación. Me puntúa con un 9/10. Me comenta que quizá debería haber marcado más zonas como el pecho, la espalda, hombros y brazos puesto que cargan mucho peso durante el día.</b>
<b>Material y recursos: mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.</b>

<b>Píldora emocional 9: DIARIO EMOCIONAL</b>
<b>Fecha: 14 de junio de 2020</b>
<b>Dimensión: Habilidades para la vida y el bienestar</b>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar el hábito de redactar un diario emocional todas las noches.</li><li>- Aligerar la mochila emocional a través de la escritura.</li><li>- Ver cómo nos afecta la mirada del otro.</li><li>- Ser conscientes de la respuesta bajo el impulso y lo que acabamos diciendo</li><li>- Confiar más en uno mismo y hacer más presente el disfrutar</li><li>- Dar valor a pequeñas cosas que nos llenan mucho si les ponemos consciencia</li><li>- Tomar consciencia del calor y el amor que nos brindan los seres queridos</li></ul>
<b>Enfoque: El vídeo se desarrolla al anochecer. Se quiere marcar a través de la posición del sol que el viaje llega a su fin.</b>
<b>Actividades: Motivar para que se quiera empezar el redactado del viaje emocional como trabajo hacia uno mismo.</b>
<b>Metodología: Este vídeo tiene una duración de 4'12". Está gravado durante los últimos minutos de la puesta de sol como imagen de cierre del viaje emocional.</b>
<b>Valoración: Barbara: Me agradece que le haya hecho descubrir sitios nuevos que desconoce. Le gustaría ir a ver la escultura de la taza. En el caso de hacer un diario emocional, coincide conmigo que es más apropiada una libreta. Le gusta Mafalda. Me comenta que más que impulsividad, ella es una persona muy honesta, incluso demasiado y esto le ha acarreado problemas, incluso conflictos. Ella ve que crea empatía cuando le cuentan algo, dice que no sabe encontrar las palabras correctas. Ella dice lo que piensa. Con la edad cree que se modera más. Con los problemas personales que ha padecido últimamente ha encontrado refugio en el trabajo. Me comenta que está de acuerdo en aportar consciencia a estas sensaciones de bienestar que le provoca la naturaleza, el apreciar cosas pequeñas. También el calor de los amigos. Ha podido hablar con su madre y esto le ha aportado bienestar y la verá durante el verano, con lo cual está muy contenta. Vero: Le ha gustado muchísimo este último vídeo. Sí está convencida en invertir en ella misma en el "carnet de las emociones" porque le ve la utilidad de sacar algo positivo de cada día. Por el bienestar, por encontrarse bien con una misma, para ver que todos los días no son grises, que siempre hay un poco de luz. Son cositas que le están ayudando, le ha gustado mucho esta idea. Vero me comenta que hace 2 días que hacen 3 minutos de risoterapia con su hijo. Esta mañana la hacían en el coche, su hijo no entendía muy bien por qué tenían que reír, dice que ya se lo explicará poco a poco. Cree que hacer la risoterapia antes de ir al cole o antes de ir a algún otro lugar en el que uno no se sienta a gusto puede ir bien para desinhibirse un poco.</b>
<b>Material y recursos: mi móvil y la aplicación iMovie para editar el vídeo.</b>

## V. Conclusiones

Ante todo, debo reconocer que me sentí muy perdida ante el pensamiento de que tenía que hacer una implementación de un programa emocional, por ser la primera vez y no tener experiencia. Me ha pasado tanto en el primer trabajo como en el segundo, ha sido como una guerra contra mí misma porque pensaba que no lo podría hacer, que no lo sabría hacer.

Primero me ilusionó poder ayudar en el colegio de mi hija puesto que el sistema educativo francés pienso que es bastante opuesto a la Educación Emocional, aunque poco a poco el sistema se va acercando a este tipo de educación más integrativa de la persona. Pensé que podría ser útil. Con el confinamiento tuve que replantearme mi trabajo y me volví a hundir porque no confiaba en mí. Con el apresuramiento de la entrega 3 tuve que decidirme y me gustó la idea de cuidar de los cuidadores, o dicho en otros términos, poder ayudar, poder sentirme útil, aunque fuera a un público restringido.

Lo que me ha ayudado ha sido redactar primero los vídeos, así sólo tenía que gravarlos. Y esto me ha permitido dar rienda suelta a mi imaginación, puesto que lo que me había costado tanto ya lo había visto mi tutora y le parecía correcto. Así no tenía tanta presión de hacerlo de cero y que después no estuvieran bien. Sinceramente, he disfrutado mucho redactando los vídeos (una vez pude empezar, por mi bloqueo interior) e imaginando los distintos escenarios para mis vídeos.

Pensaba que me costaría hablar en francés, y la verdad es que todo ha fluido muy bien. Reconozco que hay alguna palabra que he tenido que buscar en el diccionario, pero al final han sido quizá un máximo de 5 las que he tenido que buscar. Y he pasado de un idioma a otro fácilmente. Lo que más ilusión me hace es que sé que la Educación Emocional me acompañará en mi camino y que quiero explorar más caminos para poder ayudarme a mí y también poder ayudar a los demás.

## VI. Bibliografía

- Bisquerra, R (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R, Casafont, R, Obiols, M, Martín, A, Bimbela, JL (2016). *Gimnasia emocional y coaching*, Barcelona: Horsori Editorial.
- Carballo Márquez, A y Portero Tresserra, M (2018). *10 Ideas clave – Neurociencia y educación. Aportaciones para el aula*. Barcelona: Graó.
- Dispenza, J. Turning your love inward meditation. [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com) 28,8MB. 00:20:00.
- Faber, A y Mazlish, E (1980). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen & escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Medici.
- Funes, J. *Estima'm quan menys ho mereixi... perquè és quan més ho necessito*. Barcelona: Columna.
- Güel, M y Muñoz, J (2011). *Educación Emocional, programa de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Hué, C. Webinar: “RIIEB: Autoestima y bienestar. Las claves de la felicidad” impartido por la plataforma Zoom el 4 de junio de 2020. Organiza: RIIEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar).
- Küppers, V (2012). *L'efecte Actitud*. Barcelona: Sinergia.
- Ibarrola, B (2010). *Contes per descobrir intel·ligències*. Barcelona: Cruïlla.
- Mas, J. Formación: *Programa integral de desenvolupament directiu* (2012). Gamma Management. Formación realizada en Andorra. Constaba de 8 sesiones.
- Sacristán de Andrés, J. (2017). *Programa d'educació emocional per a l'acompanyament en el canvi d'etapa de Primària a Secundària. Projecte Final de Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118539>.
- Renom, A (2011). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- <https://psicologiymente.com/desarrollo/etapas-adolescencia>

- #COMviure i aprendre en moments de complexitat emocional. Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació i Equip SEER. Webinar impartido los días 26 y 28 de mayo de 2020.

## VII. Anexos

### - Anexo 1: Píldoras emocionales redactadas

Píldoras emocionales (dragées émotionnelles)

Actividades de **conciencia emocional**:

#### Vídeo 1: Poner nombre a las emociones

¿Sabes por qué empiezo este vídeo al amanecer? Porque es un viaje hacia adentro que empieza con un nuevo día. ¿Te sumas a este viaje?

El objetivo de cualquier persona es principalmente buscar el bienestar físico y emocional. De mis estudios en el posgrado, lo que me quedó claro ya desde el primer día (o incluso antes) es que hay maneras de practicar ese bienestar y mantenerlo. Todos tenemos recursos para aumentar nuestro bienestar, nuestra felicidad. Mi objetivo es recordar “cositas” para que estés mejor.

¿Empezamos? Como comenté en las prácticas con tus alumnos (gracias una vez más) todos sentimos emociones, durante todo el día, continuamente. Si tuviéramos que agruparlas, así a modo general podríamos decir que hay emociones positivas (o agradables) y negativas (o desagradables). Hay unas que queremos sentir, que nos sentimos bien cuando las sentimos, y otras que nos dejan con mal cuerpo.

Para educar las emociones, es importante saber que todo lo que sentimos tiene un mensaje y es importante darse permiso para sentirlas. Darse permiso, ponerle nombre y después poder reflexionar sobre qué nos quiere decir esa emoción, si tiene algún mensaje para mí. Te propongo un reto, si me permites, intenta apuntar en alguna libreta las emociones que sientes, si quieres con una explicación al lado. Pongamos un plazo de 4 días y una puntuación del 1 al 4. Eso te permitirá ver cuántas emociones sientes, que seguro que son muchas a lo largo del día. Por ejemplo, cuando digo a mis hijas de poner la mesa y me contestan “ahá” o no me contestan y no lo hacen, siento RABIA en un 3. Cuando Kiara tiene ganas de discutir por la noche con su hermana y yo estoy ya en otro mundo porque me muero de sueño, siento IRA y desconcierto en un 4.

#### Vídeo 2: Universo de emociones

Supongo que te habrás dado cuenta de la diversidad de emociones que vamos sintiendo. También, que es más fácil sentir las emociones negativas que las que nos proporcionan bienestar. Casi diría que para tener emociones agradables las tenemos que ir a buscar nosotros. También faltaría añadir 2 grupos de emociones más: las emociones ambiguas como la sorpresa y las emociones estéticas. Sólo para hacer una pequeña pincelada de lo que te comento, es curioso que una emoción como la sorpresa es muy intensa y tanto sirve para una algo muy positivo y agradable como todo lo contrario. Por otra parte, las emociones estéticas son las que nosotros sentimos por ejemplo ante un cuadro, donde que nos guste o no depende de nosotros. Las emociones que nos despierta dependen por ejemplo en este caso que las hayamos educado. Y si un cuadro te produce emoción, o un ballet, o la ópera o simplemente una canción, la emoción suele ser intensa.

Ahora que ya tenemos definidos los 4 tipos de emociones (agradables, desagradables, estéticas y ambiguas), ¿has podido ver en tu libreta que es más fácil sentir emociones desagradables? Nuestro cerebro se centra más en este grupo, tal vez porque las vivimos con más intensidad. ¿Te has preguntado alguna vez por qué? De aquí viene el concepto de inteligencia emocional: todos

tenemos una que nos vamos construyendo a través de las vivencias y del entorno familiar, de amigos, etc. Cuando nos pasa algo que no nos gusta, pongamos el caso más intenso, por ejemplo, una traición de un amigo, eso deja una huella en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo, que hay que gestionar. ¿Y ahora qué hago? En mi caso, yo me retraigo, me encierro conmigo misma y siento el dolor y pienso. Después probablemente evite a esa persona, para que no me vuelva a hacer daño. Después si noto alguna sensación similar, ya no dejo que pase y me alejo mucho antes de que me vuelva a hacer daño. Así estamos construyendo esa inteligencia que te decía. En esta situación lo bueno sería poder expresar lo que siento y he sentido y buscar una solución que nos convenga a las dos partes. Esto también puedes aplicarlo en clase o con tus hijos.

Después de todas estas emociones, te propongo que una vez has identificado las emociones que sientes durante el día, intentes reducir las emociones desagradables e intensas e intentes conscientemente aumentar en el tiempo las placenteras e intensas. La mente es muy poderosa. Para demostrarlo, estoy segura que si te pido que pienses en un recuerdo feliz, pero feliz, feliz, eres capaz de volver a sentir y recordar el más mínimo detalle. Por ahí va el tema, en alargar las sensaciones placenteras.

### Vídeo 3: Expresión de las emociones

Me gustaría incidir en la expresión de las emociones, es decir parece que sólo están en nuestra cabeza y por lo tanto más o menos se pueden disimular pero la verdad es que se expresan también a través de nuestro cuerpo y pueden dejar huella en nuestro cerebro. Una emoción es breve y si dura en el tiempo se le llama sentimiento. El sentimiento se puede alargar con la voluntad al punto de que sea durante toda una vida.

Vamos por pasos: la emoción se siente en el cuerpo, lo que se llama que tiene un componente neurofisiológico, como prueba, puede provocar sudoración, ritmo cardíaco acelerado, respiración acelerada, tono muscular en tensión, etc.

La emoción también tiene un componente conductual, es decir de la conducta. Quizá al principio es más fácil observar estas conductas a través de los otros antes de sentir las en uno mismo. Se refleja a través de las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el volumen, el ritmo... Esto nos informa sobre nuestro estado emocional.

El tercer punto sería el componente cognitivo, aquí entra en juego nuestro vocabulario emocional. Es importante saber poner nombre a lo que nos pasa para poder gestionarlo mejor. También es importante saber la diferencia entre sentimiento y emoción. Una emoción es algo corto e intenso; mientras que en un sentimiento interviene la voluntad. Por ejemplo ante la pérdida, ante un duelo, uno puede sentir tristeza, ira y muchas emociones al mismo tiempo. Cuando se convierte en depresión, ya interviene la voluntad, puesto que se puede alargar en el tiempo, entonces hablamos de sentimiento de tristeza. Lo mismo para con el estrés, un estrés no gestionado puede afectar al ritmo cardíaco, la respiración alterada, contracturas musculares... Siempre al inicio hay una emoción no gestionada. A todos nos pasan cosas en esta vida pero es nuestra responsabilidad que hacemos con ellas. Así que seguimos el viaje por las emociones.

En mi caso, tengo unas digestiones muy pesadas, o bastante pesadas y largas y estoy segura que también hay algo emocional detrás. Fíjate en tu cuerpo, ¿qué señales te manda? Es curioso que estas señales son repetidas y no les prestamos atención. Intenta justamente poner atención a esas señales de tu cuerpo.

### Actividades de **regulación emocional**:

#### Vídeo 4: Gestión de la ira

Para ir acumulando información en nuestro diccionario emocional, me gustaría hablar sobre la diferencia entre el miedo y la angustia. El miedo es un peligro real e inminente, por ejemplo si me está persiguiendo un oso, tengo que salvar mi vida. Si fuera el caso, el cuerpo sabe qué mecanismos desencadenar para que mi cerebro y mi cuerpo se centren en correr. Por otra parte, estaría la angustia, más conocida bajo las dos palabras: “¿y si...?” o dicho de otro modo, la ruminación. Nos pasamos el día imaginándonos situaciones imaginarias, de las que seguramente no pasará ninguna, o si llega a suceder, pongamos que será un 1%. Es un desgaste de energía. Intentemos dirigir nuestra energía a cosas más productivas.

Por otra parte, quería aprovechar este vídeo para hablar del análisis de la ira. La pandemia ha puesto sobre la mesa una convivencia intensa, que no siempre se ha gestionado bien. Los 3 pasos para la gestión de la ira son:

- 1.- Detectar, o sea sentir que esto que siento se llama “ira”
- 2.- Análisis, es decir ¿por qué esto me enfada tanto? Es una reflexión personal, todos hemos tenido una educación distinta y no siempre nos enfadan a todos las mismas cosas.
- 3.- Comunicar a la otra persona esto que me enfada. Para esto hay 3 modelos de comunicación interpersonal.

Estos 3 modelos son:

- 1.- Estilo agresivo: yo me desfogo pero no tengo en cuenta cómo te haga sentir.
- 2.- Estilo inhibido: tú no sabes que me está haciendo daño porque no lo demuestro.
- 3.- Estilo asertivo: yo puedo expresar cómo me siento, tú puedes expresar cómo te sientes y entre los 2 construimos el camino.

### Actividades para trabajar las **actividades para la vida y el bienestar**:

#### Vídeo 5: Volver a conectar con una misma

Esta pandemia ha tenido y tiene mucho de emocional: una montaña rusa de emociones. No sé si coincidirás conmigo pero la incertidumbre, el miedo y la ira se han apoderado de nosotros. Las noticias de la tele, el alud de mensajes diarios, la gestión de los niños, la casa, la ropa que se acumula... Por otra parte no menos importante es la familia de origen, la distancia, esa preocupación constante por los nuestros. La convivencia tan intensa con la familia, nunca habíamos pasado tantas horas juntos en unos pocos metros cuadrados, casi sin horarios... Con todo esto, nos hemos olvidado un poco a nosotras mismas, no sé si estarás de acuerdo conmigo.

Es importante encontrar tiempo para conectar con uno mismo. Tiempo para ser sólo tú, sin ser madre, esposa, profesional... sólo tú. ¿Cuánto tiempo es suficiente? De hecho no mucho: el tiempo de una ducha, el tiempo de poder leer un libro que nos guste. También puede ser el hecho de empezar un diario emocional para estar contigo misma. Te propongo que todas las noches escribas algo de lo que te sientas muy orgulloso u orgullosa, o algo que hayas gestionado bien, por ejemplo. ¡Mimémonos más!

### Vídeo 6: Sonríe a la vida

La actitud ante la vida es muy importante, siempre. Está demostrado científicamente que sonreír provoca sensaciones agradables en el cerebro y deja rastro en el cuerpo. No sé si sabías que por ejemplo reír, o sea hacer el jajajaja aunque no tengas ganas durante un mínimo de 3 minutos al día envía información al cerebro placentera. El en posgrado tuvimos una clase de risoterapia donde nos aseguraron que el cerebro no sabe si la risa es natural o forzada por ti y segrega hormonas de bienestar durante largas horas. Si tú regalas sonrisas ya sabes que a cambio la vida de devolverá sonrisas. Prueba también a ponerte ante un espejo y pon una cara enfurecida, arruga la frente (sólo un ratito, eh) y proyecta esa imagen y cierra los ojos. Dime qué colores ves, qué sensaciones tienes. Acéptalas sólo eres espectadora. Y ahora prueba lo contrario, sonríete, mímate, tírate besos, quíete, proyecta esa felicidad por ser la persona que te has construido y vuelve a cerrar los ojos. Seguramente verás colores distintos y una sensación distinta. Nuestra responsabilidad para tener bienestar es potenciar las sensaciones que nos interesan. Eso no quiere decir no poner límites a los demás y renunciar a uno mismo, son cosas distintas. Pero el fluir de la vida viene a partir de nosotras.

### Vídeo 7: Habilidades de vida y bienestar

Me encanta este apartado que estamos haciendo, se llama “habilidades de vida y bienestar”. Igual como al principio te hablaba de que una vez tienes identificadas las emociones y te das permiso para sentirlas, ya te habrás dado cuenta que las emociones placenteras están y que puedes recurrir a ellas siempre que quieras. Todos tenemos recursos para hallar bienestar, lo único que te propongo es recordarlos y hacerlos conscientes para tener más momentos de bienestar durante el día y así aumentar nuestro bienestar a pesar de las circunstancias. El poder está en nosotras, si nosotras cambiamos, nuestro alrededor cambia. Tarea para hoy: escuché en una charla sobre la creatividad unos consejos para el bienestar, que son:

- Escribir regularmente en un diario lo que nos ha pasado durante el día (haré otro vídeo dedicado exclusivamente a este apartado, si te parece interesante)
- Ejercicio físico, es muy importante hacer bombear el corazón y un compromiso contigo misma.
- Meditación, no sé si estás iniciada a esta actividad, a mí me gustan las meditaciones guiadas. Te recomiendo a Joe Dispenza, para mí ha marcado un antes y un después.

### Vídeo 8: Meditación

Esta meditación tiene como objetivo devolverte el amor y el cuidado que tienes hacia los demás.

### Vídeo 9: Diario emocional

¿Te acuerdas que te comenté lo del diario emocional? Toma su tiempo pero al final es una inversión hacia ti, con lo cual vale la pena. Lo digo porque a mí me ha costado ser constante pero es verdad que a través de la escritura primero me he dado cuenta del impacto que tienen cosas rutinarias y segundo que a través del análisis, me he dado cuenta de la intención de la otra persona, que no tiene que ver conmigo. Es decir, por ejemplo, cuando a alguien no le interesa una cosa, o una pregunta que tú le puedas hacer, la astucia es girar la pregunta hacia algo tuyo para que te duela y te pongas a la defensiva... Este episodio me hizo escribir durante más de 1 hora, pero después de ver la jugada, me liberé. Yo en ningún caso tenía mala intención, pero la otra persona me giró la situación hacia algo que me dolió. Tranquila, era mi tío, pero no me esperaba esto de él. En fin, me liberé y eso es

lo más valioso que aprendí. Si te apetece, elige una libreta que te guste; yo elegí una con rallas para que quede más limpio mi escrito, y las preguntas a las que debes son las siguientes:

- ¿Qué ha pasado? Explica con detalle la situación.
- ¿Había alguien más en esa situación? ¿Cómo influye el otro o su opinión en mí?
- Y por último: ¿Qué le diría a ese otro si siguiera instintivamente mis impulsos? Y ¿qué hago realmente?

Te animo encarecidamente a que empieces, tu bienestar se irá forjando con estos pequeños gestos. ¿Qué cosas te provocan bienestar a ti? Yo intento disfrutar con pequeñas cosas, el sol por la mañana, con sus colores y su luz, el paisaje (que ya te he comentado) con todos sus colores, la seguridad, el amor de la familia, el calor de los amigos... y un sinfín de pequeñas cosas a las que merece la pena prestar atención. Siempre hay días grises pero tenemos la responsabilidad de iluminarlos con nuestra presencia.

Con este vídeo llegamos al final de nuestro viaje. Confía en ti y en tus recursos.

- Anexo 2: Enlace a las píldoras bajo la aplicación Drive  
[https://drive.google.com/drive/folders/1-0StMoB1MM\\_wGuOFEE6qXSjSWh5GBEU](https://drive.google.com/drive/folders/1-0StMoB1MM_wGuOFEE6qXSjSWh5GBEU)
- Anexo 3: Proyecto de la escuela en su versión en francés  
<https://drive.google.com/file/d/1AoNuGxLnHvCnd90GkZDaDcjUj1GCwEB2/view>  
<https://drive.google.com/file/d/1r423UUzINSTjR9vCMFIJuOR5L7vtwzT5/view>  
[https://drive.google.com/file/d/1MxQdXoT\\_-OE22a90HcCHOlmZehTGKMI0/view](https://drive.google.com/file/d/1MxQdXoT_-OE22a90HcCHOlmZehTGKMI0/view)
- Anexo 4: Página web de la Escuela francesa de primaria de Andorra la Vella (École élémentaire française d'Andorre la Vieille)  
<http://frpand.blogspot.com/>