



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Plastilina emocional



Curs 2012-2013

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: **Ana Valero Martínez**

Tutor: Joan Josep Carbonell



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

*La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs,
però no es pot fer responsable del seu contingut.*

Per a citar l'obra:

Valero, A. (2013). *Plastilina emocional. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47845>



Índice

1. PRESENTACIÓN	2
1.1. INTRODUCCIÓN	2
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	3
1.3. ESTRUCTURA DEL TRABAJO.....	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
2.1. PILAR TEÒRICS	5
2.1.1. Antecedentes y precursores.....	5
2.1.2 Las emociones en el cerebro.....	7
2.1.3. Teorías de la Educación emocional.....	10
2.2. MARCO CONCEPTUAL DE LAS EMOCIONES	14
2.2.1. Conceptos clave.....	15
2.2.2. Componentes de la emoción.....	16
2.2.3. Tipos de emociones.....	16
2.2.4. Funciones de las emociones.....	24
2.2.5. Implicaciones de las emociones negativas.....	25
2.3. MODELO PENTAGONAL DE COMPETENCIAS.....	27
2.4. TÉCNICAS DE AFRONTACIÓN	32
2.4.1. Consciencia corporal.....	33
2.4.2. Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis.....	34
2.4.3. Pensamiento positivo.....	37
2.4.4. Fluir.....	38
2.4.5. Relajación, meditación y respiración.....	40
2.4.6. Otras técnicas.....	42
3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y LA REALIZACIÓN DE LA PRACTICA.....	43
3.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.....	43
3.2. NECESIDADES IDENTIFICADAS.....	44
3.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	45
3.4. TEMARIO	46
3.5. METODOLOGÍA.....	48
3.6. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....	54
3.7. PROCESO DE APLICACIÓN.....	58
3.8. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN.....	60
3.9. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	60
4. CONCLUSIONES.....	64
5. ANEXOS	68
6. BIBLIOGRAFÍA	70

1. PRESENTACIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

Se podría decir que la IE surgió de la necesidad de un contexto americano cada vez más violento. Pero no fue hasta que Daniel Goleman escribe su best-seller "The Emotional Intelligence" que la Inteligencia Emocional empezó a coger importancia. Parecía que en una sociedad en la que cualquiera puede tener acceso a un arma necesite enseñar a gestionar emociones como el odio, la rabia, la frustración... para que un insulto o una rabieta de adolescente no se conviertan en un disparo.

Aquí tal vez no tengamos esas armas tan a mano, pero la ira, el odio, la frustración, están cada día más a la orden del día, viéndose ahora acrecentadas por la crisis económica, social y laboral existente, que lleva a muchos a sentirse desbordados por emociones negativas en contra de uno mismo o de los otros. Emociones que podrían tornar-se en casos clínicos de desolación, depresión, soledad, aislamiento, suicidio, incapacidad para afrontar la vida o para encontrar soluciones para la violencia de género, el auge del racismo que con la crisis cada vez es mayor. En Grecia por ejemplo el partido de extrema derecha está cada día cogiendo más poder, cada día se escuchan noticias de grupos antisemitas contra de extranjeros.

El ser humano tiene la tendencia de compararse con aquello bueno que tienen otros pero aquello que es negativo, es rechazado y ahuyentado como si fuera una enfermedad que no nos pertenece. Así a aquellos que están haciendo mal no los comparamos con nosotros, los dejamos a un lado como si todo lo que hacen no fuera con nosotros, nos cuesta enfrentarnos a lo que ser el humano puede hacer y preferimos vivir en un estado supuestamente de bienestar que enfrentarnos a la realidad. Y la realidad es que hoy la sociedad necesita de esa Educación Emocional para superar el estrés, la ansiedad, el odio, las diferencias entre culturas, cambiar el sistema educativo que premia a aquello que tienen más recursos o aquellos que tuvieron la suerte de nacer con el tipo de inteligencia que se demanda en este ámbito. Una inteligencia al servicio de la memoria, la obediencia y el capitalismo.

Es una realidad que el sistema educativo actual está más orientado a la producción de seres humanos capaces de memorizar sin razonar, humanos que deben moverse para obedecer y seguir unas reglas que bajo ningún concepto deben ser cuestionadas, seres que produzcan lo que está establecido, seres que no reconozcan a los demás como iguales y que incluso no puedan reconocerse a ellos mismos, seres que no han estimulado sus capacidades artísticas y despertado su sensibilidad y amor.

Y es que en definitiva, tan solo hay una comunidad autónoma en toda España que incluya la Educación Emocional dentro de su ley educativa. Hoy en día en casi todas las escuelas de primaria existen actividades, iniciativas, experiencias o un saber hacer para educar a los niños en las emociones, pero que pasa con los niños de secundaria o con los mismos adultos en universidades, formaciones no regladas, geriátricos,... Podemos decir que ¿no tiene derecho a este tipo de formación o de atención? o ¿que no tienen

emociones? Existen unas 538 emociones diferentes. Realmente creemos que ¿se pueden aprender todas durante los 5 primeros años de vida?

Y no debemos olvidar que muchas veces son estas emociones las que controlan nuestras acciones o conductas. ¿Qué hace un niño cuando está enfadado? por ejemplo, Patalea, rompe cosas, insulta, pega. Actúa agresivamente, ¿qué pasará si no se enseña a este niño a gestionar esta ira? ¿Qué pasa con todos aquellos adultos que no recibieron este aprendizaje? Las emociones negativas salen una y otra vez de forma inapropiada porque en vez de educarlas para aceptarlas, tratarlas con amor, saber realmente que nos están diciendo, aceptando que lo bueno y malo que hay en nosotros es nuestro, lo que se ha hecho es reprimirlas, contenerlas, negarlas y calificarlas como malas. Calificándonos así a nosotros mismos como malos, como algo a negar y no aceptar. Lo que no puede ser bueno para ninguna persona ni autoestima, autoconcepto ni autoimagen de nadie cargar con esta culpabilidad constate.

Es por ello que la Educación Emocional debería estar presente en cualquier ámbito educativo. Este trabajo se centra en adultos porque se ve la necesidad de empoderar a los adultos de este saber sentir de la EE para que la transmisión hacia los más pequeños sea más coherente y más rápida. Y formar así seres creativos, emprendedores y que sepan combinar su bienestar y su razón de existir con el mundo en el que les ha tocado vivir, seres en definitiva que sepan y puedan escucharse a si mismos y a los demás sin perderse por el camino.

1.2. JUSTIFICACIÓN.

El estrés nos lleva a decir y hacer cosas que no queremos o a expresar cosas de una forma que nos gusta, nos aísla de nuestro yo, del mundo y de las personas que nos rodean. Nos pone nerviosos, iracundos, neuróticos, paranoicos, rabiosos, nos quita perspectiva de acción y de solución de problemas e incluso reduce la capacidad de nuestro sistema inmunitario para protegernos.

Son las emociones negativas que suceden a diario, que de forma casi aislada pasan desapercibidas hasta que ya es demasiado tarde. Se pueden encontrar presente en cualquier sitio cuando vamos a comprar, en la calle cuando paseamos, en las instituciones en las que trabajamos o en la propia familia, en un desconocido, en un mal día,... Poco a poco, va afectando a nuestra de pensar, de ver las cosas, de sentir, nuestras percepciones, teniendo expectativas malas de que volverá a pasar lo mismo, creando ansiedad, etc. Es por esta disimulada forma que tienen de entrar en nuestra psique, cuerpo y corazón que debemos buscar la forma de gestionarlas, controlarlas sin tener que reprimirlas.

Las emociones negativas comienzan a hacerse más presente a medida que nuestra psique se va construyendo más y conoce más emociones, ha experimentado más estado emocionales o situaciones, comienza a usar el análisis como un proceso casi vital para la existencia. Es por ello que el presente trabajo va dirigido y pretende ser

una herramienta para la gestión de emociones negativas como el estrés para adultos o adolescentes. Es cierto que la mayoría de adolescentes no leerán esto, así pues dejamos el trabajo de traspasar el conocimiento de la EE a los docentes.

Y esta gestión comienza por la consciencia de las emociones y por las emociones básicas. Ya que estas emociones básicas positivas y negativas lo dirigen todo y son el epicentro de todas las demás. Esto quedará más claro cuando se hable de familias de emociones.

Mi interés radica, como el lector ya habrá descubierto en la gestión de las emociones, es por esto que este trabajo gira en torno a la gestión de las emociones. En un principio quería enfocar este trabajo para adolescentes de bachillerato dado que pienso que es un momento muy difícil y muy estresante para ellos. Probablemente uno de los más estresantes en nuestra vida: cuerpo, deseos, creencias, actitudes, amigos, espacios, actividades cambian por completo en estos años. Por si eso no fuera poco tienes exámenes, trabajos, tareas extraescolares, sueños que quieres cumplir "ya", miedos que ni siquiera pueden acabar de identificar ya que se encuentran en pleno desarrollo de la personalidad y del conocimiento de uno mismo. Estímulos como las drogas, el alcohol, la sexualidad, la necesidad de pertenecer a un grupo, el miedo a sentirse excluido,... Y los recursos que poseen para hacerle frente de forma consciente y constructiva suelen ser escasos.

A causa de la dificultad por encontrar centro de secundaria, tuve que cambiar el enfoque del trabajo, enfocándolo más para adultos.

1.3. ESTRUCTURA DEL TRABAJO.

En cuanto a la estructura del trabajo, este presenta un marco conceptual sobre la inteligencia y la educación emocional: definiciones, conceptos básicos y centrales, modelo pentagonal que se sigue dentro del paradigma educativo.

Se comentarán un par de puntos que se encuentran dentro de otras dimensiones del modelo pentagonal, como por ejemplo el Fluir. Pero se considera de mucha importancia para la gestión de las emociones por lo que en este trabajo se trata dentro de la segunda competencia del modelo pentagonal. Normalmente el fluir se encuentra dentro de la quinta competencia del modelo pentagonal, competencias para la vida y el bienestar.

Más adelante se concretarán los objetivos, metodología, dinámicas, teoría y evaluación que se utilizarán para el curso de 12 horas que se impartirá en la UB de Barcelona. Así como un análisis de la puesta en práctica de este y los anexos que se crean oportunos.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.1. PILAR TEÒRICS

Las emociones han sido foco de interés de escritores, filósofos y científicos. Si bien, se nos ha educado en ver este interés en libros en los que el lector vive o revive emociones pasadas o que incluso todavía no ha vivido a través de los personajes o en la filosofía ya empezando desde el intento de separación de lo racional y lo emocional. También es cierto que en cuanto a investigación, a datos científicos que respalden la existencia de un cerebro emocional, de unas conexiones cerebrales que potencien unos u otros estados de ánimo, emociones o sentimientos o que se creen a partir de ellos, o leyes que respalden que toda emoción tiene una razón de ser en nuestro organismo, en nuestra vida, en nuestras relaciones con los demás,... bien esto, tal vez ha sido menos difundido.

Por ello creo conveniente aportar un marco teórico sobre las emociones en general, sobre los paradigmas teóricos que las han acunado y que ahora las engloban y respaldan.

2.1.1. Antecedentes y precursores.

A lo largo de la historia el tema de las emociones ha sido un pilar a estudiar, en el que estudiar y que ha llamado la atención a muchas mentes y disciplinas.

Pero es con Salovey y Mayer (1990) que aparece el término Inteligencia Emocional. Según estos autores la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Otro antecedente es Gardner (1995), que propone que existen diferentes tipos de inteligencias y por lo que esta no se puede ver reducida a un CI, entre ellas propone: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Dos de estas inteligencias: la intrapersonal y la interpersonal tienen que ver con la inteligencia emocional.

Pero no fue hasta 1995, cuando se publica el libro de Daniel Goleman, que las emociones se empiezan a ver como un factor a cuidar, educar y como símbolo de bienestar social y laboral.

Para Goleman dentro de la IE encontramos habilidades tales como: auto-motivarse, persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza,...

La IE se ve como una meta-habilidad que posibilita el utilizar correctamente otras habilidades que poseemos. Combinar, controlar, hacerlas aparecer y adaptar estas habilidades serían funciones de la IE.

Otro concepto que destaca Goleman es el *secuestro amigdal*. La amígdala se ha encargado de recurrir a la memoria para responder ante situaciones de peligro, situaciones en las que no hay tiempo para reflexionar.

Anteriormente estas situaciones eran de vida o muerte ante peligros inminentes y amenazantes que causaban miedo o ira principalmente. Actualmente ya no nos vemos inmersos en situaciones tan críticas pero sí que continuamos sintiendo miedo o ira en determinadas situaciones que atacan a nuestra dignidad, bienestar o a personas de nuestro alrededor. La amígdala no es capaz de diferenciar del todo situaciones de muerte con situaciones difíciles así que cuando sentimos ese miedo que se apodera de nosotros no nos deja reflexionar y recurre a las respuestas establecidas de huida o ataque.

Para Goleman (1995: 43-44), la inteligencia emocional consiste en:

1. *Conocer las propias emociones* - reconocer un sentimiento cuando aparece para no caer en emociones difíciles de controlar.
2. *Manejar las emociones* - manejar los propios sentimientos, expresándolos adecuadamente mediante el respeto a nuestras emociones y las ajenas.
3. *Motivarse a sí mismo* - una emoción tiende a impulsar una acción. Por lo que saber auto-motivarse para el logro de objetivos aparece como esencial en este punto.
4. *Reconocer las emociones de los demás* - el eje principal de esta habilidad es la empatía, que favorece una mayor sintonía con los que nos rodean.
5. *Establecer relaciones* - manejar sus emociones dentro de la competencia social. Favoreciendo el liderazgo, popularidad y la eficiencia interpersonal.

Así, citando a Rovira (1998)¹ una persona emocionalmente inteligente sería aquella que:

- *Actitud positiva* - resaltan los aspectos positivos por encima de los negativos, uso del elogio; buscan el equilibrio entre tolerancia y la exigencia teniendo en cuenta las limitaciones propias y de los demás.
- *Reconocer los propios sentimientos y emociones* - El autoanálisis aquí tiene una relevancia especial.

¹ Bizquerra R. (2005)

- *Capacidad para expresa sentimientos y emociones* - Tanto positivas como negativas necesitan canalizarse sabiendo el medio y el momento más apropiados.
- *Capacidad para controlar sentimientos y emociones* - Tener el equilibrio entre la expresión de las emociones y su control. La tolerancia a la frustración y la capacidad de demorar gratificaciones suelen ser indicadores de inteligencia emocional.
- *Empatía* - significa hacer nuestros los sentimientos y emociones de los demás aún y cuando no han sido expresadas con palabras. La empatía es un indicador de haber superado el egocentrismo.
- *Ser capaz de tomar decisiones adecuadas* - las cuales implican integrar lo racional y lo emocional. Una persona con IE sabrá hacer este análisis y detectar hasta qué punto las emociones están guiando sus decisiones.
- *Motivación, ilusión, interés* - La persona emocionalmente inteligente es capaz de motivarse, ilusionarse, interesarse, en las personas y en la realidad que nos rodea.
- *Autoestima* - tener sentimientos positivos hacia sí mismo y confianza en las propias capacidades para hacer frente a los retos que se plantean.
- *Saber dar y recibir* - Hay que ser generoso a la hora de dar. Pero también a la hora de recibir, sobre todo cuando lo que se nos ofrece no son objetos materiales, sino valores personales: presencia, escucha, compañía, orientaciones, tiempo, atenciones,...
- *Tener valores alternativos* - se trata de tener valores que den sentido a la vida.
- *Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones* - Esto implica tener un grado de resiliencia².
- *Ser capaz de integrar polaridades* - Integrar lo cognitivo y lo emocional; el hemisferio derecho y el izquierdo; derechos y deberes; tolerancia y exigencia; soledad y compañía; compasión y felicidad.

2.1.2 Las emociones en el cerebro.

No solo la filosofía, psicología y la educación las que se han preocupado de las emociones, la neurobiología también ha hecho grandes descubrimientos consiguiendo

² Capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas. Resiliencia es algo así como resistencia y elasticidad.

relacionar partes del cerebro con determinadas emociones o aspectos de la inteligencia emocional.

Cuando sentimos una emoción el sistema nervioso manda señales al cuerpo para que segregue determinadas hormonas, aumente el riego sanguíneo, modifique el tono muscular, facilite la atención en determinados sentidos,... para hacer frente a la situación que ha producido dicha emoción.

La neurobiología ha sido de gran ayuda para dar soporte científico a las teorías de la educación emocional así como para ayudar en la enseñanza de la conciencia emocional, en la que es importante aprender a distinguir las emociones y como estas afectan a nuestro cuerpo, pues a veces detectamos antes el cambio corporal o comportamental que la emoción de la que deriva.

Así a continuación se explicitan algunas de estas partes junto con su función o el papel que juegan en el plano emocional.

El sistema nervioso está formado por dos partes:

1. Sistema nervioso central (SNC) formado por el encéfalo y la médula espinal. Dentro del SNC encontramos:

Diencefalo donde se encuentran el tálamo y hipotálamo que forman parte del sistema límbico. Está implicado en conductas básicas de supervivencia como el hambre, sed, dolor, agresión, sexo, placer,...

Epitálamo donde se produce la glándula pineal que ayuda a la segregación de melatonina, una hormona que participa en los ritmos circadianos por lo que regula los ciclos de sueño y vigilia con ayuda de la serotonina.

2. Sistema nervioso periférico (SNP) formado por dos tipos de neuronas, situadas en el exterior de la médula espinal y el encéfalo

SNP autónomo está involucrado en las actividades involuntarias, como el latido del corazón, dilatación de las pupilas, presión sanguínea. glándulas suprarrenales, actividad del estómago, los intestinos y vísceras (hígado, vesícula biliar, vejiga,...). Tiene dos sistemas:

- *Simpático* - tiene una función de excitación y defensa; provoca que las glándulas suprarrenales segreguen adrenalina en situaciones de peligro o amenaza.
- *Parasimpático* - está implicado en el almacenamiento de energía en situaciones de tranquilidad, lo cual se traduce en una función de calmar o amortiguar los efectos de los estímulos que recibimos.

SNP somático formado por neuronas sensitivas que llevan información de los órganos sensoriales consciente o inconsciente al SNC y por los axones motores que permitirán que se produzcan movimientos voluntarios, pues la información proviene de los músculos y los tendones.

Desde una perspectiva filogenética se pueden distinguir tres partes en el cerebro:

1. La corteza cerebral o neocortex es el más reciente en cuanto a su aparición y es una característica esencial del ser humano.
2. Sistema límbico donde residen las funciones esenciales de la emoción. Es una red de neuronas que facilita la comunicación entre el hipotálamo, la corteza cerebral y las demás partes del encéfalo. y juega un papel muy importante en la vida emocional. A través del hipotálamo que forma parte del sistema límbico se transmiten las sensaciones de hambre, sed, deseo sexual...

Es un gran circuito de estructuras. De las que es necesario destacar las siguientes:

1. *La circunvolución del cíngulo o lóbulo límbico*, puente entre lo emocional y lo cognoscitivo.
2. *La circunvolución del hipocampo y el hipocampo*, relacionados con la memoria emocional.
3. *El uncus*, que tiene que ver con el procesamiento de la información olfativa y sus relaciones con la emoción.
4. *El septum verum o área septal*, que está implicada en emociones como la ira, los sentimientos maternales, el instinto de tutela de la prole y la motivación sexual.

Dentro del sistema límbico también encontramos núcleos subcorticales de materia gris³:

1. *La amígdala*, involucrada especialmente en las emociones de miedo, rabia y en la conducta agresiva.
2. *El núcleo habenular* que forma parte del epítalamo y se halla en la parte posterior del tercer ventrículo, próxima a la epífisis o glándula pineal.
3. *Los núcleos anteriores del tálamo*, sus funciones son todavía un poco desconocidas.
4. *El hipotálamo*, especialmente los llamados cuerpos mamilares, punto clave de la conexión del Sistema Límbico con el Sistema Vegetativo y con el Sistema Endocrino a través de la vía hipotalámico – hipofisaria.
5. *El tegmento mesencefálico* que forma parte de la llamada Formación Reticular y que es en gran parte el responsable de la dimensión intensiva de la emoción.

3. Cerebro reptiliano - es el más antiguo y realiza funciones comunes como los animales; de ahí su nombre.

Desde una visión más neurofisiológica se puede diferenciar entre:

1. Cerebro

- *Hemisferio derecho*. Más involucrado en el procesamiento de la información perceptivo-espacial, su forma de procesar es más sintética. Es donde se procesa la información emocional. Predominan las funciones artísticas, musicales, razonamiento espacial y espíritu soñador.

- *Hemisferio izquierdo*. Es más racional. Es donde se localiza el lenguaje, razonamiento numérico, pensamiento analítico y espíritu pensador.

2. Tronco cerebral. Es uno de los mayores ejes de comunicación entre el cerebro anterior, la médula espinal y los nervios periféricos. Controla funciones como la respiración, el ritmo cardíaco, digestión de alimentos, circulación sanguínea y controla también los músculos involuntarios existentes en el corazón y el estómago.

3. Cerebelo. Relacionado con la coordinación motora y algunas funciones cognitivas como la atención, el procesamiento del lenguaje y el aprendizaje.

Otro componente importante a destacar en el campo de la neurociencia son *los neurotransmisores*, que intervienen en multitud de procesos como: transmiten las sensaciones de hambre, sed sueño, placer, apetito sexual, ira, miedo, depresión,... también están relacionados con la regulación de constantes metabólicas como la temperatura corporal y la presión sanguínea.

2.1.3. Teorías de la Educación emocional

Dentro de la teoría sobre educación emocional hay muchas vertientes y teorías pero a continuación se intentaran sintetizar solo aquellas que se consideran de más relevancia y que pueden esclarecer dentro de que visión pedagógica se justifica este proyecto.

Se apunta que dicha información ha sido extraída del libro Educación Emocional y Bienestar de Rafael Bizquerra y Nuria Perez (2005).

Darwin en 1872 en su libro *The expression of the emotions in man and animals* y dentro de un enfoque biólogo, ya veía a las emociones como forma que tienen los animales y el hombre para comunicar las intenciones.

Este enfoque ha establecido una serie de emociones primarias universales que combinadas entre ellas pueden dar lugar a otras secundarias.

Desde una perspectiva psicofisiológica podemos destacar la *teoría de James-Lange*⁴ la cual considera las emociones como una consecuencia de los cambios fisiológicos. Así cada emoción tendrá unos cambios corporales: sudoración, dilatación de las pupilas, tensión de los músculos,...

Cannon y Bard también vieron una relación entre los cambios fisiológicos y las emociones pero desde una activación del sistema nervioso central en vez del periférico como hacían James y Lang. Lo que viene a significar que la respuesta fisiológica del individuo cumple la función de preparar al individuo para actuar en situaciones de emergencia. Lo que Cannon denominó *fight or fly*, luchar o huir.

Dentro de las teorías conductistas se han centrado en el estudio de como del comportamiento se pueden inferir estado emocionales. Dentro del conductismo, tal y como indica Bizquerra R. en su libro, existen dos grandes aportaciones:

1. Mowrer que formuló un modelo sobre la ansiedad en términos de estímulos, respuestas y refuerzos. La ansiedad o el miedo es la forma condicionada de la reacción al dolor (Fernández Abascal, 1995:358).
2. Skinner (1953) considera que una emoción es una predisposición a actuar de una determinada manera. El niño lleno de ira se muestra proclive a pegar y poco dispuesto a ayudar.

Existen teorías más englobadoras como las teorías de la activación o arousal, en las que se destaca la variabilidad del grado de energía que crea la emoción para realizar la conducta dependiendo de la emoción sentida. Por ejemplo si sentimos sueño nuestro grado activación será mínimo pero si por el contrario es ira lo que sentimos entonces el grado de activación será máximo.

Dentro de estas teorías Lang, en 1968 propuso la *teoría de los tres sistemas de respuesta emocional*, la que postula que existen tres tipos de respuesta emocional: subjetivo, fisiológico y conductual.

Otras teorías relevantes son las cognitivas. Proponen la existencia de una evaluación entre el estímulo y la respuesta emocional que genera dicho estímulo. Dependiendo como valoremos el suceso nuestra emoción será una u otra y tendrá diferentes intensidades.

Las principales teorías cognitivas son:

1. *Teoría de la valoración automática de Arnold* en la que propone el esquema siguiente:

- percepción - valoración - experiencia subjetiva - acción

Para Arnold dicha valoración evaluaremos como el estímulo afecta a nuestro bienestar. Dependiendo de si afecta de forma positiva o negativa tendremos una emoción negativa o positiva.

2. *Teoría bifactorial de Schater y Singer.*

En la que la explicación que se dan de nuestros cambios fisiológicos serán de carácter contextual ya que para explicar la aparición de una emoción se tendrán en cuenta la activación fisiológica y la interpretación que se hace de los estímulos contextuales.

3. *Modelo procesual de Scherer.*

Scherer contempla la idea de que existen 5 componentes, completando los tres ya comentados: cognitivo, fisiológico y conductual. Estos componentes son:

1. **Procesamiento cognitivo** de los estímulos donde se evalúa el contexto.
2. **Procesos neurofisiológicos** con lo que se regula el sistema.
3. **Tendencias motivacionales y conductuales** para prepararse para la acción.
4. **Expresión motora** con la cual se comunican las intenciones.
5. **Estado afectivo subjetivo** en la que se reflexionará y se registrará dicha emoción, las variables que influyeron, el impacto emocional, acciones tomadas,...

Dentro de esta evaluación de estímulos existen variables que influyen en dicha evaluación, como: la novedad o la expectativa que tengamos hacia una situación o estímulo, si dicho estímulo produce placer o displacer y la importancia de este respecto a nuestros objetivos, la atribución causal que hagamos, la capacidad de afrontamiento que tengamos o la percepción que tenemos de esta capacidad y la coherencia del acontecimiento con las normas culturales o la autoimagen real o irreal.

Lang en la *Teoría bio-informacional* ve a la emoción como algo que puede ser analizado como un producto del procesamiento de la información del cerebro. Esta es codificada en la memoria en forma de proposiciones que se organizan en redes asociativas.

Así por ejemplo imaginar, ver, hablar, descripciones, leer,... pueden dar lugar a una emoción.

Plutchik con su *teoría psicoevolucionista* dice que las emociones deben verse desde un punto de vista evolutivo. Así las emociones básicas presentes en todos los animales para él son: alegría - tristeza, ira - miedo, aceptación - disgusto, sorpresa - anticipación.

Para Plutchik las emociones son una compleja cadena de acontecimientos que pueden variar en intensidad, similitud y polaridad.

Otra teoría interesante de comentar es la *teoría del feedback facial* de Izard. En la que se considera que la expresión facial determina la cualidad de la experiencia emocional, pudiendo ésta retroalimentar a la emoción, hacerla aparecer o modificarla. Destaca también dentro de la interrelación a tres niveles entre emoción y cognición: neurofisiológico, experimental y expresivo.

Desde una perspectiva pedagógica debemos destacar la *relación entre emoción y motivación* que destaca Frijda dado que las emociones son fuentes de motivación y desmotivación. Dependiendo de la evaluación que hagamos de la situación aparecerá una emoción que nos motivará para la acción.

En cuanto a la evaluación Lazarus establece una teoría de mucha utilidad, *la teoría de la valoración cognitiva*. Esta evaluación se divide en dos:

- *Primaria*: en la que se tienen en cuenta las consecuencias de la situación. Y puede ser: irrelevante para el individuo, benigna positiva cuando tiene consecuencias positivas para el individuo y estresante cuando tiene consecuencias que pueden dañar o amenazar al individuo.

- *Secundaria*: Esta evaluación se da si la situación es estresante para el individuo. En este caso el individuo hará una evaluación de la capacidad de afrontamiento. Dependiendo del resultado de dicha evaluación se modificará la percepción de las consecuencias, la situación y de la emoción.

Como se habrá podido deducir la evaluación primaria de Lazarus depende en gran medida de la secundaria. Hay que apuntar también que cuando se habla de emociones positivas o negativas esto no significa que sean buenas o malas. Una emoción negativa puede ser buena expresada y utilizada correctamente, al igual que una emoción positiva expresada o utilizada de forma incorrecta puede ser mala para el individuo. Esto también se debe a que la distinción entre

La *teoría cognitivo-motivacional relacional*, ayudará a entender la complejidad del proceso emocional dado que esta destaca la existencia de cinco temas metateóricos sobre las emociones:

1. **Principio de sistemas**: una sola variable no es suficiente para explicar la emoción ya que los procesos emotivos implican muchas variables antecedentes, procesos mediadores y respuestas o resultados interdependientes que forman un sistema.
2. **Principio de proceso-estructura**:
 - **Principio de proceso** (flujo y cambio): las emociones cambian y presentan una gran variedad a lo largo del tiempo, ya que pueden darse cambios de significación entre persona y ambiente.

- **Principio de estructura** (estabilidad): hay relaciones persona-entorno que son estables debido a la presencia de estructuras psicológicas.
3. **Principio de desarrollo:** Las variables biológicas y sociológicas que influyen en las emociones se desarrollan y cambian a lo largo de toda la vida por lo que los procesos emocionales no serán los mismos a lo largo de las diversas etapas de la vida (ontogénesis). También pueden cambiar a través de la evolución de las especies (filogénesis).
 4. **Principio de especificidad:** No existe una única emoción, sino muchas por lo que es importante distinguir entre estas. Algunas son positivas y otras negativas y el proceso emocional es distinto para cada una de ellas.
 5. **Principio de significación relacional:** cada emoción se define por un significado relacional único y específico. Este significado resume los daños y beneficios presentes en cada relación persona-ambiente y se construye a través de un proceso de valoración.

2.2. MARCO CONCEPTUAL DE LAS EMOCIONES

Después de comentar todas estas teorías que envuelven a la psicología de la emoción, se comentará el marco conceptual de las emociones. Que son, que funciones tienen, cuales son las básicas o las principales familias, características de estas, estrategias de afrontamiento que existen...

Así, una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Normalmente cuando se da una emoción sucede que:

- Una persona consciente o inconsciente evalúa un evento como relevante respecto a un objetivo personal importante para el individuo. La emoción será positiva si el evento supone un avance hacia el objetivo y negativa cuando supone un obstáculo.
- La emoción predispone a actuar, a veces de forma inmediata por lo que emoción y motivación están relacionados.
- La vivencia de dicha emoción suele ir acompañada de cambios fisiológicos involuntarios y expresiones faciales, verbales, comportamientos y acciones voluntarias.

En síntesis, el proceso emocional sería más o menos así:

- EVENTO - VALORACIÓN - CAMBIOS FISIOLÓGICOS - PREDISPOSICIÓN A LA ACCIÓN -

Las emociones son reacciones a la información de recibimos y la intensidad de esta está atada a la evaluación subjetiva que hagamos de ella. Si esta emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales como el estrés, la fobia o la depresión.

Otro aspecto respecto a las emociones que se debe mencionar de forma general es la influencia que la cultura y la sociedad ejercen sobre ellas. La socialización de la emoción se inicia en la infancia y se hace más compleja a medida que crecemos y adquirimos más lenguaje y más pensamiento abstracto.

Por lo tanto hay que tener siempre en cuenta el contexto cultural y social en el que se dan las emociones para entenderlas a ellas y a las conductas que derivan de ellas.

2.2.1. Conceptos clave.

Existen ciertos conceptos del lenguaje emocional que pueden llevar a confusión dado que en el día a día los utilizamos sin dar importancia a los ligeros matices que hay entre ellos. En este punto se intentará facilitar las definiciones de este vocabulario para que el lector pueda entender los matices diferenciadores.

Existen dos tipos de emoción:

- Las emociones agudas describen una experiencia emocional caracterizada por su brevedad.
- Los estados de humor describen una experiencia emocional transitoria también pero más duradera sin llegar a constituir un rasgo de personalidad, al menos de que sean muy persistentes.
- Un rasgo de personalidad es una característica de la persona que le predispone a reaccionar y comportarse de determinada manera, facilitando así la aparición del estado emocional. Por ejemplo se dice que una persona es simpática, afable, airada, triste,... para describir su tendencia a comportarse de esta forma no para describir una experiencia emocional.

Como existen términos que pueden ser usados tanto para describir un estado de humor como un rasgo de personalidad se debe ser muy claro en la descripción. Por ejemplo estar triste por un suceso negativo no es lo mismo que ser una persona triste.

Por último se definirá sentimiento aunque dentro de la comunidad científica no llega a tener un significado unívoco. Para algunos los sentimientos son el componente subjetivo de las emociones, para otros es una emoción que se prolonga en el tiempo pudiendo ser su duración indefinida. En este trabajo se contempla sentimiento como la emoción hecha consciente y por lo tanto con opción a prolongarla o no en el tiempo.

2.2.2. Componentes de la emoción

Como ya se ha ido destacando a lo largo del trabajo se pueden ver tres componentes de la emoción:

- *Neurofisiológico* - Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea, vasoconstricción,...

- *Comportamental* - Expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos); tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo,... Este componente se puede disimular.

- *Cognitivo* - Vivencia, que coincide con lo que se denomina *sentimiento*. Este componente permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje. Por lo que el lenguaje juega un papel importantísimo en la educación emocional dado que a más vocabulario emocional se tenga más cerca se estará de entender lo que sucede y por lo tanto de poderlo gestionar mejor.

2.2.3. Tipos de emociones

Existen diferentes tipos de emociones: básicas y complejas y positivas, negativas, ambiguas y estéticas. Así como también se pueden clasificar por familias. A continuación se explicaran primero los tipos de emociones y más tarde se darán unas ideas transversales sobre las familias existentes.

2.2.3.1. Emociones básicas/primarias y complejas/secundarias.

En general estas emociones se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. Pueden llegar a ser complejas o secundarias cuando se combinan con otra emoción. Estas no presentan ningún rasgo facial característico ni ninguna tendencia particular hacia la acción.

La existencia de unas emociones básicas deriva de Darwin por lo que por lo general aquellos que ven la existencia de emociones básicas lo ven desde un punto adaptativo y evolutivo. Aún y así, existe mucha disputa entre cuales son las emociones básicas y por lo tanto universales. Hay autores que solo destacan tres, otros 6, 7 o incluso 11 emociones básicas. Por ejemplo, Izard (1991) dice que para que una emoción sea básica debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Tener un sustrato neural específico y distintivo.
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivar de procesos biológicos evolutivos.
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

Para él estas emociones serían: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. Considera como una misma emoción culpa y vergüenza, dado que no pueden distinguirse entre sí por su expresión facial.

Por otra parte, Ekman (1973) destaca como emociones básicas que tienen expresiones similares o iguales en cualquier cultura son la ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo.

En el marco de este trabajo se contempla la selección de Ekman como principal a seguir.

2.1.3.2 Emociones negativas, positivas, ambiguas y estéticas.

Dentro de los diferentes tipos de emociones tenemos las negativas que son aquellas que producen displacer y que se generan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Las positivas son aquellas que nos producen placer y se experimentan cuando se alcanza una meta. Por último las ambiguas depende de la situación o el contexto para ser positivas o negativas. Las emociones estéticas se encuentran dentro de las ambiguas pero provienen de las artes como la pintura, el cine, la música,... se encuentran dentro de las ambiguas porque podemos ver por ejemplo una película de miedo y que nos guste o estar contemplando una obra de arte y aún y transmitirnos desolación nos produzca a la vez una sensación de placer. Pero a causa de su gran implicación educativa las trataremos diferentes aún y ser emociones ambiguas también.

Es importante apuntar que una emoción negativa no tiene porque ser mala al igual que una buena no tiene porque ser buena. Al igual que tener conocimiento de la existencia de estas y los efectos que pueden tener es de gran importancia a nivel educativo y personal. Por ejemplo si aprendemos como hacer aparecer emociones positivas o cambiarlas estas serán fuente de placer y por lo tanto de bienestar, la emociones estéticas juegan un papel importantísimo en este aprendizaje.

En la siguiente página se detallan las principales emociones de cada tipo de emoción, con su definición, características, función y emociones relacionadas.

Tipo de emoción	Emoción	Definición	Características	Función	Emociones relacionadas
Negativas	Miedo	<p>- Es la emoción que se experimenta ante un peligro o amenaza real o imaginario, inminente o no.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando es desmesurado se puede producir ansiedad. - Aumento de la frecuencia cardíaca. - Puede reducir la eficacia del pensamiento. - Focalización sobretodo en el estímulo. - Sensación de pérdida de control. 	<p>- Escape o evitación de la amenaza.</p>	<p>- Temor, horror, pánico, terror, pavos, desasosiego, susto, fobia.</p>
	Ira	<ul style="list-style-type: none"> - Se genera cuando se tiene la sensación de haber sido perjudicados. - Es una reacción de furia o cólera desencadenada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activación cardiovascular intensa (aumento de la frecuencia cardíaca, presión,...) - Focalización en los obstáculos externos. - Cuanto más pensamos en las causas más razones y justificaciones tenemos para estar furiosos. La razón otorgada. - Dificultad para la consecución de procesos cognitivos. - Puede concluir en agresión verbal o física, directa o indirecta, dado que su propósito es destruir. - Se relaciona con la impaciencia. - Si previamente a la situación provocadora han 	<p>- Eliminar los obstáculos que impiden conseguir el objetivo deseado.</p>	<p>- Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.</p>

			acontecido hechos anticipatorios los efectos pueden ser mayores.		
	Tristeza	- Se desencadena por la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante.	<ul style="list-style-type: none"> - Puede aparecer después del miedo debido a que la tristeza es el proceso oponente del pánico. (Seligman, 1975) - Lloro. - Ligeramente aumento en la frecuencia cardíaca y presión sanguínea. - Focalización en las consecuencias internas. - Puede concluir en una depresión si la intensidad y la perdurabilidad en el tiempo son altas. - Pérdida de interés por todo. Disminución de la actividad. - Valoración de otros aspectos a los que antes de la tristeza no se les prestaba atención. - La distracción y la reestructuración cognitiva pueden ayudar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cohesión con otras personas sobre todo con los que se encuentran en la misma situación. - Introspección. - Captar la atención de los demás para demandar ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
	Ansiedad	- Es la anticipación a un peligro futuro. También definida como un miedo sin objetivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Lleno de preocupaciones. Búsqueda de lo que puede ir mal y como arreglarlo. - Ausencia de un estímulo desencadenante. - Tendencia a atender selectivamente o amplificar las informaciones consideradas como amenazantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Aportar soluciones a los peligros, anticipando efectos negativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

			<p>desatendiendo las condiciones estimulantes como neutras.</p> <p>- Se pueden aplicar formas de relajación para su reducción, así como la reestructuración cognitiva.</p>		
	Vergüenza	<p>- Sentimiento de pérdida de la dignidad por alguna falta cometida por uno mismo o un tercero.</p>	<p>- Si es extrema puede considerarse patológica.</p> <p>- Rubor, tics, nervios,...</p> <p>- Su afrontamiento debe pasar por superar sentimientos de culpabilidad. Siendo útiles para esto técnicas cognitivas.</p>		<p>- Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.</p>
	Asco	<p>- Rechazo a alguien o algo.</p>	<p>- Relacionado con trastornos del comportamiento como la bulimia, anorexia,...</p> <p>- Suele detectarse por los sentidos: olor, sabor, visión, ... Aunque podría también darse por aspectos cognitivos.</p> <p>- Aumento de la reactividad gastrointestinal. Nauseas.</p> <p>- Tensión muscular.</p>	<p>- Detección de alimentos en mal estado</p> <p>- Mostrar rechazo</p> <p>- Escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas.</p>	<p>- Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.</p>
	Alegría	<p>- Es la emoción que produce un suceso favorable.</p>	<p>- Sonrisa, júbilo, diversión.</p> <p>- Estado de humor positivo.</p>	<p>- Sociabilización.</p> <p>- Reducir el malestar, estrés,...</p>	<p>- Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.</p>

Emociones Positivas	Humor	- Es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa.	- Se relaciona con la relajación. - Risa	- Sociabilización. - Reducir el malestar, estrés,...	- Hilaridad
	Amor	- Emoción experimentada por una persona hacia otra.	- Se desea la compañía del otro. - Existen diferentes tipos de amor dependiendo del destinatario: fraternal, maternal, romántico, ... - Se disfruta en lo bueno que le pasa al otro y se sufre con lo malo que le pasa.	- Procrear. - Sociabilización.	- Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
	Felicidad	- Es la forma de valorar la vida en su conjunto. - Se da cuando creemos que estamos haciendo progresos razonables hacia la consecución de nuestros objetivos.	- Favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. - No es fugaz como el placer sino que pretende una estabilidad duradera. - Aumento de la actividad del hipotálamo. - Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. - Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memoria. - En nuestra cultura se ha hecho hincapié en que la felicidad es pasada o será futura pero no presente. - Se refiere más a un estado de humor o un rasgo de personalidad que a una emoción aguda.	- Ayuda a conseguir los objetivos propuestos. - Facilitar la empatía y el altruismo. Sociabilización. - Incremento de la capacidad de disfrute. - Generar actitudes positivas hacia uno mismo y los demás	- Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

Emociones Ambiguas	Sorpresa	- Reacción emocional neutra que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece dejando paso a las emociones congruentes con dicha estimulación.	- Aumento brusco de la estimulación. - Interrupción de la tarea que se está realizando. - Disminución de la frecuencia cardíaca. - Ojos y boca abiertos, cejas levantadas,... - De duración momentánea. - Mente en blanco momentáneamente. - Sensación de incertidumbre por lo que va a suceder.	- Prepara para afrontar acontecimientos inesperados. - Ayuda a procesar y memorizar la información novedosa. -	- Sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia.
	Esperanza	- Temor a lo peor por ansiar lo mejor.	- La incertidumbre y la ansia están presentes.	- Facilita el motivarse.	
	Compasión	- Es una preocupación altruista por el sufrimiento de otros con deseo de ayudarles y aliviarles	- Se relaciona con la empatía.	- Supervivencia. - Socialización. Comunidad.	
	Emociones estéticas	- Aparecen cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas.	- Pueden ser muy diversas y no son iguales para todos.	- Producir emociones individuales. - Facilitar la motivación.	- Podría ser cualquiera de las mencionadas.

Otra clasificación que se utiliza en este trabajo y la cual resulta de gran utilidad para la vida, la educación y el conocimiento de uno mismo es la propuesta por Russel (1980). Propone una clasificación basada en el grado de placer y el grado de activación energética que produce una emoción. Se cree de forma hipotética que haciendo esto se consigue detectar las emociones antagónicas: placer-displacer, tensión-desinterés, amor-odio, enfado-contento,... Además constituye una herramienta más que útil para la identificación de emociones.

A continuación se presenta la imagen del Modelo Circunflejo de Russell, una versión reducida pero más que esclarecedora.

Figura 1. Modelo circunflejo de Rusell



A la hora de abordar la clasificación de emociones, a parte de la polaridad se deben tener también en cuenta su intensidad, especificidad y temporalidad.

- La *intensidad* es la fuerza con la que se experimenta una emoción. Ayuda a otorgar un nombre dentro de una misma familia de emociones.
- La *especificidad* califica a la emoción pudiendo así asignarle un nombre y diferenciarla de las demás.
- La *temporalidad* es la duración de la emoción.

2.2.3.3. Familias de Emociones.

Las familias de emociones son conjuntos de emociones que tienen una base en común pero diferenciadas por matices sutiles de intensidad. El cuadro anterior podría ser una clasificación por familias si prestamos atención a las emociones relacionadas de que cada emoción principal. Se debe contemplar el paso de una emoción a otra como un continuum, pudiendo pasar por todas las emociones o solo por algunas.

Aún y así este trabajo se ha centrado en una clasificación familiar mucho más simple, basada en 4 emociones básicas que son los pilares centrales de dicha o desgracia en nuestras vidas y las que controlan en gran medida nuestras decisiones en el día a día ya que son emociones de gran intensidad. Dicha clasificación ha sido aportada por Josep Toll en una sesión de clase.

Para exponer esta clasificación se utilizará un cuadro explicativo:

	Actuación	Función
Tristeza	Recogimiento	Superación de pérdidas, errores, fracasos.
Miedo	Freno, huida.	Alerta, evitación, peligro, riesgos
Ira	Focalización, ataque,...	Superación de dificultades, obstáculos, amenazas.
Alegría/Amor	Expansión	Relación, ambición, celebración.

Una lección a extraer de esta tabla y que ya hemos comentado es que las emociones no son malas, son todas buenas y nos ayudan a conocernos, tomar decisiones, sobrevivir, mejorar como personas, superar obstáculos, conseguir objetivos, evitar daños,... siempre y cuando sepamos controlarlas de forma adecuada, constructiva y beneficiosa para nuestro bienestar ya que en el caso contrario esa emociones negativas puede perjudicar en nuestro organismo y en nuestra vida personal y social. Pero esto lo veremos más adelante en el punto 3.4 de este trabajo.

2.2.4. Funciones de las emociones.

Las funciones de las emociones son diversas y dependiendo del enfoque algunos autores la centran más en un aspecto u en otro. Estas tres funciones son: motivar la conducta, la adaptación al medio como apoyarían los Darwinistas y por ultimo tiene la función de informar desde una vertiente más biológica.

La función informativa tiene dos dimensiones: facilitar información al propio individuo o informar a otras personas de cómo nos sentimos e influir en cómo se sienten los demás.

Cuando se debe tomar una decisión sin la información necesaria las emociones juegan un papel muy importante en la toma de decisiones. Estas pueden afectar a la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad,... Un ejemplo curioso que comenta Bizquerra R. recogido en Oatley y Jenkins, 1996:259; Csikszentmihalyi, 1998

es que la felicidad se ha asociado con personas que tienen objetivos elevados y son más propensas a cooperar y ayudar a los demás.

Más adelante se comentarán con mayor profundidad las principales funciones de las emociones o familias de emociones más básicas.

2.2.5. Implicaciones de las emociones negativas.

Vivimos en un mundo centrado en la producción y el beneficio, haciendo que se haya llegado al punto en que el tiempo es la moneda de cambio más cara.

Desde la educación emocional se pretende adoptar una perspectiva de salutogénesis, dirigiéndose a la prevención de emociones negativas como la ira, el miedo, la ansiedad, el estrés y la depresión. No se pretende ignorar que existen estas emociones, pues como ya se ha dicho tan solo son malas cuando llegan a ciertos grados de intensidad.

En este apartado se pretende hacer notar como estas emociones afectan a nuestra salud y bienestar tanto físico, personal como social. Y justificar así la importancia de ofrecer una educación emocional que ayude a no sobrepasar los límites de emociones sanas.

Las principales emociones negativas en las que más se han centrado los estudios son la depresión y la ansiedad. Esta última se encuentra muy ligada al estrés, actualmente el estrés es una de las fuentes más grandes de malestar en nuestra sociedad y uno de los rasgos más característicos de nuestro siglo. El miedo y sobretodo la ira también han sido objeto de muchas investigaciones.

Actualmente la psiconeuroinmunología⁵, ciencia que estudia las influencias recíprocas entre la mente y los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso. Dentro de esta ciencia encontramos a Hans Selye (1956) quien introdujo el término estrés. Desde entonces a partir de numerosas investigaciones se sabe que un estrés prolongado perjudica a nuestro sistema inmunitario haciendo que este pierda eficacia.

En palabras de Goleman (1996) *“Se está descubriendo que los mensajeros químicos que operan más ampliamente en el cerebro y en el sistema inmunológico son aquellos que son más densos en las zonas nerviosas que regulan la emoción. A cargo de estas investigaciones está el neurocientífico David Felten. Él comenzó notando que las emociones ejercen un efecto poderoso en el sistema nervioso autónomo (SNA), que es el que regula diversas funciones del organismo. Detectó un punto de reunión en donde el SNA se comunica directamente con los linfocitos y los macrófagos, células del sistema inmunológico. Se descubrieron contactos semejantes a sinapsis, en los que los*

⁵ Término que se atribuye a Robert Ader, de la Universidad de Rochester, que lo utilizó en 1981, y que es uno de los pioneros de las investigaciones sobre la comunicación entre los sistemas nervioso e inmunitario.

terminales nerviosas del SNA tiene terminaciones que se apoyan directamente en estas células inmunológicas. Este contacto físico permite que las células nerviosas liberen neurotransmisores para regular estas células”

Como este trabajo se encuentra enfocado a la gestión de las emociones negativas, en concreto al estrés se aportaran a continuación algunos datos de como el estrés y la ansiedad y la ira que se encuentran muy asociadas con este nos perjudican.

La Ira

La ira, tal y como señala Goleman (1996) Pueden ser un factor facilitador para la aparición de problemas en el corazón. Estudios de la Facultad de Medicina de la universidad de Stamford han descubierto que los pacientes que sufrían ataques cuando se encontraban airados o cuando recordaban dichos ataques se reducía la eficacia del bombeo de su corazón. Lo cual no se observó con otros sentimientos como la ansiedad.

Goleman comenta este ejemplo: se sabe que cada episodio de ira añade tensión al corazón, aumentando la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. Imaginemos que una persona sufre muchos episodios de ira a lo largo de su vida será mucho más probable para él que algo le pase. Pues cuando esto se produce una y otra vez, puede causar un daño debido a la turbulencia de la sangre a través de la arteria coronaria, así con cada latido se corre el riesgo de provocar microdesgarramientos en los vasos, donde se desarrolla la placa.

Otro estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard pidió a pacientes que habían sufrido un ataque que describieran su estado emocional en las horas anteriores a dicho ataque: estaban furiosos. Lo peligroso no es la ira en si, o tener un episodio de ira cuando es debido sino que esta sea crónica.

La Ansiedad

Se ha descubierto que la ansiedad tiene relación con una mayor probabilidad de sufrir enfermedades físicas. Cuando tenemos niveles excesivos de ansiedad somos más propensos a sufrir herpes, resfriados o gripes. A más ansiedad menos resistencia por parte de nuestro sistema inmunológico para hacer frente a los virus que nos rodean.

Goleman (1996) comenta otra investigación al respecto. En un estudio realizado en parejas casadas, durante tres meses, se descubrió que tres o cuatro días después de una serie de preocupaciones, cayeron enfermos de un resfriado o una infección al aparato respiratorio superior. Ese período es precisamente el tiempo de incubación de muchos virus comunes del resfriado, lo que sugiere que estar expuestos mientras tenía mayores preocupaciones y trastornos los hizo especialmente vulnerables.

El Estrés

Hans Selye, fisiólogo que aportó el término estrés describió el estrés como una respuesta orgánica de tres fases: *fase de alarma* en la que se preparan respuestas adaptativas, *fase de resistencia* en la que se presentan las respuestas para restablecer el equilibrio y la *fase de agotamiento* cuando el organismo ya no es capaz de generar más respuestas adaptativas perjudicando así el equilibrio homeostático del individuo.

Durante la fase de resistencia se aumenta la secreción de adrenalina, noradrenalina, cortisol y encefalina, así como de aminoácidos, glicerina,... lo que hace que el sistema inmunológico reduzca su eficacia.

El estrés no causa la enfermedad en sí, sino que impide la recuperación porque reduce las defensas del cuerpo. Por ejemplo, el cuerpo tendrá menos capacidad inmunológica para enfrentarse a agentes cancerígenos.

Como ya se sabrá es imposible dejar de sentir, es posible que no prestemos atención a que estamos sintiendo pero no dejar de sentir. Así las emociones positivas, el saber crearlas, cambiar las negativas en positivas juegan un papel importantísimo a la hora de recuperar el equilibrio del organismo.

2.3. MODELO PENTAGONAL DE COMPETENCIAS⁶.

A continuación se presenta el modelo pentagonal de competencias de Bizquera y Pérez dado que ha sido el modelo que se seguirá en la implementación del programa y porque resulta un instrumento de gran utilidad para los profesionales de la educación emocional así como para usuarios que quieran mejorar sus competencias emocionales para adquirir un mayor bienestar.

Se colocado en un apartado anterior al relacionado con las técnicas de afrontación de las emociones para que una vez leído este se pueda extrapolar cuando y como se puede utilizar cada técnica para fomentar una competencia en concreto.

Se entiende por competencia emocional el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar consciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (Bizquera y Pérez 2007).

Como su nombre indica, contiene 5 competencias principales que se pueden dividir en diferentes microcompetencias a trabajar para mejorar la comprensión de los estados emocionales. *Extraídas de Bizquera y Pérez 2007.*

1. Conciencia emocional

La 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

⁶ Este modelo es el propuesto por Bizquera y Pérez 2007.

clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes.

- *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 inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- *Dar nombre a las emociones* - Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- *Comprensión de las emociones de los demás* - Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos 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.
- *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*- Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional. La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

2. Regulación emocional

La 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 que la configuran son:

- *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.
- *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.

- *Habilidades de afrontamiento* - 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.
- *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.

3. Autonomía emocional

La autonomía emocional se puede 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. Como micro competencias incluye las siguientes.

- *Autoestima* - Significa tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigadora y en educación.
- *Automotivación* - Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.
- *Autoeficacia emocional* - Es 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.

- *Responsabilidad* - Es 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.
- *Actitud positiva* - Es la capacidad para decidir qué 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.
- *Análisis crítico de normas sociales* - 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.
- *Resiliencia* - Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

4. 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 micro competencias que incluye son las siguientes.

- *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.
- *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.
- *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.

- *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 bien comprendidos.
- *Compartir emociones* - Compartir emociones profundas no siempre es fácil. Implica la conciencia 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.
- *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.
- *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.
- *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.
- *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 en los demás.

5. 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.

- *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).
- *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.
- *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).
- *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).
- *Fluir* - Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social

2.4. TÉCNICAS DE AFRONTACIÓN

A la hora de afrontar y combatir a las emociones cuando se apoderan de nosotros, secuestrando nuestra razón y capacidad de toma de decisiones o de avanzar hacia nuestros objetivos existen diferentes técnicas y formas de enfocar la situación. Es cierto que estas técnicas no servirán de nada en ciertas situaciones o momentos si el individuo no tiene o fomenta una gran fuerza de voluntad y de carácter, así como una dedicación continua hacia ello.

Existen dos maneras de enfrentarse a las emociones:

1. ***Centrado en el problema*** - en el que se hace algo externo para cambiar la emoción negativa.

2. **Centrado en la emoción** - en el que se modifica el significado personal (cognitivo) que da lugar a la emoción. No existe una actividad externa sino un cambio de perspectiva personal ante el problema, a esto se le llama reestructuración cognitiva.

Es necesario que el individuo no pierda su capacidad y sensación de control sobre él, sus acciones o decisiones ya que esta sensación de control es muestra de salud y evita que aparezcan estados como la angustia, dolor,...

El control no debe ser entendido como represión, tener control significa ser consciente de las emociones para dominarlas o regular el comportamiento sin abandonarse a impulsos o arrebatos. Por otro lado la persona que reprime está rechazando los impulsos o pensamientos que provocan la ansiedad, el estrés,... haciendo como si no existieran o no fueran importantes. Lo que no es sano ni produce sensación de bienestar.

Pueden darse bloqueos emocionales que llevan a crear una coraza muscular que no permite manifestar o exteriorizar las emociones, sobre todo las positivas. Hay personas que solo perciben y sienten su cuerpo y lo que las emociones hacen en él cuando se sienten mal, lo que les hace menos propensos a disfrutar y sentir las emociones positivas. En este sentido la Educación Emocional tiene mucho que hacer a la hora de reeducar el gozo hacía el bienestar y lo positivo.

La evaluación de la situación es un factor esencial ya que cuando se evalúa que los estímulos sobrepasan sus posibilidades se tiende a perder el control y por lo que no será capaz de manejar las emociones correctamente minimizando los efectos negativos y maximizando una perspectiva positiva.

En los apartados siguientes se comentarán las principales técnicas que pueden ser utilizadas para la gestión de las emociones y el desarrollo de las cinco competencias de la Educación Emocional, así como aquel tipo de terapias que pueden tener aspectos útiles para la Educación Emocional.

2.4.1. Consciencia corporal.

Uno de los primeros pasos que debemos hacer para gestionar nuestras emociones es tomar consciencia de nuestro cuerpo, de los mensajes que este nos envía, las sensaciones que siente antes incluso de que nosotros tomemos consciencia exacta de lo que estamos sintiendo.

Si tomamos consciencia de nuestro cuerpo y sabemos a que corresponde cada sensación de este podremos estar más atentos cuando un episodio de rabia, de tristeza, de nervios, de incomodidad vaya a aparecer o aparezca y así poner técnicas de soporte que no hagan que perdamos el control de nuestras acciones.

Esta misma consciencia corporal nos dirá en cada momento como nos sentimos y por lo tanto será mucho más sencillo que nos escuchemos para saber que queremos o que necesitamos en cada momento. Lo que no nos llevará a hacer cosas que en realidad no queremos hacer y que al final nos llevan a perdernos.

2.4.2. Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis.

La Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis es de naturaleza cognitiva por lo que se centra en como las personas tienen pensamientos que no son sanos, realistas, objetivos o constructivos para ellos y que no hacen ningún bien. Pretende modificar nuestra forma de pensar y por lo tanto de entender la realidad y así cambiar también el cómo sentimos esa realidad.

Estos pensamientos negativos o distorsiones mentales son de carácter autodestructivo, normalmente son afirmaciones caracterizadas por el pesimismo, autocastigo, el desaliento y la depresión.

Así una forma de hacer frente a estas distorsiones es aprender a detectarlas ya que las tenemos tan interiorizadas y las producimos con tanta naturalidad que muchas de ellas pasan desapercibidas. Otro factor que hace que puedan pasar desapercibidas por nosotros es que estas podemos hacerlas en momento de calma como de ira. Podemos hacerlas incluso en momentos en que creemos estar en posesión de toda la lógica y razón como si fueran conclusiones coherentes y reales.

Después de detectar dichas distorsiones mentales es necesario modificarlas, incluso reproducirlas verbalmente en la forma más coherente con la realidad.

Las fases de este proceso de sustitución las ideas ilógicas e irracionales por otras más lógicas y racionales, según Ellis (1977), son:

1. Mostrar al sujeto lo que es ilógico y demostrable cómo y por qué llegó a ese estado interno, tratando de presentar la relación directa entre sus actitudes irracionales, su desequilibrio emotivo y su infelicidad.
2. Tratar de convencerle de que no fue su pasado o su infancia la causa de ese estado actual, sino su propio pensamiento irracional actual.
3. Influir sobre él para que trate de cambiar su actitud.
4. Presentarle una filosofía de vida más racional.

Es por esto que los objetivos del TREC son:

- enseñar a distinguir entre el pensamiento racional y el irracional

- enseñar la distinción entre emoción apropiada e inapropiada.

Los principios en los que se basa el TREC, son:

- El hombre es más racional que irracional; cuando piensa y actúa racionalmente es efectivo, feliz y competente.
- El desequilibrio emotivo psicológico es el resultado de un modo de pensar irracional e ilógico.
- El hombre está dispuesto al pensamiento irracional.
- El hombre es un animal verbal, de tal modo que puede ir alimentando su conducta equivocada o ilógica mediante verbalizaciones internas de sus ideas y pensamientos irracionales. Por eso, son las actitudes interiores las que mantienen el estado de desequilibrio emotivo, más que las circunstancias o sucesos externos.

Ellis (1977) destaca 11 distorsiones mentales, ideas o creencias diferentes que se encuentran detrás de la mayoría de las perturbaciones emocionales:

1. Es una necesidad extrema ser querido y apreciado por todos. Condicionar la felicidad al hecho de que todos me quieran es una exigencia absurda. No está en mis manos conseguirlo. Por otra parte, es una realidad la inevitabilidad de los conflictos interpersonales. De lo que se trata es de saber afrontarlos.
2. Hay que ser perfecto, el mejor. Es bueno intentar hacer las cosas lo mejor posible y procurar superarse a sí mismo continuamente. Pero lo que no se puede es ser el número uno en todo. Ni siquiera en algo. Pretender serlo te lleva a compararte continuamente con los demás.
3. Los otros tienen la culpa de mi desgracia. Hay personas malvadas, perversas y ruines que tienen la culpa de todo lo que me pasa. Es inútil culpabilizar a los demás, ya sea de pensamiento o de palabra. No me sirve ninguna crítica que no empiece por la autocrítica. ¿Qué parte de responsabilidad tengo yo en los hechos? Pero no por ello me voy a culpabilizar. Sencillamente aprender de la experiencia a ser condescendiente.
4. Si algo no sucede como esperaba es terrible y catastrófico. Entonces está todo y nada merece la pena. Lo habitual es que haya imprevistos y dificultades en el camino. En lugar de entregarse a lamentaciones hay que buscar otras salidas. Cuando se apaga la luz, más que quejarse de la oscuridad y maldecir a la empresa de electricidad, es preferible encender una vela.
5. Las desgracias se deben a causas externas. No tenemos capacidad para controlar penas y perturbaciones. Condicionar la felicidad a las circunstancias,

al comportamiento de los demás, conduce inevitablemente a sentirse desgraciado.

6. Hay que prepararse para lo peor. Nos esperan todo tipo de calamidades. Hay que estar preparado para lo que pueda venir. Pero amargarse innecesariamente con hipotéticas desgracias futuras conlleva a una infelicidad injustificada.
7. Es mejor evitar dificultades y responsabilidades, que no afrontarlas con decisión y valentía. Es cierto que en ciertas ocasiones la mejor forma de salir ganando en una discusión es evitarla. Sin embargo esto no es siempre posible. Es un error creer que todos los conflictos son evitables. Lo que hay que aprender es a manejarlos. Sólo damos nuestra verdadera talla ante la dificultad. La autoconfianza y la autoestima se ven favorecidas al hacer algo.
8. Siempre hay que depender de alguien que nos apoye y solucione nuestros problemas. Pensar así supone una dependencia injustificada de los demás que impide la maduración personal.
9. El pasado es determinante. El pasado de una persona, en algunos casos, puede ser condicionante, pero no determinante del éxito de acciones futuras. No valen excusas para intentar construir un futuro mejor.
10. Me siento afligido y preocupado por los problemas, perturbaciones y acciones de los demás. no podemos evitar el mal que sufren o cometen los demás. Como consecuencia, es inútil castigarnos a nosotros mismo y angustiarnos por ello. Siempre habrá desgracias, delincuencia, catástrofes,... Nos hemos de preocupar de contribuir en lo que podamos a mejorar la situación, pero sabiendo que está más allá de nuestras posibilidades eliminar todas las causas de desgracia de la faz de la tierra.
11. Para cada problema hay una única solución perfecta. Si no la encuentro puede ser catastrófico. En los problemas reales en general no existe una única solución. Muchas veces se presentan varias alternativas igualmente plausibles. Se trata de tomar decisiones, aceptando un riesgo de error.

Ellis (1977) facilita unas premisas a considerar en el análisis de estos pensamientos distorsionados.

a. Analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad (el hecho)

¿Tengo evidencias suficientes?, ¿Qué datos confirman lo que estoy pensando?,
¿Me hace falta información?, ¿Me infravaloro?, ¿Mi interpretación es parcial?,
¿Exagero?, ¿Me responsabilizo en exceso?.

b. Analizar las consecuencias de pensar de esta manera (pensamientos)

¿Me sirve de algo darle vueltas de manera improductiva?, ¿Me ayuda el darle vueltas y más vueltas?, ¿Cómo incide mi forma de pensar en mis relaciones sociales/familiares? ¿En mi trabajo? ¿En mi estado de ánimo?

c. Analizar qué pasaría si lo que se pensara fuese cierto (Siempre con preguntas)

Me gustaría que las cosas fuesen de otra manera pero... ¿Sería trascendente para mí?, ¿Sería un contratiempo o sería una cosa realmente grave?, ¿Sería una circunstancia desagradable o insuperable?, ¿Me afectaría durante un periodo de tiempo (un mes, dos meses, un año) o durante toda mi vida?, ¿Me podrían pasar cosas más graves? ¿Cuáles?

Así, es necesario ser realista, no autoengañarse, reducir el nivel de gravedad y mejorar la forma de afrontar los hechos, hacerse preguntas para encontrar esos pensamientos alternativos, buscar alternativas de solución para los problemas pensadas de forma en lo que será más beneficioso y constructivo para nuestra situación y bienestar personal, contrastar si esos pensamientos son positivos o ayudan a la consecución de nuestros objetivos, valorar si las decisiones son adecuadas, no tomar decisiones secuestrados por estas distorsiones,...

Beck también estudió este tipo de pensamientos distorsionadores. Parece interesante destacar los componentes de la terapia cognitiva de Beck:

- elegir un pensamiento negativo (por ejemplo: soy mala madre).
- examinar su evidencia y los argumentos en contra.
- sustituir la afirmación por otra más ajustada a la realidad, evitando generalizaciones indebidas (ej.: hoy he tenido un mal día).
- reconocer la conexión entre estados de humor, creencias y comportamiento: creencias distorsionadas pueden causar depresión.
- identificar y alterar los pensamientos distorsionados.

2.4.3. Pensamiento positivo.

Se ha demostrado que los pensamientos negativos producen una reducción de serotonina, entre otros neurotransmisores que producen bienestar y ayudan a la homeostasis.

A muchos nos habrá pasado que cuando entramos en pensamientos negativos acabamos dentro de una espiral llena de estos. Ya que nuestro cerebro está preparado

para la supervivencia, para detectar aquello que no va bien o puede no ir bien y podría perjudicar a nuestra supervivencia o bienestar. Es por eso que debemos hacer un mayor esfuerzo para cultivar este pensamiento positivo, para intentar ser objetivos y no dejarnos llevar por estos pensamientos negativos.

Debemos ser conscientes que a través del pensamiento se puede modificar un estado emocional, simplemente debemos alimentarlo. Por ejemplo cuando estamos tristes podemos pensar en 10 cosas buenas que nos hayan pasado en la vida, seguro que tu estado emocional cambiará podría ser que no dejemos de estar tristes pero seguro que la intensidad se habrá disminuido. O cuando estemos frustrados porque creemos que algo no nos sale o no nos saldrá podemos pensar en que momentos lo hemos conseguido o cuando hemos estado en situaciones similares o no que nos hayan producido la misma emoción y hemos conseguido superar el obstáculo. Seguro que eso nos reconfortará y nos hará sentir más empoderados para hacer frente al problema.

Entrenarse para ver cosas positivas todos los días y al final tu cerebro aprende que esto es lo que debe buscar y acabas viendo solo cosas positivas durante el día.

2.4.4. Fluir.

Se ha incluido el fluir como una técnica o un conocimiento necesario para poder hacer frente a las emociones negativas porque aprender a fluir está demostrado que reduce el estrés y la frustración y aumenta la felicidad.

EL Fluir, concepto acuñado por Csikszentmihalyi a lo largo de su obra, consiste en una experiencia óptima que a veces experimentamos, en la que sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, que se convierte en un referente de cómo nos gustaría que fuese la vida. En estos momentos necesitamos acción y nos produce gozo y felicidad por el mero hecho de realizar la acción. Son momento en los que el tiempo parece que se detiene para nosotros pero en realidad está pasando sin que nos demos cuenta.

Para Csikszentmihalyi, esto es debido a que cuando realizamos tareas que son retos coherentes con nuestras competencias para hacerles frentes entonces se produce un canal de flujo. En caso de que los retos sean superiores a nuestras competencias se produce la ansiedad, estrés, frustración,... y si nuestras competencias son superiores al reto que nos muestra la acción entonces nos aburriremos y perderemos el interés con



lo que la motivación caerá en picado. Este mecanismo se puede observar en el cuadro que se anexa a este texto.

Es interesante hacer alusión a las conclusiones que se han extraído de las investigaciones realizadas en torno al fluir para destacar la importancia del saber fluir y enseñar a hijos y alumnos a saber fluir con aquello que hagan para que aprendan a disfrutar y automotivarse y porque no dejan de ser pequeñas técnicas para la gestión de las emociones.

Conclusiones extraídas de algunas investigaciones⁷:

- Se es más feliz trabajando o realizando alguna actividad que estando sentado en el sofá.
- Despiértate por la mañana con una meta que te ilusione.
- Si haces algo bien, se vuelve agradable.
- Convertir cualquier actividad en una ocasión para fluir.
- Para seguir disfrutando de algo hay que incrementar su complejidad.
- Saca tiempo para la reflexión y la relajación.
- Modela tu espacio de tal forma que sea agradable y que haya un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio.
- Descubre lo que te gusta y lo que no te gusta. Y haz más aquello que te gusta que aquello que no te gusta.
- Cultiva lo que te falta.
- Pasa con frecuencia de la apertura al aislamiento.
- Mira los problemas desde tantos puntos de vista como sea posible.
- Imagina las consecuencias del problema.
- Pon en práctica la solución.
- Produce tantas ideas como puedas: abundantes, diferentes, improbables.
- Utiliza el pensamiento divergente.
- Concéntrate en un campo especial de tu interés.

⁷ Extraído de Bizquerra (2009)

- Piensa que lo que realmente importa no es si tu nombre ha quedado unido a un descubrimiento reconocido, sino si has vivido una vida con plenitud.

2.4.5. Relajación, meditación y respiración.

Como hemos dicho anteriormente la percepción corporal y de lo que nos pasa fisiológicamente cuando sentimos una emoción es primordial para la gestión de estas y la reducción de su intensidad y efectos. Así la relajación, la meditación y la respiración se dan como técnicas a saber utilizar y utilizar en el día a día siempre que se tenga un momento ya que son técnicas que requieren de un entrenamiento y porque utilizar cualquiera de las técnicas que se ofrecen de forma puntual tan solo ayuda a aparcar el problema momentáneamente. Es necesario interiorizarlas y integrarlas en nuestra vida, forma de pensar, hábitos,...

2.4.5.1. La Relajación.

La relajación es el proceso de sentir el cuerpo para relajarlo. Tranquilizar al sistema nervioso, la mente y el aparato emocional. Existen diversos tipos de relajación, la utilizada en la implementación fue la Relajación Progresiva de Jackobson, otras podrían ser visualizaciones o historias relajantes, hacer presente nuestro cuerpo poco a poco mediante la visualización de este o poniendo nuestra atención en este.

2.4.5.2. La Meditación.

La meditación consiste en el adiestramiento metódica de la atención mental para aprender a canalizar positivamente el pensamiento y reducir así la ansiedad y el estrés y equilibrar de nuevo nuestro ser. Se trata de dejar a un lado los pensamientos y sentirnos en armonía con las sensaciones del momento. Algunas técnicas de meditación son: el parlanchín, me doy cuenta de que, el dejar pasar pensamientos, mindfulness... En la implementación se utilizará la técnica del parlanchín.

No consiste la meditación en dejar la mente en blanco, esto es algo que tan solo algunos budistas muy entrenados consiguen. Se trata de no dejar que todos esos pensamientos que tenemos nos secuestren y nos obcequen sino de dejarlos ir sin quedarnos agarrados a ellos.

2.4.5.3. Respiración.

La respiración es tal vez la más importante de las tres ya que se encuentra presente en las dos anteriores y porque no podemos dejar de respirar por lo que será mucho mejor si aprendemos como hacerlo. Al realizar este entrenamiento también será más fácil detectar cuando por una emoción concreto nuestra respiración cambia y como lo hace.

Existen tres tipos de respiración:

1. Respiración superficial - Es aquella respiración clavicular que se da espontáneamente cuando la ansiedad, estrés, ira o tensión están presentes.
2. La respiración pectoral utiliza los músculos intercostales (situados entre las costillas) para ensanchar la parte superior de la caja torácica. Esto reduce la presión del aire en los pulmones y el aire del exterior entra por succión. Sin embargo, la parte inferior de los pulmones continúa inmobilizada. Aproximadamente tres respiraciones pectorales equivaldrían a una respiración diafragmática. Puesto que la superficie pulmonar en contacto con el aire es tan reducida, el corazón debe bombear la sangre mucho más rápidamente que en la respiración abdominal profunda.
3. Respiración abdominal profunda es la función que desempeña el diafragma (Membrana muscular). El diafragma separa la cavidad torácica de la abdominal. Los pulmones al ensancharse empujan el diafragma hacia abajo y al contraerse lo llevan hacia la cavidad pectoral.

Este tipo de respiración debe utilizar las tres formas de forma suave y continuada comenzando desde abajo y no desde arriba. Por lo tanto se cogerá aire hacia la parte inferior de los pulmones, dejando que el diafragma se dilate y vaya hinchándose hacia la cavidad abdominal, entrando así en juego los músculos intercostales que permitirán la obertura de la caja torácica. En estos momentos la presión será alta por lo que se necesita un esfuerzo más para llevar el aire hasta la clavícula. Se puede hacer este tipo de respiración con diferentes *tempus*, por ejemplo coger el aire en 4, 6 o 8 y dejarlo lentamente o rápidamente en el mismo *tempus* que ha sido cogido.

Estos procesos de respiración, meditación y relajación ofrecen una serie de beneficios. A continuación se mencionan unos cuantos.

Reduce: el ritmo cardíaco, la presión arterial, la tensión muscular (dolor), los niveles de hormonas: adrenalina y noradrenalina.

Ayuda: regular la respiración (oxigenación de las células y el cerebro. Debemos pensar que solo una cuarta parte del aire que cogemos se dirige al cerebro y que este a más oxigenación mejor trabaja), estado de descanso profundo, relajarse y a tener claridad mental para la resolución de conflictos.

Potencia: seguridad en uno mismo, la disminución de la agresividad, aumento del control emocional y la fuerza de voluntad.

2.4.6. Otras técnicas.

Existen otras técnicas o otros pequeños rituales, acciones, cosas a tener en cuenta o a controlar que también ayudan a gestionar las emociones. Algunas de estas estrategias han sido comentadas en el marco del postgrado y otras han surgido de la búsqueda de ellas o de mi persona misma. Por lo que no estarán todas reflejadas y seguramente el lector tenga de otras que también le ayudan en esos momentos en que se ve secuestrado por una emoción.

La recogida de técnicas quedaría así:

- **Útiles para la gestión del estrés:** Organización espacial, temporal y de tareas, no apresurar tareas y llevar la multitarea hasta el punto que sepamos que es sana para nosotros y en caso de no poder hacer multitarea centrarse de una en una, fijarse pequeños objetivos poco a poco, alegrarse con cada logro o avance que se obtiene,...
- **Útiles para cambiar una emoción o reducir su intensidad:** Realizar otras tareas diferentes, realizar deporte (Comentar que el deporte hace que segreguemos serotonina y adrenalina que ayudan a sentirse mejor), tener amigos a quien contarle lo que te pasa o un grupo de soporte (Estos dos últimos son muy útiles con la tristeza. Debemos aprender a pedir ayuda),...
- **Útiles para gestionar momentos de ira, enfado, impotencia y reducir la intensidad de estas, cambiar de emoción o de pensamiento:** Abandonar el lugar, contar hasta 10-20, pensar en lo ocurrido hasta que una vela se consuma, esperar 90 segundos que es lo que tardan los impulsos cerebrales en dejar de enviar la señal primaria al cerebro y entonces cambiar de pensamiento, golpear algo, chillar,...
- **Otras beneficiosas en cualquier momento:** reír (el reír a nivel cerebral está conectado a un estado de felicidad por lo que reír aunque no tengamos ganas activa los mismos campos cerebrales que lo hacen cuando sentimos felicidad porque reímos de verdad. Además se ha demostrado que una carcajada acelera el ritmo cardíaco, mejora la circulación y hace trabajar todo el cuerpo, alivia la depresión y otros problemas emocionales), la danza, el cantar, jugar con niños, darse un capricho, levantarse dando gracias por lo que tenemos y por el día que será, escuchar música, bailar, imaginar cosas bonitas, sitios donde nos gustaría ir,...

Existen otros factores que tienen más a ver con rasgos de la personalidad o características que deberían ser entrenadas cada día que con técnicas a practicar. Estos son, basado en Bizquerra (2005):

- **Autoestima** - Debemos aprender a aceptarnos con nuestras imperfecciones y mantener un nivel de autoestima elevado. Debemos ser amables con nosotros mismos, perdonarnos, querernos, valorarnos por lo que tenemos y no odiarnos por lo que no tenemos. Nadie es perfecto.
- **Ser positivo** - Cuando se tienen problemas esto parece imposible pero es en esos momentos en que debemos tener la fortaleza de intentarlo.
- **Sentido del humor** - El sentido del humor relativiza situaciones, a restar importancia a algo negativo, a producir risas y ayuda a expresar emociones negativas sin que aparezca el estrés o otras negativas. Ayuda a prevenir enfermedades físicas y mentales, relaja, disminuye la tensión, alegra.
- **Altruismo** - Ayudar a los demás aumenta la autoestima.
- **Mantener relaciones sociales** - Ayuda a tener una red de apoyo en donde sentirse entendido, comprendido, acompañado en vez de loco, solo, triste, aislado. Las relaciones sociales no solo ayudan a eso sino que previenen estado negativos. Por lo que cuando estamos tristes por ejemplo obligarse a salir de casa y quedar con gente es necesario para no caer en este aislamiento de culpabilidad, rabia y tristeza.
- **No dejarse influir negativamente por los demás** - Hay que evitar dejarnos influir por gente que está permanentemente descontenta, insatisfecha, envidiosa, frustrada, egoísta,... ya que su influencia puede quitar energía positiva. En las relaciones sociales es preferible frecuentar personas positivas, trabajadoras, alegres, que transmiten energía positiva. Esto no significa que debemos dejar a las que están mal de lado pues esto tampoco aporta tranquilidad a nuestro ser y recordemos que el altruismo es fuente de bienestar también. Pero si, sería interesante conocer bien los límites de cada uno para saber hasta dónde puede resistir esos estímulos sin caer en su influencia.
- **Expresar afecto** - Expresar los propios sentimientos y emociones a los seres queridos ayuda a mantener buenas relaciones íntimas, que repercuten positivamente en el estado de ánimo.

3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y LA REALIZACIÓN DE LA PRACTICA

3.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.

En cuanto al análisis del contexto se ha partido de la base de los beneficios que la EE tiene para la vida diaria, personal, laboral y social de las personas. Y como conductor de unas relaciones sociales estables y constructivas que llevarían a una reducción de los conflictos, peleas, racismo, segregación, bullying,... que existen actualmente.

Así, el contexto donde se ubica este proyecto es muy genérico ya que el curso que se imparte se centra en dar unos conocimientos básicos que los alumnos puedan aplicarse de manera individual, social o laboral.

El perfil de alumno es cualquier persona que esté interesada en aprender sobre la gestión emocional para mejorar su bienestar, reducir su estrés, controlar su ira,... La edad, el sexo, el género, la raza, el estado social, académico, económico y profesional no son variables que se hayan tenido en cuenta a la hora de diseñar un curso. Aunque más tarde la variable de nivel educativo se tendrá en cuenta a la hora de adaptar los contenidos, el vocabulario,...

El curso pretende dar recursos y conocimiento para gestionar las emociones negativas para que estas no se apoderen de nuestra vida. Emociones que todos tenemos y que muchas veces siguen un patrón muy similar de actuación independientemente de la situación que la genere. Esta visión de atención a las emociones que hace que el grupo target pueda ser cualquiera.

La información sobre el curso fue enviada desde el GROP (Grup de Recerca en Orientació Professional) de la Universidad de Barcelona. Esto facilitaba que el perfil fuera: gente con un nivel educativo y social medio-alto y interesados por la temática que nos ocupa.

El curso se impartió en las instalaciones de la Universidad de Barcelona. Teniendo como recursos: un proyector, un ordenador, un aula con sillas y mesas para 40 personas, altavoces y una pizarra.

El curso consta de un total de 12 horas divididas en 4 sesiones de 3 horas cada una. Al ser tan solo 12 horas se ha creado un curso introductorio o de iniciación al mundo de la EE. Pudiendo ser ampliado o modificado fácilmente. Estas 12 horas permiten tratar las dos primeras competencias del modelo de competencias de Bizquerra y Pérez (2005) y sin poder profundizar tanto como hubiera sido deseable para trabajar las competencias de forma progresiva y más intensa o acabar de trabajar el resto de competencias que presenta el modelo. Estas competencias han sido: consciencia emocional y regulación emocional, pilares fundamentales de la EE.

Como material facilitado por el docente fueron: un Prezzi, dinamización de actividades de carácter vivencial, un cubilete, pos-it, hojas, lápiz o bolígrafo, música, vídeos, PowerPoints.

3.2. NECESIDADES IDENTIFICADAS.

En cuanto a las necesidades identificadas se han detectado mediante la observación y el análisis realizado de las lecturas que se han llevado a cabo. Así, estas necesidades pueden ser generales de toda la población o específicas del grupo clase. Las generales serían:

- Necesidad de un vocabulario específico en la verbalización de las emociones.
- Carencia de conocimiento en torno a las teorías de la EE.
- Necesidad de recursos para la gestión de las emociones.
- Reducir las respuestas agresivas o autodestructivas.
- Toma de consciencia entre la relación entre cognición, emoción y fisiológico.

Y unas específicas del grupo-clase que se tuvo. Estas son:

- Falta de un vocabulario específico en la verbalización de las emociones.
- Carencia de conocimiento en torno a las teorías de la EE.
- Necesidad de trabajo corporal como instrumento para la detección de emociones.
- Necesidad de estrategias para la gestión adecuada de las emociones.
- Falta de consciencia de la relación entre corporal, emocional y cognición.
- Necesidad de contacto con el otro, empatizar, crear vínculo.
- Necesidad de reducir el estrés o las emociones negativas.

Estas necesidades específicas fueron detectadas mediante la observación durante los días que duró el curso.

3.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

En este apartado se pretende concretar los objetivos del programa diseñado. Lo que se pretende mejorar con este basado en la detección de necesidades. El programa tiene como objetivos:

- Dar a conocer la Educación Emocional como instrumento para la gestión de las emociones en diferentes contextos.
- Ofrecer mecanismos para la detección y comprensión de las emociones.
- Facilitar un conocimiento teórico básico sobre la EE.
- Mostrar ejercicios para la gestión de las emociones.
- Cohesionar al grupo-clase.

- Ayudar en la comprensión de la relación entre emoción, cuerpo y mente.

3.4. TEMARIO

Se puede contemplar la relación entre el temario y las sesiones impartidas en el punto 5.5 a través de la temporización que se adjunta.

En cuanto al temario impartido como se podrá ver se encuentra en el marco teórico de este trabajo. Aún y así existen ciertos puntos que a nivel de marco teórico tan solo se ha hecho referencia a ellos como algo importante a tener en cuenta sin especificar o concretar más en la complejidad que les puede envolver. Es por ello, que en este punto se facilitará la teoría de dicho temario que puede no aparecer en su totalidad dentro del marco teórico.

1. Comunicación verbal y no verbal.

La comunicación es un factor muy importante dentro de nuestras relaciones sociales, de cómo entendemos e interpretamos los mensajes que recibimos y que enviamos. Y por lo tanto muchas veces es factor de dicha o de problemas y malentendidos. Es por eso que debemos mejorarla y ser consciente de todo lo que conlleva una comunicación eficaz.

- El tono en que decimos las cosas también envía información sobre cómo estamos o nos sentimos y aunque el mensaje sea positivo si el tono no lo es probablemente nuestro interlocutor se sienta incomodo.
- Lo mismo pasa con la entonación que decidimos ponerle a una palabra o frase.
- Se debe intentar tener una estructura coherente y pauta a la hora de hablar para no crear mensajes confusos y llegar al entendimiento.
- El vocabulario que utilicemos debe ir en consonancia con el bagaje socio-cultural de la persona con la que hablemos sino probablemente nuestro mensaje no será entendido o querrán escucharte. No es lo mismo hablarle a un joven de 16 años que a un adulto de 40.
- Debemos poner en práctica la escucha activa. Para que no pase aquello de: me estás oyendo pero no me estas escuchando. Este tipo de escucha consiste en escuchar que nos dice el cuerpo del otro, que intenta expresar realmente, que emociones incluso captamos cuando nos habla, es estar consciente del otro, hacerle preguntas, resumir alguna información que nos haya dado para tener claro que seguimos su hilo, darle refuerzo positivo conforme le estamos

siguiendo y entendiendo,... Esta escucha no es solo captar solo la información que nos dice verbalmente.

- El contacto visual es muy importante a la hora de entablar relaciones con la gente. Dicen que los ojos son el espejo del alma, pues como tal dan mucha información y pueden transmitir interés o aburrimiento, serenidad o nerviosismo,... debemos intentar mantener contacto visual con el otro al menos el suficiente para que nuestras almas se saluden y no sea como hablar a una pared.
- Debemos acompañar nuestro discurso con gestos faciales y corporales que sean coherentes con él. No podemos decir si mientras movemos la cabeza en señal de que no. Si nuestros gestos no están en consonancia con lo que decimos o con lo que sentimos entonces nuestro interlocutor aunque no sea consciente del porque no se sentirá a gusto con nosotros porque estará recibiendo mensajes contradictorios.
- El rapport es adoptar el lenguaje corporal y verbal del otro para crear una conexión entre lo que él siente con esas palabras y/o postura corporal y lo que dice. Cuando dos personas se llevan muy bien es fácil que este rapport se dé de forma natural pero si no es el caso entonces imitarlo con sutileza nos puede ayudar a comprender al otro, escucharle mejor o a que él se sienta más en contacto con nosotros.

2. Obstáculos de la escucha activa.

- Muchas veces estamos tan focalizados en nosotros mismos que solo oímos lo que queremos escuchar. (coincide con gustos, intereses,...)
- Los Prejuicios llevan a hacer juicios de valor incluso antes de conocer a una persona o de haber hablado con ella. Hacer estos juicios o poner esos filtros es natural ya que nuestra mente es una mente evaluadora, en buscar de problemas posibles o de afinidades y de forma automática evalúa a aquel que se dirige a nosotros. No se trata de eliminar esto pues, es muy difícil pero si de coger consciencia de cuando lo hacemos, si lo haces justamente, si conseguimos dejar los prejuicios a un lado cuando al fin tenemos al otro enfrente,... porque sino lo que estos prejuicios hacen es crear un distanciamiento.
- Simular una actitud de escucha nunca funciona porque nuestro cuerpo jamás estará enviando la suficiente información coherente para que el otro se sienta cómodo. Así tan solo creamos un distanciamiento entre nosotros y los demás.

- Debemos ser conscientes de como las barreras físicas como la fatiga, mala vocalización, ruidos externos, clima,... pueden influir en una comunicación de calidad. Hay que tenerlo muy en cuenta para poder solucionarlo o en casa de que la interacción no vaya bien ser consciente que no es el otro o tu sino que estos factores han jugado un papel importante en esta situación.
- Lo mismo pasa con nuestra excitación emocional. Cuando estamos atacados, manipulados entonces desconectamos porque estamos perturbados por las emociones y muchas veces ni tan siquiera nos damos cuenta de que lo hacemos y luego incluso llegamos a culpar al otro.
- Las interrupciones constantes son también obstáculos de la escucha activa ya que quien interrumpe está más pendiente de lo que él quiere sacar o saber del tema que de lo que el otro quiere realmente expresar o transmitir.

3. Interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

- a. Primero detectar/preguntarse ¿Cómo me siento?
- b. Tomar consciencia de las reacciones físicas que se tienen: sudor, dolor de barriga, pinchazo en el pecho, dolor de cabeza, aumento de la frecuencia cardíaca, erección de los pelos, tics, temblores, estar cansado, dolores musculares, dificultad para dormir, ...
- c. ¿Qué pensamientos tengo?: positivos, negativos, reforzadores, culpabilizadores, destructivos,...
- d. Y en base a todo esto ¿qué conducta tengo?: estallo en rabia, respondo asertivamente, expreso la alegría y el amor, me escondo por miedo o culpa, corro,...

3.5. METODOLOGÍA.

La metodología aplicada se ha caracterizado por una constructivista, práctica, dialéctica, cooperativa y comunicativa. Siempre respetando los ritmos de los alumnos, sus necesidades o la intensidad de las emociones que estuvieran viviendo.

Las clases han sido de carácter participativo. Dado que aún y empezar a darse una teoría se dejaba vía libre en todo momento al diálogo, preguntas, dudas, otros temas que surgieran aunque no fueran el de la lección pertinente.

Desde la educación emocional se debe estar preparado y ser suficientemente flexible como para adaptarse al contexto y a las necesidades de aquellos a los que nos dirigimos pues emocionalmente eso es lo que ellos necesitan y demandan.

A continuación se presenta un cuadro con la temporización del curso que se impartió:

	Objetivo	Contenido	Metodología	Actividades	Material	H.
Día 1: Presentación y conceptualización	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocernos ▪ Exponer la estructura del curso. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentaciones ▪ Objetivos del curso. ▪ Estructura del curso. ▪ Contenidos que se impartirán. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Magistral ▪ Practica ▪ Pseudo-magistral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preséntame! 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula ▪ Proyector. ▪ Sillas ▪ Mesas ▪ Pizarra ▪ Prezzi ▪ Internet 	1,3h.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aportar conocimiento en torno al término emoción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición de emoción. ▪ Funciones de las emociones. ▪ Sentimiento VS emoción VS estado de ánimo. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Que emoción soy? ▪ Las sillas emocionales. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula ▪ Proyector. ▪ Sillas ▪ Mesas ▪ Pizarra ▪ Prezzi ▪ Post-it ▪ Internet 	1,3h.

	Objetivo	Contenido	Medología	Actividades	Material	H.
Día 2: Conceptualización y Consciencia.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprender como funciona una emoción. ▪ Ejercitar la consciencia corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interacción entre el componente neurológico, el comportamental y el cognitivo. ▪ Respuestas fisiológicas de las emociones negativas ¿Cuáles son las nuestras? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Magistral ▪ Practica ▪ Pseudo-magistral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La ducha ▪ Toma consciencia del espacio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula ▪ Proyector. ▪ Sillas ▪ Mesas ▪ Pizarra ▪ Prezzi ▪ Música ▪ Internet 	1h.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contextualizar las emociones dentro de la educación. ▪ Mostrar el modelo pentagonal de competencias. ▪ Toma de consciencia de las propias emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición de educación emocional. ▪ Ofrecer una explicación básica sobre el modelo de competencias que se sigue. ▪ Poner nombre a las emociones. ▪ Establecer mecanismos para detectar señales del cuerpo. ▪ Como la expresión emocional puede impactar en los otros. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Sabes que siento? 		1h.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clasificar las emociones. ▪ Detectar emociones. ▪ Modificar la percepción de emociones buenas y malas. ▪ Habilidades intersociales, Comunicación verbal y no verbal, rapport,... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Categorización de las emociones entre las negativas, positivas y ambiguas. ▪ Modelo Circunflejo de Russell. ▪ Explicar como todas las emociones son importantes. ▪ Comunicación verbal y no verbal. ▪ Rapport. ▪ Obstáculos de la escucha activa. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clasificar emociones según la teoría de activación-placer de Russell. ▪ PowerPoint de las galletas. ▪ Cuento chino. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula ▪ Proyector. ▪ Sillas ▪ Mesas ▪ Pizarra ▪ Prezzi ▪ Música ▪ Lápiz/ Bolígrafo ▪ Papel ▪ PowerPoint ▪ Internet 	1h.

	Objetivo	Contenido	Metodología	Actividades	Material	H.
Día 3: Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establecer mecanismos para la comprensión de las emociones de los demás. ▪ Dar un soporte teórico sobre qué es la regulación emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Empatía. ▪ ¿Qué es la regulación emocional? y ¿cuales sus micro competencias? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Magistral ▪ Practica ▪ Pseudo-magistral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Habla, que te escucho! ▪ El juego de la empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula ▪ Proyector. ▪ Sillas ▪ Mesas ▪ Pizarra ▪ Prezzi ▪ Música ▪ Videos ▪ Bolígrafo ▪ Papel ▪ Internet 	1h.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dar conocimientos teórico-prácticos sobre técnicas de regulación emocional. 	<p>Recursos y estrategias para producir emociones positivas o transformar las negativas a nivel cognitivo, fisiológico o comportamental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emociones Estéticas. ▪ Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis. Pensamientos alternativos. ▪ El fluir de Csikszentmihalyi. ▪ La relajación progresiva de Jacobson. ▪ La meditación. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ El círculo. ▪ Detectar pensamientos alternativos. ▪ Recordar cuándo se ha fluido. 		2h.

	Objetivo	Contenido	Metodología	Actividades	Material	H.
Día 4: Relajación, meditación y fluir VS control.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dar teoría y práctica sobre meditación, respiración, el fluir y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicar los conceptos restantes en torno a la meditación, relajación, respiración y el fluir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Magistral ▪ Practica ▪ Pseudo-magistral 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula ▪ Proyector. ▪ Sillas ▪ Mesas ▪ Pizarra ▪ Prezzi ▪ Música 	1h.
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ofrecer una sesión de relajación. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progresiva de Jacobson. ▪ El parlanchín. ▪ El astronauta. ▪ Un adiós. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula ▪ Proyector. ▪ Sillas ▪ Mesas ▪ Pizarra ▪ Prezzi ▪ Música ▪ Aula especial: mantas, mini cadena, altavoces, mando a distancia, esterillas. 	2h.

3.6. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

Dentro de las actividades realizadas en la implementación del programa se han añadido algunas que no necesitaron de material y/o eran verbales. Las actividades realizadas son las siguientes:

1. **Preséntame!** - Los participantes se unen por parejas. Y durante 10 minutos cada uno debe explicarle al otro lo que quiera de su vida, lo que quiere que sepa de él/ella. El que escucha lo debe hacer en silencio absoluto y con los ojos cerrados. Luego cada uno deberá presentar a su compañero a toda la clase.

Otra vertiente de esta dinámica es con los ojos abiertos.

2. **¿Qué emoción soy?** - Los participantes se colocan formando un círculo y se les coloca a cada uno sin que puedan verlo un pos-it en la cabeza con el nombre de una emoción. Los demás deben imitar la emoción que uno de ellos tiene en la cabeza y quien posee esta emoción debe adivinar cuál es.

3. **Las sillas emocionales** - Los participantes se sienta en círculo mirando todos hacía el interior del círculo, pudiendo así verse todos las caras. Uno de ellos, normalmente el primero es el dinamizador se coloca en medio y dice: Todos aquellos que tengan el pelo rizado, yo nunca he tenido el pelo rizado (negación que significa que si lo tiene y por lo tanto va dirigida a todos aquellos que tienen el pelo rizado). Entonces todos aquellos que tienen el pelo rizado deben cambiarse de silla. No sirve sentarse en la misma, aquel que se quede sin silla se pondrá en medio y dirá la siguiente premisa.

En este juego el dinamizador debe asegurarse que el juego acaba cogiendo un tono emocional y ir subiendo la intensidad de este.

Por ejemplo empezar con la ropa, pelo..., más tarde que el objeto de movimiento sean las emociones o estados de ánimo, "yo nunca, nunca he estado triste". Más adelante se puede incrementar más la intimidad e intensidad mezclando emociones con situaciones concretas por ejemplo: "yo nunca, nunca he sentido celos de una amiga",...

4. **La ducha** - Los participantes deben caminar por la sala o colocarse en círculo y escoger a una persona para ponerse por parejas. Entonces con una música relajante pero vigorosa aunque se podría hacer con una más tranquila también si lo que se quiere es relajar. Aún y así en este caso fue utilizada para la

activación y para cambiar el ambiente de la clase a uno más positivo. Dio buenos resultados.

Así, una vez por parejas, uno debe cerrar los ojos mientras el otro guiado por el dinamizador debe propiciarle una ducha al que está con los ojos cerrados. Se pone jabón (imaginario, los dedos lo simularan y masajearan) en la cabeza, pectoral, brazos,... por todo el cuerpo. Después como en toda ducha se debe uno que enjuagar así que también se le tirará agua por todo el cuerpo (simulado otra vez por las manos). Finalmente se debe cubrir a la persona con una toalla así que nos colocaremos detrás y la abrazaremos.

Los movimientos aunque relajantes y que no pretenden hacer daño deben ser enérgicos.

5. Toma consciencia del espacio - Los participantes orientados por el dinamizador de vez en cuando deben pasear por el aula. Observándola detenidamente, parándose y tocando aquello que les llame la atención incluso si es alguna cosa que lleva alguna persona pueden preguntarle si pueden tocarla o de donde la sacó. Si se mantiene contacto verbal, este debe ser corto no debe ser una conversación.

6. ¿Sabes que siento? - Deben volverse a colocar por parejas. Pero esta vez nos llevaremos a la mitad del grupo fuera de la clase. Y se les propondrá una emoción, un sentimiento negativo o positivo. Deberán buscar un momento en sus vidas donde hayan sentido esta emoción y recordarlo con los ojos cerrados sin decir nada mientras su acompañante les mira.

Quien observa debe fijarse en el lenguaje corporal y adivinar al finalizar que emoción estaba sintiendo.

7. Clasifica las emociones según la teoría de activación-placer de Russell - Se les facilita un listado de emociones después de explicar la teoría de activación-placer de Russell. Ellos sin haber visto anteriormente el modelo circumplejo de Russell deben por grupos de 3-4 personas debatir donde colocarían dichas emociones según su grado de placer o displacer y su grado de activación o no activación.

8. PowerPoint de las galletas - Se les pasó un PowerPoint para trabajar los pensamientos distorsionadores o los pensamientos negativos. Después al igual que en todas las demás actividades se debatió y comentó como había ido el ejercicio, que habían pensado, sentido, que opinaban, si tenían dudas,... Se puede encontrar este PowerPoint en la siguiente dirección web: <http://www.todopositivo.com/pps/PaqueteDeGalletas.php>

9. Cuento chino - Para tratar también este tipo de pensamientos distorsionadores que modifican nuestra forma de ver y vivir la realidad y por lo tanto juegan un papel decisivo en nuestra realidad. Se les leyó un cuento sobre como todo puede ser malo o bueno y nunca lo sabremos hasta que el futuro no llegue. El cuento se puede encontrar en el siguiente enlace: <http://www.personarte.com/cuentos.htm>

10. El círculo - Primero de todo se piden voluntarios para que salgan fuera del aula. El resto deberá formar un círculo. A los participantes de fuera se les dice que deberán entrar cuando se les llame. Y a los de dentro que cuando la persona de fuera este dentro del círculo tan solo pueden dejarla salir cuando esta verbalice educadamente su deseo de salir de este hasta entonces el círculo debe permanecer cerrado. En cuanto a la persona que había fuera se la hace entrar y meterse en el círculo. Una vez dentro se le da la directriz de: debes salir del círculo.

11. Habla, que te escucho! - Primero se colocan por parejas y se hace salir fuera del aula a la mitad de ellos. A los que están fuera se les da la directriz que deben explicarles algo a los de dentro que sea importante para ellos, que les apasione ya que los otros deben analizar su lenguaje corporal (cosa que es mentira pero despista y les quita la atención sobre el futuro hecho de que los otros no les escucharan). A los que están dentro se les dice que deben hacer lo que puedan para dar señales de que no están escuchando. Al principio estas señales deben ser disimuladas, pequeñas cosas, detalles y ir aumentando la intensidad en caso de que la otra persona no se da cuenta. Se hace entrar a la mitad del grupo que hay fuera y se les da 10 minutos para que cuenten lo que quieren contar.

12. El juego de la empatía - Se da un papel a cada participante. En este debe escribir: yo Menganito de Tal quiero que Gertrudis Alonso haga "tal cosa...". Al ser adultos no se dio ninguna otra referencia ni pista. Si fueran jóvenes sobretodo se debería poner énfasis en la no violencia, sed prudentes,... Deben doblar los papeles y colocarlos en un cubilete. El dinamizador, al azar, cogerá un papel y leerá su contenido. Una vez leído debe cambiar diciendo: Menganito de Tal quiere que Gertrudis Alonso haga "tal cosa...", así que quien debe hacer "tal cosa..." es menganito de Tal.

De ahí el nombre de juego de la empatía. Es bueno también a veces presentar el juego con otro nombre por ejemplo Te reto! para que los participantes no puedan imaginarse que de lo que trata es de: no quieras para los demás lo que no quieres para ti. Se pueden trabajar muchas cosas con este juego: la empatía, la percepción de que es bueno o no, las diferentes perspectivas de las personas,...

13. Debate sobre ¿qué es primero la emoción, la cognición o la fisiología? -

Después de explicar cómo funciona una emoción se debatió en torno al tema sobre primero sentimos y luego pensamos, o pensamos primero y luego sentimos, o primero notamos los cambios corporales y luego sabemos que sentimos o sentimos y los cambios corporales vienen después o que es primero lo corporal o lo mental? Por supuesto es un tema tan abierto, tan dependiente del contexto o de la realidad personal de cada persona que no se llegó a ninguna conclusión pero la idea de este ya era simplemente reflexionar.

14. Detecta pensamientos distorsionados y busca de alternativos -

Después de dar la explicación y enseñar los diferentes tipos de distorsiones mentales. Se les hizo que pensarán y detectarán pensamientos distorsionados que tuvieran o hubieran tenido y los apuntarán en un papel y buscarán soluciones o alternativas a estos. Se les animó a hacerlo por parejas o individualmente y a si querían o no detectar también el cuándo, el cómo y el porqué les aparecen esto pensamientos.

15. Recuerda cuando has estado en un estado de flujo -

Después de explicar la teoría del fluir de se le hizo pensar, reflexionar y debatir sobre aquellos momentos en que habían sentido esa sensación y en porque había sido beneficiosa.

Para las siguientes actividades se hizo un cambio de aula y como material se utilizó: Esterillas, mantas, mini cadena con su mando a distancia.

16. Relajación progresiva de Jacobson -

Guiados por el dinamizador realizaron la relajación progresiva de Jacobson. Consiste en procurar una tensión por partes de todo el cuerpo para luego ir relajándola. Por ejemplo: ahora apretad vuestra mano derecha todo lo fuerte que podáis y sentid como se tensan los músculos, la fuerza, los dedos apretados,... así durante 4-5 segundos y ahora dejadla ir muy suavemente, muy a poco a poco notando como cada una de las fibras se va destensando y prestad atención a esta sensación hasta que esté totalmente destensada. Se facilita una música relajante.

17. El parlanchín -

Individualmente y a una distancia prudencial uno de otro deben sentarse mirando a la pared y quedarse mirando un punto fijo de esta y ir diciendo pensamientos que les vengan tan solo el pensamiento en si, no deben mantener una conversación ni nada, ni preocuparse por el tema, tan solo decirlo y dejarlo ahí. Este ejercicio se parece al de dejar ir los pensamientos de mindfulness, solo que en este se debe verbalizar el pensamiento en sí. Es un tipo de meditación para relajar la mente.

18. El astronauta - En grupos de 6 personas. Una de ellas se estira en el suelo con los ojos cerrados y con música de fondo. El resto del grupo se coloca cada uno en una de las extremidades de la persona que esta tumbada. 2 Brazos, 2 piernas y cabeza y deberán movérselos como ellos quieran con cuidado de no lastimar y seguir el movimiento de las articulaciones. Así quien está en el suelo es como un astronauta o marioneta y debe dejarse ir, tan solo estar. Este ejercicio se realizó por el tema del fluir dado que se ve una relación indirectamente proporcional entre el fluir y el exceso de control.

19. Un adiós - Para poder cerrar el grupo, cosa importantísima en el campo de la educación emocional que nos ocupa, se les hizo en parejas una relajación con contacto de manos con el otro. Que consistía en relajar el cuerpo y centrarse en uno mismo y en el otro en ese mismo momento. Al existir contacto de mano con los ojos cerrados la experiencia se hace más intensa e íntima. Finalmente se acaba en el centro de la sala con los ojos cerrados y buscando manos del resto de participantes.

20. Etiquétame! - Para despedir al grupo se organizó una dinámica para trabajar la autoestima. Consiste en colgar un papel en blanco en la espalda de todos los participantes y dejando un tiempo determinado los participantes deben escribir adjetivos positivos que vean en la otra persona.

3.7. PROCESO DE APLICACIÓN.

La aplicación se llevó a cabo durante 12h. divididas en 4 sesiones de 3 horas cada una. Se organizó de tal forma que cada tema o teoría explicados se encontraban relacionados con una o varias actividades o dinámicas vivenciales coherentes con dicha teoría.

Es necesario mencionar que se dio mucha importancia a dinámicas que fomentaban la consciencia emocional ya que es la base principal y la primera competencia a adquirir dentro de la EE.

Se preparó un Prezzi con la teoría sintetizada para la clase, que se utilizaba según se necesitara. Algunas lecciones se explicaron sin ayuda de este para luego mostrarlo dado que se creyó que sería más útil que la actividad y el debate precedieran a la teoría. Otras veces se pasaba según su orden y otras tuvimos que adelantar alguna página para esclarecer alguna pregunta.

Como principales características de la implementación, se concretan las siguientes:

Flexibilidad - Durante la aplicación aunque se encontraba organizada por temas y con un orden lógico se hicieron saltos para aclarar mejor ciertos temas o porque surgían dudas que podían ser aclaradas con cuestiones que todavía no se habían dado.

1. **Participativa** - Se creó un clima de confianza, intimidad y libertad de expresión donde cualquiera podía participar en cualquier momento.
2. **Comunicativa y humana**- Ya que se pretendía que todo el mundo entendiera, escuchara, participara y quisiera llegar a alguna conclusión conjunta.
3. **Dinámica y vivencial** - Porque fue un curso de 12 horas muy donde la herramienta principal no era la teoría sino la práctica, la experiencia y la vivencia del momento.
4. **Constructiva** - Ya que se pretendía construir un significado común y un espacio donde a partir de la confianza se pudiera crecer de forma individual o grupal.
5. **Respeto y aceptación** - Porque dentro de esa aula aunque había gente muy dispar y incluso me arriesgaría a decir suficientemente diferente como para que en otra situación no entablaran una relación íntima. Durante el curso se consiguió que se relacionaran, disfrutaran y se respetaran de forma natural y igual.

En cuanto a la estructura que se llevó a cabo para poder crear este clima y ser coherente con estos valores, fue:

1. **Primera sesión** - se dio teoría y se hizo alguna dinámica durante las dos primeras horas. Pero durante la última hora se hicieron solo dinámicas para cohesionar al grupo. Aunque esto hizo perder tiempo de impartir teoría también es cierto que ayudó a crear un clima, una motivación y una predisposición muchísimo más positiva y constructiva. Y por lo tanto más coherente con la EE y la filosofía de EE que se presenta en este trabajo.
2. **Segunda y Tercera sesión** - se continuó impartiendo la teoría y al finalizar cada tema o antes de empezar se realizaba una o dos dinámicas dependiendo de la necesidad. En una de estas sesiones antes de empezar para poder mejorar el clima de la clase ya que todos venían con emociones caracterizadas más bien por una baja actividad y un placer bajo se realizó una dinámica para modificar su estado de ánimo, "la ducha".

Faltó un poco de tiempo para poder indagar más en las distorsiones mentales, pero como fue una teoría que entendieron bien, se hizo un ejercicio en torno a

esta. Y, además, pueden practicar solos sin necesidad de ayuda, se prefirió en la cuarta sesión darles otros recursos.

3. **Cuarta sesión** - durante la primera media hora se acabó con la explicación del fluir y se puntualizó la importancia de la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen. Y el resto se utilizó para hacer técnicas de meditación, relajación y del fluir para poder dejar esos temas bien cerrados al igual que se hizo con el resto.

3.8. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN.

En cuanto a las estrategias de evaluación se facilitó un cuestionario⁸ casi al final de la última sesión. Que consistía en preguntas cualitativas abiertas y cerradas. Algunas de estas preguntas tenían también su vertiente cuantitativa para así poder evaluar al dinamizador.

Este cuestionario era anónimo, confidencial y individual. Para asegurar que no se respondiera por pareja o bajo una conversación. Se repartió mientras algunos habían acabado un ejercicio y otros no. Digamos que en grupos de 3-4 personas, donde se les recordaba que por favor contestaran de forma individual, que ese era un instrumento para la mejora por lo que se pedía total sinceridad y sin miedo de molestar o ofender al formador.

Con dicho cuestionario se pretendía evaluar: el clima creado, como valoraban los participantes la realización del curso, las habilidades del formador, la coherencia entre la teoría y las dinámicas facilitadas, la percepción de ellos sobre la importancia de las competencias impartidas, la utilidad del curso para su practica diaria o laboral, el ritmo de las clases y la emoción que les ha predominado durante este periodo.

Así el objetivo de dicho cuestionario era la total evaluación del curso y no la de los alumnos. Una evaluación encarada a la mejora del docente, del programa y del desempeño.

3.9. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

Se podría decir que el programa ha sido todo un éxito si hacemos caso a la evaluación de los alumnos y a la realizada por el formador de forma cualitativa mediante la observación.

⁸ Este cuestionario se encuentra en el apartado 8, como Anexo número 2.

Siguiendo en orden cada uno de los 9 ítems a evaluar dentro del cuestionario que se facilitó, los datos extraídos del cuestionario son los siguientes:

- 1. Utilidad** - Este ítem tenía como respuestas posibles: si, mucho; si, bastante; si, un poco; no, aunque ha sido bueno para aclarar ideas; no, para nada. De las 10 evaluaciones disponibles 6 de ellas han contestado "si, mucho" y las 4 restantes han respondido "si, bastante".

Lo que muestra que la totalidad del grupo ve la EE y el programa Plastilina Emocional como útiles para su vida personal y laboral.

- 2. Competencias y contenidos más útiles de las que se han trabajado** - De las competencias trabajadas se han valorado como las más útiles las siguientes:

El número entre paréntesis es el número de veces que ha aparecido este contenido o competencia en las evaluaciones.

- Dinámicas (6)

- Gestión de emociones (4)

- fluir (3)

- Relajación (2)

- Empatía (2)

- clasificación de emociones, meditación, variables de la IE, positivismo, dialogo, escucha activa, autoconocimiento, evitar emociones discordantes, pensamientos distorsionados. (Todas estas han aparecido una vez).

El simple hecho de que se encuentren cosas útiles ya denota la utilidad de la EE y del programa Plastilina Emocional.

- 3. Alguna competencia más que pueda ser relevante a añadir** - Como competencias o contenidos que les hubiera gustado trabajar o trabajar más pero el tiempo reducido de 12 horas no lo permitió, son las siguientes:

- Ahuyentar la negatividad (Haberla trabajado más)

- Algún debate de programas tales como REDES o "La Contra" para propiciar el debate.

Por tiempo los recursos que se utilizaron para gestionar el debate fueron el Prezzi, teorías de la EE y algún video corto explicativo sobre cómo funciona el estrés, el pensamiento positivo,...

- Trabajar la autoestima.

Aunque también es cierto que las horas no daban para introducir ningún concepto más y que esta evaluación se realizó antes de hacer una dinámica relacionada con la autoestima.

- Trabajar el rezo o la religión como herramientas de gestión de las emociones.

Es cierto que no se ha trabajado ya que por creencias religiosas aunque se sabe que es un buen mecanismo de gestión emocional y de bienestar personal para muchas personas no se creyó oportuno ni con las competencias necesarias como para trabajar la EE desde esa perspectiva.

- Trabajar más la detección de pensamientos distorsionados.

Como ya se ha explicado no se pudo realizar a causa de la falta de tiempo. Aunque no se rechaza la idea para en futuros programas hacer más actividades relacionadas con este tema.

- 4. Competencias del formador (0-10)** - En la evaluación cuantitativa se han obtenido los siguientes resultados: 10, 7, 8, 7, 10, 7, 8, 7, 8, 8. Lo que da una media de: 8.

- 5. Competencias a mejorar por parte del formador** - Dentro del apartado de si había alguna cosa a mejorar por parte del formador aparecieron las siguientes:

- Un poco la oratoria.
- El miedo escénico.
- Profundizar un poco más en la teoría.

Se cree que el mejorar estas competencias no significa que no se tengan sino que podrían ser un poco mejores. Ya que comparando la evaluación cuantitativa y que estas tres mejoras han sido de tres personas de las 10 que habían en clase. Lo que sería un 10% de la clase para cada una de las mejoras sugeridas. No llegan a ser vista como un problema o una falta de competencias por parte del formador.

- 6. Coherencia entre temario y dinámicas utilizadas (0-10)**- Las puntuaciones a esta pregunta fueron las siguientes: 10, 8, 8, 9, 10, 8, 8, 9, 9, 9. Lo que da

una media de: 8.8. Esta media junto con otros datos expuesto aquí muestra como se garantizó una coherencia entre temario y dinámicas utilizadas.

- 7. El ritmo ha sido estimulante** - Esta era una pregunta cerrada de sí o no. A la cual todos contestaron que sí.

Así que el ritmo fue valorado como adecuado y estimulante.

- 8. El formador como facilitador de un buen clima y comunicación (0-10)**- Las puntuaciones de este ítem fueron: 10, 10, 9, 10, 9, 9, 9, 10, 10, 10. La media de las cuales es: 9,6.

Por lo que se puede concluir que el formador consiguió facilitar un clima optimo.

- 9. Emoción general a lo largo del curso** - Como emociones que habían estado más presentes a lo largo del curso los participantes destacaron las siguientes:

- Bienestar (3)
- Agradecimiento
- Comodidad
- Curiosidad (2)
- Felicidad
- Tranquilidad
- Confianza.

Como se puede extraer de estas es que a lo largo del curso las emociones que han tenido los participantes han sido positivas para ellos.

- 10. Observaciones** - Dentro del cuestionario se añadió un apartado de observaciones para que los participantes pudieran añadir algo propio e individual. 7 participantes contestaron a esta anotación. La mayoría dando las gracias y la enhorabuena a la formadora, destacando lo integrado que se habían sentido, lo mucho que habían disfrutado y alagando el clima existente.

Y uno de los participantes destacó el deseo de querer un curso pero de más horas en el que poder profundizar más.

Por lo que se puede afirmar que el programa Plastilina Emocional ha sido éxito en cuanto:

- Las competencias del formador
- La coherencia interna del programa y de su implementación. (teoría-practica)

- La creación de un clima favorable.
- Facilitación de un ritmo estimulante.
- Selección de contenidos.
- Objetivos del curso.

En cuanto a la observación por parte del formador se ha basado en detectar señales que den a entender que su acción pedagógica es positiva, interesante y adecuada para los participantes y así modificar el temario, las dinámicas, el ritmo o el clima de la clase. Entre otros *indicadores* se han observado las siguientes conductas por parte de los participantes que respaldan algunos de los ítems evaluados en el cuestionario..

- *Risas, sonrisas, participación constante en la aula* como indicador de bienestar y comodidad dentro del aula. Lo que muestra la existencia de un buen clima.

- *Aplausos, verbalizaciones de gracias, ha estado muy bien, me ha gustado mucho, me ha encantado esta dinámica, es muy interesante y útil esta teoría, he utilizado aquella dinámica y ha sido todo un éxito, esta dinámica la utilizaré,...* como indicador de la utilidad de la EE, las competencias impartidas y por lo tanto del programa y el buen desempeño del formador.

- *Preguntas por parte del formador* para adecuar la proporción entre teoría y práctica, para aumentar o reducir el ritmo de la clase. Lo que aseguró un buen ritmo de clase y unas dinámicas y teoría adecuadas a los participantes.

- La *asistencia* ha sido otro indicador que se ha tomado como indicador de éxito del curso ya que se ha tenido la totalidad de los alumnos todos los días exceptuando tres personas que tan solo asistieron a la primera sesión. Dos participantes más dejaron de asistir a una de las 4 sesiones por causas externas a ellos e imposibles de modificar. El resto de participantes asistió a todas las sesiones.

4. CONCLUSIONES

Se podría concluir que la EE es una metodología, una pedagogía, una filosofía de educar. No son tan solo unas cuantas técnicas o un poco de teoría en torno de las emociones. Si no una forma de ver, entender y enfocar la educación de cualquier colectivo ya que tener emociones no es algo característico de un solo grupo de personas con un perfil determinado, ni unas competencias que solo aquellos que realizan determinados trabajos a sociales deban tener.

Es una renovación de conocimientos y de la forma de ver la educación por lo que debería aplicarse a cualquier en torno: social, educativo, laboral o familiar. Sus beneficios para la salud y en definitiva para el bienestar del individuo y por lo tanto aquellos que le rodean son muchos.

También es una forma de cambio social, si empezamos a introducir la EE en nuestras vidas los cambios en las relaciones sociales mejoraran ya que al dar amor, entendimiento y aprender a expresarnos y gestionar nuestras emociones de forma

diferente puede llevar a una sociedad más empática, más solidaria, más feliz, más en contacto con el otro, más igualitaria, menos estresante, más coherente con lo que se necesita y se quiere, más fluida, más constructiva, más satisfactoria, más crítica y más empoderadora.

Se podría decir que la EE sigue el principio de se recibe lo que se da. Y en este aspecto es importantísimo ser conscientes de lo que se está dando, transmitiendo y por lo tanto sintiendo para poder recibir lo mismo. Es cierto que habrán situaciones en las que no parezca que se recibe lo que se da y algunos serán ciertos otros tendremos que mirar dentro nuestro y encontrar aquello que no estamos haciendo bien. Si en vez de insultos, superioridades, gritos y malos tonos aprendemos a aceptar lo que sentimos, a aceptarlo como nuestro y mostrarlo de la forma adecuada a partir de un lenguaje asertivo. Entonces la gente nos escuchará, incluso nos seguirá pues todos deseamos entender y ser entendidos, todos queremos amar y ser amados y de eso trata la EE.

La EE trata de desarrollar unas competencias que habilitan para sentir a los demás y a ti, para querer y dejarte ser querido, para aceptar aquello que viene de bueno y aquello que llega de malo. Es una filosofía de vida que nos ayuda a no encerrarnos en el pasado, no focalizarnos hacia un futuro si no sincerarnos con el presente y el aquí y ahora que nos rodea.

En cuanto a las conclusiones extraídas del proceso de prácticas se podría decir que son básicamente las ya mencionadas. Un cambio de perspectiva, un saber tratar y estar en contacto con el otro y sus necesidades. Pues dentro del aula se trataba de ellos y lo que necesitaban pero sin perder de vista mi yo.

Se puede creer que se está haciendo demagogia como si lo único que necesitaran las personas son emociones positivas y no las negativas ni el conocimiento pero no es así. Hay que aprender a lidiar con las emociones negativas, aceptarlas y darles las gracias pues nos están diciendo algo, nos están ayudando la dificultad radica en no dejar que nos secuestren si no aprender a escuchar que es lo que realmente nos están diciendo. En cuanto al conocimiento era otra necesidad dentro del aula que se intentó facilitar al igual que la emocional. No es un hacer terapia, es un no ignorar a aquello que grita cada día.

Si se aprende a escucharse a uno mismo y a los demás y encontrar la forma de gestionar esa aula para que la filosofía de la EE este presente, se verá cómo cambia la forma de comunicarse, la forma de escuchar, la forma de sentir, la forma de vincularse al otro y la forma de interiorizar los aprendizajes.

Desde una visión más personal se podría concluir que el proceso de prácticas fue al principio un tanto accidentado dado que desde la universidad no tenían centros adscritos donde los estudiantes que no teníamos otros centros ni otros recursos pudiéramos acceder a uno. Como además para cuando ya hemos escogido un tema y para cuando se pudo empezar a buscar un centro. Si este era como en mi caso un centro de educación formal ya era demasiado tarde.

Las dificultades para encontrar centro hicieron que mi temática de trabajo cambiar tres veces. Estos dos factores redujeron muchísimo mi motivación e implicación a la hora de realizar este trabajo. Ya que al cambiar el tema tantas veces ya no era capaz de ver el resultado que quería.

Aún y así debía empezar a recolectar información. Pero esa falta de visión clara sobre que quería exactamente hacer hacía que esta búsqueda de información fuera un tanto caótica. Aún y así al fin me centré en tratar el estrés como cualquier otra emoción negativa.

Al final esta falta de idea final y el hecho de tratar el estrés como cualquier otra emoción negativa hicieron que el programa Plastilina Emocional sea un programa más fácil de adaptar a cualquier contexto y para tratar muchas de las emociones negativas. Ha acabado siendo un curso de educación emocional inicial o introductorio pero muy intenso dada la metodología y el tipo de dinámicas utilizadas para ello. El carácter vivencial que se le ha dado hace de este algo muy práctico y que la gente siente y vive, haciendo el aprendizaje más significado y más fácil de interiorizar.

Aún y así me hubiera gustado tener un centro de prácticas desde el principio para poder implementar un programa más largo, que facilitara unos cambios en la conducta más estables.

Pero el poder disponer de la infraestructura de la Universidad fue todo un lujo que permitió tener más recursos y sentirme más cómoda en ese espacio que ya conocía. Sin contar que pudimos acceder a un aula perfecta para hacer las técnicas de relajación, meditación y el fluir.

Por parte de mi tutor he recibido todo el apoyo, ayuda y comprensión que pudiera desear e incluso más. De lo cual estoy muy agradecida pues fue justo por causa personales lo que necesitaba. Además por su parte todo lo que he recibido ha sido positivo: ánimos, información, documentos que tal vez yo no hubiera podido encontrar, comprensión, certificados para los participantes que asistieron a mi curso, incluso un certificado para mí conforme he realizado 12h. como formadora. Este certificado lo considero de gran ayuda ya que valida a los estudiantes de alguna forma como competentes para la formación en este ámbito.

Ha sido importante para mí pues actualmente parece que lo único que importa son los papeles burocráticos, una inteligencia académica y el dinero. Así que disponer de un certificado te valida y apoya en cierta medida para el mundo laboral. Y es más se convierte en una prueba que ayuda a la EE a tener respaldos que le abran caminos.

Por eso de todo este proceso de prácticas me quedo con dos cosas:

- Una, el haber podido llevar a cabo una implementación por mi cuenta. Que me hizo vibrar, sentir y sentirme realizada. A parte de creer más en mí, tener más confianza a nivel profesional,... Por eso veo de gran importancia que se faciliten centro de prácticas a los alumnos, centro donde puedan hacer aquello que

quieren. Se les haga un seguimiento y una evaluación para poder más tarde darles ese papel que demandan todos como certificado de que estas capacitado.

- Y dos, mi tutor. Por lo ya explicado anteriormente.

Por estas dos cosas doy gracias. Y creo que son lo mejor de todo el proceso de prácticas por lo que son dos cosas que deberían cuidarse y mucho.

Así he vivido el proceso de prácticas con mucho estrés, ansiedad y dudas al principio pero una vez se hizo factible la posibilidad de hacer un curso en las instalaciones de la UB me relajé y me fue más fácil fluir.

Disfruté realmente mucho impartiendo ese curso y por ello me gustaría dar las gracias a aquellos que lo hicieron posible.

5. ANEXOS

Anexo 1. Cuadro de emociones negativas, positivas y ambiguas. *Extraído de Bizquerria R. y Pérez (2005)*

CUADRO 3.6
Clasificación psicopedagógica de las emociones

EMOCIONES NEGATIVAS	
<i>Primarias</i>	
Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
Ira	rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo
Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación
Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo
<i>Sociales</i>	
Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia
EMOCIONES POSITIVAS	
Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
Amor	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
Felicidad	bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad
EMOCIONES AMBIGUAS	
Sorpresa	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

Anexo 2: Hoja de evaluación del curso Plastilina Emocional.

EVALUACIÓN CURSO PLASTILINA EMOCIONAL

a. ¿Crees que el curso te ha dado recursos que podrás utilizar?

Sí, mucho sí, bastante sí, un poco

No, aunque ha sido bueno para aclarar ideas No, para nada

No, para nada - ¿por qué?

b. De los contenidos y competencias que se han trabajado ¿cuáles crees que son más útiles para conseguir un bienestar?

- | | |
|----|----|
| 1. | 3. |
| 2. | 4. |

c. ¿Añadirías alguno que te hubiera gustado trabajar o qué consideres importante para conseguir un bienestar?

- 1.
- 2.
- 3.

d. ¿Crees que el formador tiene las competencias necesarias? (nota del 0-10)

Si No Debería trabajar: _____

e. ¿Crees que las dinámicas utilizadas han sido adecuadas? (nota del 0-10)

f. ¿El ritmo de clase ha sido estimulante?

g. ¿El formador ha facilitado la comunicación y la creación de un buen clima?

(nota del 0-10)

h. ¿Cuál sería la emoción general que has tenido a lo largo del curso?

i. Observaciones:

6. BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn, J. (2005). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós, S.A.
- Bisquerra, R. (2005). *Educación emocional y bienestar*. España: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. España: Síntesis S.A.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. España: Kairós, S.A.
- Kriz, J. (1990). *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires: talleres Gráficos Color Efe.
- Ibarrola, B. (2010). *Cuentos para educar niños felices*. Madrid: SM.
- Viladot Presas, MA. (2009). *Educar les emociones*. Barcelona: UOC.
- Blasco Gual et al. (2012). *Propostes per a la tutoria*. Generalitat Valenciana. Conselleria de cultura.
- Solé Gómez, M.R. (2006-2007). *L'educació Emocional com a eina de millora del professorat*. Catalunya: Departament d'educació.

Webgrafia

- <http://casel.org/> [Consulta: 15 de Noviembre 2012]
- <http://www.femeducaoemocional.org/> [Consulta: 15 de Noviembre 2012]
- <http://www.inteligencia-emocional.org/> [Consulta: 15 de Noviembre 2012]
- <http://www.wikipedia.org/> [Consulta: 20 de Enero 2013]
- <http://www.isabelsalama.com/Emociones%20y%20salud.htm> [Consulta: 20 de Abril 2013]
- <http://www.neurologia.org.mx/portalweb/documentos/articulos/Nm061-05.pdf> [Consulta: 5 de Mayo 2013]
- <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf> [Consulta: 9 de Junio 2012]
- <http://www.geraldinemorgan.cl/Articles/Estres/ESTRES.pdf> [Consulta: 2 de Septiembre 2013]