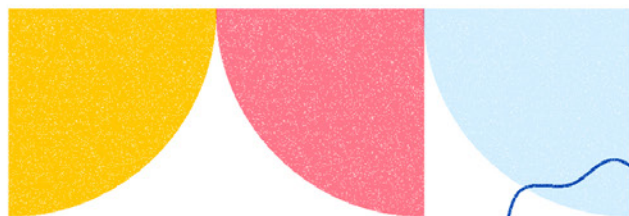
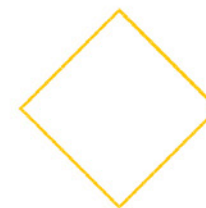
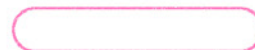
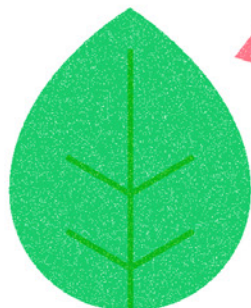
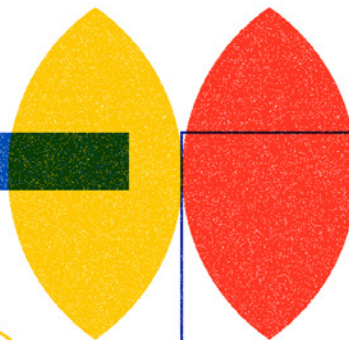
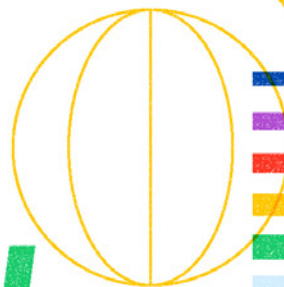


BANCO DE HERRAMIENTAS

Educación de adultos



FUNDACIÓN
BOTÍN



Produce
Fundación Botín

Elaboración de Contenidos
Reyes Mantilla Rozas
Olga Saiz Zamanillo
Fundación Botín 2024

Diseño
Baixa Studio

Edición
Fundación Botín
Pedrueca 1. 39003 Santander

© FB
© Autores

El recurso *Banco de Herramientas* forma parte del programa *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que potencia el desarrollo integral del alumnado a través de la educación emocional, social y creativa, favorece el bienestar y cuidado del docente, mejora el clima de convivencia en la comunidad educativa y fortalece el vínculo del docente con el alumnado.

Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: Identificación, expresión y regulación emocional, empatía, autoestima, habilidades de relación, habilidades de comunicación, asertividad, pensamiento crítico, pensamiento creativo y toma de decisiones.

El objetivo, en este caso, consiste en promover la dimensión emocional, social y creativa del alumnado adulto buscando contribuir así a su desarrollo integral. En la

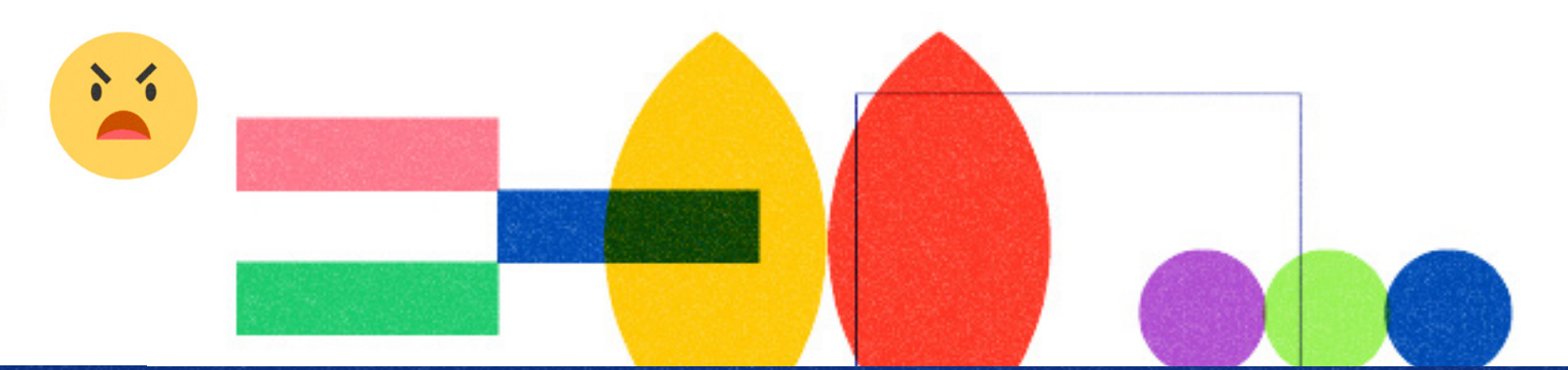




etapa adulta son muchos los cambios que se producen de toda índole (biológicos, cognitivos, sociales) que requieren de recursos, bien para prevenirlos o para afrontarlos y adaptarse a ellos. Uno de los grandes retos que cualquier adulto encuentra en la actualidad es la dificultad para enfrentarse a los cambios sociales y afectivos que se presentan de forma demasiado rápida para su asimilación, y son muchos los que carecen de habilidades y recursos como tolerancia, creatividad, asertividad o empatía, cuando no un notable rechazo o aversión hacia sí mismos o los demás, que sin duda es nuestro reto mejorar.

Un elemento clave es el uso de *metodologías de trabajo* activas y participativas, en las que los alumnos son los protagonistas de su propio aprendizaje. El aprendizaje en colaboración, será uno de los ingredientes principales de las dinámicas planteadas. Todas las actividades programadas enfatizan un contexto basado en problemas reales o de la práctica profesional. La contextualización de la enseñanza promueve la actitud positiva de los estudiantes hacia el aprendizaje y su motivación, lo que es imprescindible para un aprendizaje con comprensión y significatividad.

Este documento ofrece una serie de actividades prácticas dirigidas al alumnado adulto. Desde un punto de vista metodológico va mucho más allá de un listado de actividades. Entra en juego la creatividad del docente y supone una oportunidad para crear situaciones de aprendizaje más allá de las que este documento presenta.





Índice

Qué emoción estar aquí! (I)..... 7

¡Qué emoción estar aquí! (II)..... 11

Yo - Tú - Nosotros..... 18

MI, YO mismo y YO..... 21

Decide con CO-RAZÓN..... 27

¡STOP! ¡¡¡¡¡Contrólate!!!!!!..... 32



Actividades





¡Qué emoción estar aquí! (I)

Recursos a utilizar

Cuento de las emociones: Jorge Bucay, del libro “Todo (no) terminó” (Silvia Salinas y Jorge Bucay)

[La isla de los sentimientos](#)

Variables que se pueden trabajar

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Pensamiento crítico.

Sinopsis

El cuento relata la historia de una isla en la que habitaban todas las emociones y todos los sentimientos que existen... Un día, sus habitantes descubrieron que la isla se hundía, inexorablemente y cada emoción expresó su condición...» Este es el argumento del cuento que Jorge Bucay nos regala en este libro. El resultado es una combinación de fábula y reflexión.

Referente teórico

La inteligencia emocional puede mejorar a lo largo de la vida. *Goldie* (2002) sostiene que la idea esencial es que nuestras emociones pueden educarse: se puede enseñar a reconocer las emociones y se puede aprender a controlarlas.

La educación emocional no es una moda pasajera. Su justificación y fundamentación están fuertemente enraizadas en el pensamiento pedagógico de todos los tiempos, ha cobrado fuerza ante los hallazgos recientes de la psicología y la neurociencia, y responde a las demandas que la sociedad actual hace al sistema educativo.

Por ello, desde los CEPAs se apuesta por educar en emociones, ante la reclamación del ciudadano para ser capaz de vivir en armonía consigo y con los demás, y buscar un nivel más elevado de bienestar, para contribuir a la construcción de un mundo mejor.

Razón de ser

A sabiendas de que las emociones están constantemente presentes en nuestras vidas y que en toda experiencia y recuerdo siempre se aloja alguna emoción, esta propuesta va a tratar de que los participantes sean conscientes del mundo emocional y de cómo se sienten. Por esto, lograr identificar las emociones es el primer paso para aliarse con ellas y así poder entender mejor cómo nos sentimos ante determinadas circunstancias.

Se trata de tomar conciencia de lo que es una emoción, los tipos que hay, sus nombres y sus clases. Aprender a reconocerlas con el impacto que produce en el cuerpo cuando las sentimos, a la vez que se adquiere un vocabulario emocional más amplio. Y todo, buscando educar para la vida adoptando una actitud positiva.

Con la realización de varias actividades prácticas y la visualización de videos para reflexión posterior, se consigue que cada alumno mejore su desarrollo afectivo y emocional.

Desarrollo

1ª Fase

¿Qué emoción estar aquí! Nos presentamos y damos la bienvenida

Comienza la sesión con la lectura del cuento y se les pide que según se va leyendo apunten las emociones que reconocen que aparecen citadas en el texto.

Tras la lectura, se explica que, de las emociones, la parte más sencilla es sentirlas. Lo que realmente es difícil es definir las y se les pregunta si se atreven a dar una definición de emoción, pues casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. Es en ese momento cuando prácticamente nadie afirma poder entenderla, porque a veces, no podemos aclarar exactamente qué sentimos por ira, tristeza o alegría, dado que las causas de la emoción y la forma en cómo lo experimenta la persona son muy variadas, dependiendo del contexto y de las características de personalidad del individuo.

Empecemos por decir que la palabra emoción proviene del latín “*emovere*”, literalmente “mover afuera”. Se puede decir que es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia. La emoción es una tendencia a actuar, y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos, lo que provoca un determinado estado fisiológico en el cuerpo humano.

Lo que despierta una emoción puede ser distinto para cada uno de nosotros. Por ejemplo, uno tiene miedo a hablar en público, otro miedo a las arañas. Pero una cosa es cierta, todas las emociones son necesarias, si reprimimos nuestras emociones o las escondemos esto puede hacer que somaticemos en nuestro cuerpo diferentes dolencias.

En definitiva, las emociones son parte de nuestro desarrollo como especie y nos han permitido sobrevivir y llegar hasta el presente. Se expresan a través del cuerpo, de los gestos, de la expresión de la cara, así como de nuestros pensamientos.

2ª Fase

Y... ¿Cuántas emociones hay?

Se propone escribir un diccionario de emociones redactado por los participantes, de forma grupal, intentando explicar cómo surge la emoción, cuándo se siente y qué hacen para mantenerla o dejar de sentirla.

Se puede entregar al final de la actividad la fotocopia de listado de emociones.

A continuación, se explican las emociones básicas, las que se expresan desde el nacimiento o los primeros meses de vida y que son innatas y universales, es decir que existen en todas las razas, en todos los continentes y en todas las culturas. Hay distintas teorías, pues unas plantean que existen 6 emociones básicas, otras hablan de 8, y el resto como una combinación de ellas. Nos quedaremos con el siguiente círculo de emociones basado en Robert Plutchik por ser muy visual y análogo al círculo cromático, en el que la mezcla de colores elementales proporciona otros.

3ª Fase

Y... ¿Para qué sirven las EMOCIONES?

Hay muchos momentos en nuestra vida en que no nos gustaría sentir lo que sentimos. Sin embargo ¿Podríamos vivir sin emociones? ¿Qué nos aportan? ¿Qué nos quitan? ¿Seríamos humanos *sin ellas*? Estas son cuestiones que deben ser respondidas por el grupo-clase para entender el verdadero papel de las emociones y la necesidad de expresarlas. Abrimos un debate en torno a estas cuestiones.

No hay emociones buenas ni malas, todas cumplen un papel adaptativo y necesario en nuestras vidas y en nuestra evolución como especie. Veamos las emociones más comunes:



Miedo

Es la más primitiva. Se produce cuando existe un estímulo o situación que, tras la valoración realizada por el individuo resulta como una amenaza física, psíquica o social para el organismo. Si se generaliza se habla de ansiedad. Tiene función de adaptación y supervivencia. Una persona que siente miedo toma conciencia de la dificultad de la situación y de lo que puede perder, y como consecuencia la persona decide escapar o enfrentarse a la situación. Luego el miedo se enfoca en la protección. Nos ayuda a prevenir algo, anticipar un peligro o una amenaza que produce ansiedad, inseguridad, incertidumbre...



Alegría

Implica un estado de bienestar, de armonía, de excitación, de alivio, de tranquilidad personal dentro de uno mismo. Es un estado pasajero, temporal y relativo. Sus funciones están relacionadas con el equilibrio y el bienestar: función adaptativa, ya que aporta la energía necesaria para que se puedan llevar a cabo las conductas oportunas, y una función social, que permite informar a los otros, a través de su característica expresión. Conduce a la reproducción de momentos similares.



Sorpresa

Es la respuesta emocional ante un objeto, situación o persona que no se esperaba. Interrumpe la conducta del sujeto, siendo de poca intensidad. Produce sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Tiene una función adaptativa, ya que facilita la aparición de conductas apropiadas ante situaciones novedosas y produce la paralización de otras conductas para poder analizar la situación novedosa. También tiene una función social, ya que, a través de las expresiones, informamos a los demás de la situación de incertidumbre.



Ira

Se siente ira cuando se está frustrado, y la dirigimos hacia otros cuando consideramos una injusticia lo sucedido. Generalmente, se siente más hacia las personas que queremos que hacia las extrañas. Produce rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Tiene una función de autodefensa y autoprotección de la integridad propia, de la descendencia y de los bienes y posesiones. Nos ayuda a poder límites, a nosotros y a los demás. Hay diferentes grados de enfado, el más alto es la agresividad.



Tristeza

Se caracteriza por el ánimo bajo y cierto dolor, pena, soledad. Es profunda y prolongada, siendo su causa involuntaria. Su causa no es tanto la pérdida de algo o alguien, sino las posibilidades de recuperación que existan. Si este estado es habitual, se comienza a hablar de estado depresivo. Tiene una función adaptativa, y también social, pues a través de mostrar nuestro estado de ánimo bajo, estamos solicitando ayuda y comprensión de los demás Y, una función importante a nivel intrapersonal, y es que permite que la persona realice un análisis de cómo se siente y de su situación personal.



Asco

Es el rechazo a objetos, ideas, situaciones o personas motivado por su naturaleza, su origen o su historial social. Tiene una función adaptativa ya que permite alejarnos de estímulos o situaciones que pueden ser dañinos para nuestra salud. Está relacionada con la búsqueda de hábitos saludables e higiénicos. Y, una función social muy importante, ya que a través de nuestras expresiones de asco conseguimos que las personas de nuestro alrededor también lo eviten.

El docente termina esta fase con algunas conclusiones sencillas, centradas especialmente en privilegio que supone poder sentir y expresar emociones, aun cuando puedan resultarnos dolorosas en ocasiones. Significan que estamos vivos y nos importa lo que acontece.

4ª Fase

Dinámica creativa ARTE-TERAPIA

Se trata de una actividad para liberar el mundo interno por medio del arte.

Se explica que, reconocidas las emociones, una cosa es lo que pensamos y sentimos y otra, cómo lo representamos, pues varía de una persona a otra. En esta actividad, cada uno debe representar de forma visual, artística y libre, cualquiera de las emociones que se les ocurra. Incidir en que se deben usar colores a los que asociar esa emoción elegida, además de representarla con una figura o dibujo, que les sugiera.

Mostrar posteriormente en común lo que se ha pintado y permitir si alguno de los participantes desea explicar el porqué de ese color y forma seleccionados. Hacer un mural-collage.





¡Qué emoción estar aquí! (II)

Recursos a utilizar

[Audiovisual 1](#)

[Audiovisual 2](#)

Medidor emocional basado en “Mood Meter” del Yale Center for Emotional Intelligence

Variables que se pueden trabajar

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Pensamiento crítico y Pensamiento creativo

Sinopsis

¿Qué relación existe entre los Emojis y nuestras emociones? Te contamos como se relacionan ambas cosas en nuestra vida diaria y lo que ahora significa expresarnos con emojis a través de las redes sociales.

En el audiovisual “Seguro que vale de algo” se presentan varias situaciones muy prácticas en las que el beneficio de comportarse generosamente no puede ser valorado de forma simple o inmediata. Hay beneficios personales más allá de los meros beneficios objetivos que son los que, en definitiva, alimentan de forma más clara a la persona generosa. La decisión al respecto, sin duda, es absolutamente personal.

Razón de ser

Esta actividad es una continuación de la actividad ¡Qué emoción estar aquí! (I)

Desarrollo

1ª Fase

Se presenta el medidor emocional, para medir la intensidad del grado de satisfacción en el que uno se sienta. Tras explicarlo, cada participante debe levantarse y colocar un post-it, en uno de los cuadrantes, para expresar cómo se siente en ese momento.

Explicación de cada cuadrante:

Verde

En el verde estoy agradable: **estoy positivo, pero con una energía baja**

Amarillo

En el amarillo **estoy positivo y con mucha energía.**

Azul

En el azul **estoy negativo y con baja energía (triste)**

Rojo

En el rojo **estoy negativo muy mucho (enfado, ira...)**

(Al finalizar la sesión, se les volverá a pedir de nuevo que coloquen un post-it y ver si su posición ha cambiado tras la sesión realizada: en qué estado se llega y cómo se sale de la sesión).

2ª Fase

El bazar de las emociones

Se presentan las tarjetas recortadas que contiene cada una de ellas el nombre de una emoción. Cada participante cogerá una tarjeta, pensará cuando sintió esa emoción que sacó, qué le ocurrió y lo cuenta al resto del grupo.

Ejemplo: YO he sentido la emoción de... cuando... o un día que...
Realizar posteriormente la siguiente reflexión en grupo:

- ¿Ha resultado fácil o no, contar la historia de las emociones que os han tocado en la elección?
- ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido, o que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva o negativa?
- ¿Habéis utilizado una situación vuestra o de algún familiar o amigo?
- ¿Hay alguna emoción que no se ha entendido?

Una vez que somos capaces de reconocer las emociones y ponerlas nombre, debemos saber que expresarlas y decir lo que uno siente, es importante por diversas razones: te quitas un peso de encima, te ayuda a liberar tensiones, te permite relacionarte con los demás, facilitan la comunicación y te ayudarán a sentirse mejor contigo.

Este ejercicio además de ayudar a identificar y a tomar conciencia de las emociones que se activan en determinadas situaciones ayudará también a darse cuenta de que ante una misma situación las emociones y pensamientos que se activan pueden variar de una persona a otra y por lo tanto, que la manera de interpretar las circunstancias influyen en la manera de sentirse y de actuar.

Y recuerda que existen los emoticonos y emojis creados para expresar emociones. Se puede visualizar el siguiente audiovisual [“¡Las emociones con Emojis!”](#)

3ª Fase

Seguro que vale de algo

Se sugiere proyectar el siguiente video dos veces: La primera vez se proyecta sin anticipar su contenido y tras visualizarlo preguntamos qué han sentido al verlo. Y en la segunda, se solicita al alumnado que, mientras lo ven, vayan tomando nota de los diferentes actos de generosidad que el protagonista va realizando, rellenando el siguiente contenido en cinco columnas:

- ¿Qué *hace*? (P.ej. dar el muslo de pollo al perro)
- ¿Qué *obtiene objetivamente por hacerlo*? (nada, pierde el muslo de pollo)
- ¿Qué *obtiene subjetivamente, para sí mismo*? (la satisfacción de ver al perro contento y saber que ha hecho algo bueno para él)
- ¿Qué *opinión despierta en las personas que lo observan*? (no lo entienden, hacen un gesto de negación con la cabeza)
- ¿Le *importa a él lo que opinen esas personas en esta ocasión*? (no parece, de hecho, lo sigue haciendo)
- ¿Qué recibe a cambio? ¡EMOCIONES!
- ¿Qué es lo que más os ha emocionado? (probablemente el grupo-clase lo haya respondido en la primera visualización, pero si no ha sido así se puede volver a preguntar)
- Se finaliza lanzando la siguiente pregunta: *Y en tu vida ¿qué es lo que más deseas?* (Pueden escribirlo de manera individual)



Recomendaciones para llevar ese diario emocional

(se puede dar una plantilla):

1.

Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia intentando responder estas preguntas:

- a. *¿Qué nombre le das a esa emoción?* Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones.
- b. *¿Qué sensaciones corporales acompañaban la emoción?* Por ejemplo: Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones ¿cuáles son?
- c. *¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?* Describe la situación. ¿Se debió a un suceso externo o interno? ¿sólo o acompañado?
- d. *¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción?* ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
- e. *¿Qué acciones realizaste en el momento en que estabas sintiendo esa emoción específica?* ¿Sentiste el deseo de hacer algo, o de expresar algo? Por ejemplo: Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.
- f. **Haz una reflexión** acerca de la respuesta emocional que le diste a la situación.

2.

Al cabo de un tiempo, dos semanas o un mes, léelo y presta atención a:

- a. *¿Qué emociones se repiten? ¿Cuál es la tendencia de tu estado emocional?*
- b. *¿Experimentas las mismas emociones una y otra vez por las mismas causas?*
- c. *¿Qué emociones no experimentas?*
- d. *¿Presentas alguna dificultad para expresar determinadas emociones?*
- e. *¿Cuáles son las acciones que realizas ante determinadas emociones?*
- f. *¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante determinadas emociones?*
- g. *¿Qué reflexiones puedes hacer cuando miras tu comportamiento emocional sin la emocionalidad del momento en que ocurrieron?*
- h. *¿Cómo valoras tu control emocional?*

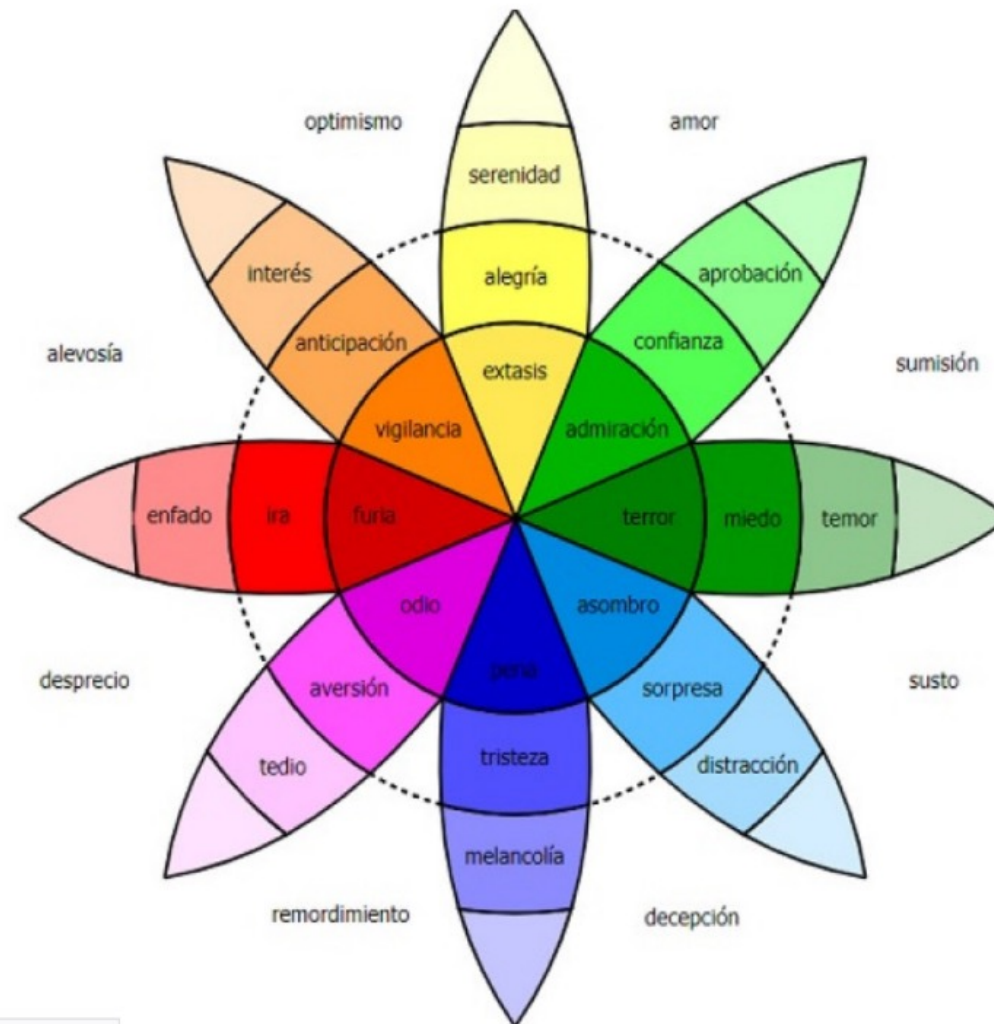
3.

A partir de la lectura y revisión realizada en el punto anterior, valora la posibilidad de introducir algunos cambios que te permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales que experimentas.

Conclusión final

Estamos programados para sentir emociones. **Aprender a expresar tus emociones te conectará no solo con los demás, sino también contigo mismo.** Te servirá para regularlas, reducir su impacto negativo y crear empatía con las personas que te rodean. Comprueba por ti mismo el cambio que puede suponer en tu vida.

ANEXO 1



ANEXO 2



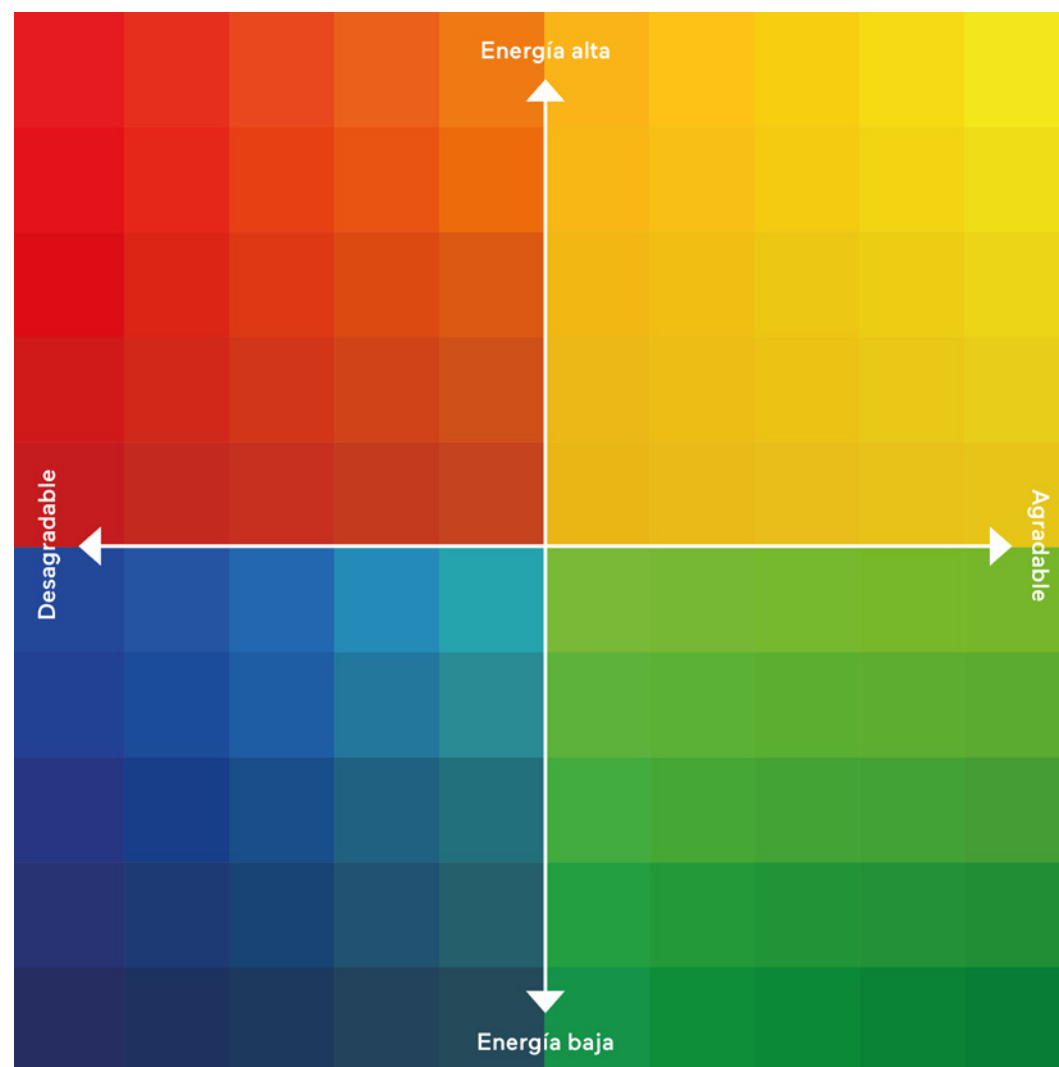
ACTIVIDAD

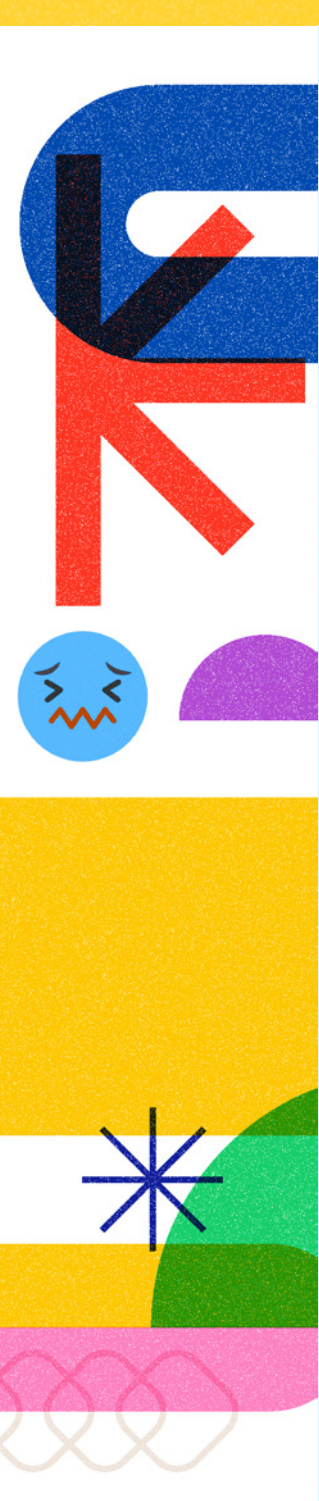
Recortad, plastificad y llevad en vuestro bolso:

PRACTICA varias veces al día, conecta contigo misma, para detectar qué estas sintiendo:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Por qué me siento así?
- ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?
- ¿Esta emoción me ayuda en este momento?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerla o cambiarla y sentirme bien?

ANEXO 3 · Emociómetro





Yo - Tú - Nosotros

Recursos a utilizar

[Audiovisual 1](#)

[Audiovisual 2](#)

Variables que se pueden trabajar

Empatía.

Sinopsis

El primer video muestra como una niña que asiste a su colegio, tras la llegada de un nuevo niño muy especial, la va a cambiar la vida, surgiendo una gran amistad. Este cortometraje, dirigido por Pedro García Solís, transmite valores como la empatía, el respeto y la amistad. Fue galardonado con el Premio Goya al Mejor Cortometraje de Animación en el año 2014.

El video “El poder de la empatía” es un corto animado que explica la diferencia entre la empatía y la compasión

Referente teórico

Todos hemos oído hablar de la empatía y aunque muchos aseguran tenerla, pocos la ponen en práctica. La empatía es la capacidad de comprender y compartir lo que piensan y sienten los demás, manteniendo nuestro propio criterio. Es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el respeto, el apoyo y la escucha activa.

La empatía permite ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona en vez de la nuestra (ponerse en los zapatos del otro), por ello, desempeña un papel fundamental en la interacción entre las personas. Ser una persona empática no es tarea fácil, sin embargo, como toda habilidad social, puede entrenarse, gracias a poner en práctica el respeto y la escucha activa.

Razón de ser

En ocasiones se tiende a confundir compasión con empatía. ¿Somos quizá compasivos, pero nos cuesta ser empáticos? Se realizarán varias situaciones de aprendizaje para poner en práctica la verdadera empatía y un elemento fundamental que es la escucha activa.

Desarrollo

1ª Fase

Se propone comenzar la sesión visualizando el corto “Cuerdas”. Posteriormente, se dialogará sobre lo que les ha parecido, sobre las diferentes emociones de los personajes y sobre su manera de expresarlas. Pregúntales: *¿Cómo creen que se siente cada personaje? ¿Por qué se siente así? ¿qué creen que puede estar pensando? ¿Cómo creemos que seríamos nosotros, cómo nos sentiríamos y cómo nos comportaríamos si tuviéramos la misma historia?*



Nota a los docentes:

Las preguntas que se han presentado anteriormente son orientativas.

En esta fase inicial, es importante animar a algún participante a compartir alguna experiencia que haya vivido, en la que faltó empatía, o un momento en el que hubo un malentendido sobre quién era o quién era otra persona. Preguntar al grupo si alguien también ha experimentado algo como lo que ese compañero ha expuesto, y reflexionar sobre qué pueden hacer de manera más eficaz la próxima vez que se encuentren en una situación como esa o parecida.

2ª Fase

Empatía *versus* Compasión

Preguntamos al grupo-clase: ¿Creéis que la simpatía es lo mismo que la empatía? y que la *Compasión*?

A continuación, vamos a descifrar qué es la empatía a partir de la proyección de un corto animado.

Sugerencia de preguntas tras el visionado:

- ¿Qué crees que piensa y siente la zorrilla?
- ¿Cómo se lo toman los otros dos personajes?
- ¿Qué dice y qué hace el oso?
- ¿Cómo se siente al final la zorrilla?

Esta fase se puede cerrar con esta conclusión: No siempre somos capaces de conectar con las emociones de otras personas cuando nos muestran y comunican

sus emociones, especialmente las negativas. Mostrar compasión hace que las personas se distancien porque sienten que no las comprenden y que a quien nos escucha no le importa nada lo que está sucediendo. Sin embargo, cuando se muestra empatía se conecta con las personas. Se sienten escuchadas y comprendidas en su dolor. Aunque no encuentren una solución sí encuentran un espacio de refugio.

3ª Fase

La escucha activa

A continuación, se plantean dos situaciones de aprendizaje para practicar la escucha activa:

1. Individual: Visualizar una conversación

Es una buena manera de practicar antes de encontrarse en una situación real en la que necesitemos poner a prueba una buena capacidad de escucha.

Se trata de imaginar que vas a contar a otra persona cómo pasaste el día de ayer (piensa en lo que hiciste y piensa a quién se lo quieres contar). Decidido el tema y la persona, imagínate cómo se lo estás contando, en qué detalles te estás parando más porque te gustaría incidir en ello, qué aspectos quieres contar en profundidad. Visualízate viendo que la otra persona ha estado atento o atenta a lo que le contabas, mirándote y sonriéndote, haciendo gestos de acuerdo con la información que le decías como sorpresa ante detalles inesperados o tristeza ante datos desafortunados. Te ha dejado todo el tiempo del mundo para que puedas explicarle con pelos y señales lo que le querías expresar.

Después imaginaremos justo la situación contraria. La persona se muestra de forma muy diferente, cortándote cada vez que hablas e interrumpiéndote constantemente. Te da consejos sin que tú se los hayas pedido e, incluso, cambia de tema y te cuenta su punto de vista.

¿Cómo te sientes? ¿Qué tipo de comportamiento preferirías?

Este es un ejercicio que, aunque en solitario y mental, es muy bueno para poner en práctica la empatía, aquello que sentirían otras personas si les hiciéramos lo mismo que nos ha pasado con el segundo escenario.

2. En parejas: Cuenta una historia

En parejas cada uno debe contar al otro una historia haciendo hincapié en detalles y eventos importantes y significativos para quien los cuenta. Después, se trata de que cada uno presente al grupo al otro, y trate de contar con máximo detalle la misma historia.

Una vez finalizadas estas dinámicas se puede reflexionar con estas preguntas:

- ¿Has sentido que tu compañero te ha escuchado y entendido?
- ¿Cómo te has sentido cuando has contado tu historia y tus sentimientos?
- ¿Cómo te has sentido cuando te tocó contar la historia de tu compañero y reflejar sus emociones?
- ¿Qué ha sido más difícil: repetir o reflejar? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo más importante para ti del mensaje?
- ¿Qué aprendes de esta experiencia?



Nota a los docentes:

Las preguntas que se han presentado anteriormente son orientativas.

4ª Fase

Transferencia a la vida cotidiana ENTRENAR LA EMPATIA

- Una forma de cultivar la empatía es empezando por preguntar más a los demás por ellos mismos con preguntas abiertas como, por ejemplo: *¿qué tal ha ido el día? ¿cómo va el proyecto en el que están trabajando? ¿qué tal la familia si se conoce?...* o preguntar por aquella preocupación que sabes que tenía.
Se pregunta y se deja que la otra persona se abra todo lo que necesita y pueda. Tu papel será escuchar y mostrar que estás prestando atención. Es el momento de poner en práctica la escucha activa.
- Acepta los sentimientos y emociones de los demás sin juzgarlos: todas las emociones y sentimientos son válidas y respetables.
- Identificar las emociones y sentimientos de la otra persona no supone tener que sentir la misma emoción.

Conclusión final

Se ha entrenado la atención, poniendo el foco en lo que se dice y en la emoción que acompaña al explicar la historia y, sobre todo, ha permitido entrenar la empatía al tratar de explicar de forma respetuosa lo que el otro te ha confesado y contado.

MI, YO mismo y YO

Recursos a utilizar

Audiovisual

Cámara de móvil y proyector

Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman

Test Rosenberg de Autoestima

Fotocopia de un corazón

Variables que se pueden trabajar

Autoestima; Identificación, expresión y regulación emocional; Asertividad

Sinopsis

La visión en directo de los participantes busca provocar en el alumno lo que siente al verse a sí mismo/a.

El audiovisual consiste en un videoclip de la cantante Colbie Caillat. Presenta con su canción la realidad lo que nos importa, a veces demasiado, la opinión de otras personas de lo que somos o hacemos. Con su mensaje "Inténtalo" procura invitar, particularmente a las mujeres, pero no sólo a ellas, a que se liberen de ese tipo de ataduras y consideren cuál es su verdadera belleza, al margen de las opiniones ajenas. anuncio publicitario que intenta reflejar cómo el tener una buena autoestima/autoconfianza hace que el instinto de superación esté presente a la hora de conseguir logros: Una niña que, ya

de pequeña, se enamora de la gimnasia rítmica a través de un anuncio, empieza su recorrido, a pesar de las dificultades que encuentra en el camino, para conseguir su sueño y llegar a convertirse en profesional. *"No se dice no puedo, sino lo voy a intentar"*.

Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman:

Mide cómo valora una persona los procesos de interacción social y qué necesidad de aprobación social tiene.

Test Rosenberg de Autoestima: Consiste en un cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto hacia uno.

Con la **actividad del corazón** serán capaces de observar gráficamente aquellas personas que son importantes para cada uno, y sobre todo ver lo que se autovaloran. Se reflexiona sobre la importancia de quererse a uno mismo, para después querer a los demás.

Referente teórico

Se trata de hacer ver al alumno adulto lo importante que es creer en uno mismo, tener una autoestima saludable porque favorece un mejor estado de *ánimo* y nuestra capacidad para disfrutar de las cosas, es decir, mejora el estado de bienestar general. Nos ayuda a aceptar mejor los cambios y a desarrollar la resiliencia. Nos permite saber cuáles son nuestras fortalezas y puntos a mejorar, por lo tanto, podremos avanzar. Intentaremos lograr nuestros objetivos y ello, aumentará nuestra capacidad de éxito. Ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales y hacer uso de las propias habilidades y capacidades con satisfacción

Razón de ser

Estamos ante una actividad muy importante pues la importancia de una buena autoestima afecta a nuestro comportamiento y a la manera como nos relacionamos con los demás. Por ende, con esta actividad se pretende mejorar la autoestima de cada uno de los participantes, aprendiendo técnicas y estrategias que ayuden a conseguir una mejor aceptación de sí mismo, tal como somos. Y también, nos ayudará a controlar nuestras emociones de forma que estas se conviertan en algo constructivo que nos ayude a resolver nuestros problemas y conflictos.

Desarrollo

1ª Fase

Comienza la sesión, proyectando en la pizarra interactiva la imagen en vivo y en directo de los participantes. En silencio unos momentos, se contempla su reacción al verse ellos mismos en la pantalla, ... seguramente saldrá alguna sonrisa... quizás se digan algún piropo unos a otros...

Pero cuesta verse, ¿verdad? y aun cuesta más mirarse, pues cuando nos miramos nos pasa como cuando nos vemos en un video o wasap que nos han grabado, que nos cuesta reconocernos y hasta a veces se dice: yo no tengo esa voz.

Pues, esa imagen es la suya y la voz también. Y en esta sesión vamos a explicar por qué es importante mirarse a uno mismo, pues es la única manera que tenemos de determinar lo que ven los demás cuando nos ven por primera vez. Mirarnos nos va a permitir trabajar un valor importante: la autoestima.

¿Quién no se ha sentido alguna vez inseguro, con miedo al rechazo o temor a hacer algo por miedo a fracasar? A través del programa *Educación Responsable* estas realizando un viaje fantástico hacia tu autoconocimiento y autovaloración para que creas en ti y en tus capacidades y te empoderes como mereces. Y, un consejo: pon en práctica cada actividad sugerida porque te ayudará a conocerte mucho mejor, y a quererte y valorarte como mereces.

Hay que decir que desde la infancia nos han ido comparando, nos han generado unas creencias que han influido a lo largo de nuestra vida, la creencia de que era malo priorizarnos, que era malo anteponerse y dejamos de escucharnos, dejamos de auto querernos. Un ejemplo, de niños nos decían que teníamos que compartir las chuches con el primer niño que veíamos en el parque, porque lo contrario era ser egoístas. *¿Y nosotros adultos y maduros? ¿prestaríamos nuestra móvil al primero que vemos en un parque?*

Ese tipo de creencias, las comparaciones que se hacen... han mermado nuestra autoestima. La buena noticia es que la autoestima se puede aprender y mejorar trabajando el auto amor y el autocuidado. Y, lo primero que tenemos que hacer es conocernos, saber cuáles son nuestras aspiraciones, nuestros objetivos, los valores y talentos que tenemos y un buen ejercicio es el siguiente:



Situación de aprendizaje

Escribe un **LISTADO POSITIVO** de 25 éxitos, logros y cosas que **has conseguido o has hecho bien en tu pasado**. Puedes incluir aprobar un examen, tener carnet de conducir, un ascenso en el trabajo, el haber aprendido un idioma, un cambio personal importante, el conseguir salir con la persona que querías...

¡Tú vales mucho! Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres.

2ª Fase

¿Qué es la autoestima?

A pesar de que existen muchas definiciones, se puede resumir diciendo que la autoestima es **“creer en ti mismo”**. Cuando crees en ti, tu confianza y amor propio son altos, y cuando no es así, necesitas mejorar tu autoestima.

La característica principal de la autoestima es que NO es innata, esto es, se va formando, desarrollando y modificando con la experiencia y a lo largo de nuestra vida. Por tanto, está muy influenciada con nuestro contexto.

¿Cómo crees que tienes tu autoestima? ¿alta? ¿baja? ... vamos a pasar un sencillo test para comprobarlo.



Situación de aprendizaje

Se les entrega fotocopia de la Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismann y el Test Rosenberg de Autoestima para que lo cumplimenten de manera individual. Al finalizar sugerimos que lean la interpretación de los resultados con la tabla que acompaña al test.

Muy probablemente, a las personas que les ha salido una alta deseabilidad social, es decir, una necesidad elevada de agradar, les habrá salido una autoestima más baja que a aquellas que no necesitan tanto agradar a los demás.

Si se presta, los resultados podrán ser comentados en la clase, comprobando si se cumple esta premisa o no.

Por último, se lanza la siguiente pregunta con el objetivo de que el alumnado pueda pensar en posibles estrategias útiles para no necesitar ni depender tanto de la opinión de los demás:

¿Qué relación pensáis que tienen estos dos parámetros y cómo pensáis que podríamos hacer para que nuestra autoestima no sufra debido a la deseabilidad social? Tendencia de las personas a presentarse ante los demás de forma adecuada desde el punto de vista social, es decir, de la forma más valorada.

La relación entre estos dos elementos es inversamente proporcional, es decir, cuando nuestra necesidad de agradar es alta, nuestra autoestima suele bajar. De la misma forma, cuando somos más independientes de lo que los demás opinan, nuestra autoestima suele subir.



Algunas claves para mejorar la autoestima

Estos son algunos consejos para que la autoestima no sufra debido a la deseabilidad social:

- Intenta tener claro por qué piensas lo que piensas y opinas lo que opinas. De esa forma, sentirás menos influencia por parte de otras personas.
- Recuerda que tu opinión, tu estilo o tu forma de pensar es tan válida como la del resto.
- Cuando veas qué opinas diferente, recuerda que las opiniones diversas enriquecen, no al contrario.
- Si ves que otras personas opinan distinto y tienes la tentación de hacerles caso en todo, más bien intenta diferenciar con qué aspectos de esa opinión estás realmente de acuerdo, y con cuáles no. No aceptes una opinión simplemente porque es de otra persona.
- Intenta identificar aquellos aspectos de ti que más te gustan y procura potenciarlos.
- Aprovecha cada oportunidad que te da el día a día para crecer en autoestima (agradece un cumplido, dítelo algo bonito cuando te gusta tu aspecto o una parte de él, atribúyete tus propios méritos y éxitos cuando hagas algo bien...)

- Piensa que para nuestra autoestima es igual de necesario tener criterio propio que ser aceptado por los que nos rodean. De hecho, si para conseguir aceptación sacrificamos nuestra autoestima, a la larga nos saldrá caro.
- Recuerda que en muchas ocasiones será necesario que, aunque tengas en cuenta el criterio de otras personas, antepongas el tuyo por tus propios principios. No hay nada malo en hacerlo y te sentirás mucho más libre cada vez que descubras que puedes actuar sin el visto bueno del resto.

3ª Fase

Iniciar con una actividad individual: El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre la importancia de quererse a uno mismo, para después querer a los demás.

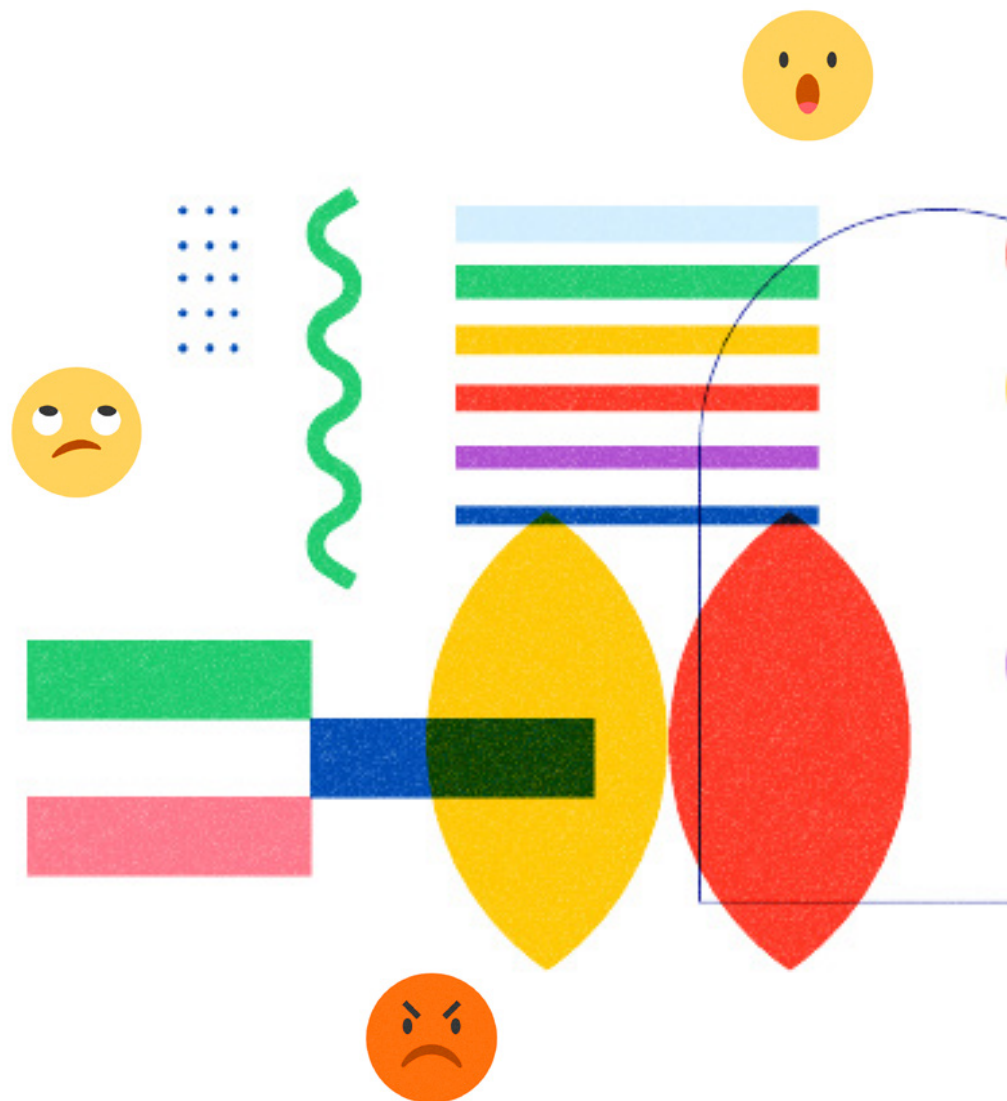
Se entrega una hoja donde está dibujado un corazón. Deben de pensar en personas importantes en su vida: familiar, laboral, vecindad... esas que llevan siempre en su corazón, se pueden incluir personas que ya no están, o incluso dejar un trozo en blanco. Después se parte el corazón en tantos trozos como personas tengan en la lista, el tamaño del trozo depende de lo que quieras a esa persona. Dentro de cada espacio poner el nombre.

A continuación, reflexionar sobre la actividad realizada:

- ¿Os ha resultado fácil o no elegir a estas personas? ¿Por qué? .
- ¿Habéis dudado a quien poner? ¿Por qué? .
- ¿Te has incluido en ese corazón? ¿Cómo es tu trozo?
- ¿Qué has sentido al hacer el reparto?
- *Mirando el corazón. ¿Quién es la persona más cercana a ti?*
- ¿Has puesto a alguien que creías que no era importante y al final la has incluido?

Finalmente reflexionar sobre la importancia de quererse a uno mismo, puesto que, de no ser así, será más costoso querer a los demás.

Sugerimos finalizar esta actividad con este [audiovisual](#)



Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman

A continuación, se propone al alumnado que conteste a los siguientes ítems con las puntuaciones indicadas en el cuadro.

1. Completamente de acuerdo
2. Moderadamente de acuerdo
3. Dudoso
4. Moderadamente en desacuerdo
5. Totalmente en desacuerdo

1. Ser criticado hace que me sienta mal.
2. Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas.
3. Para ser feliz necesito que otros me aprueben.
4. Si alguien importante para mí espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo.
5. Mi valor como persona depende, en gran medida, de lo que otros piensen de mí.
6. No puedo ser feliz si no me ama alguien.
7. Si a otros no les gustas, serás menos feliz.
8. Si la gente a la que cuido me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo.
9. Si una persona a la que amo no me corresponde es que soy poco interesante.
10. Para considerarme una persona digna debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida.

Cuando hayan contestado a estas preguntas, debe hacerse un recuento sumando las puntuaciones, que pueden oscilar entre 10 y 50. Cuanto más bajas sean las puntuaciones obtenidas por el alumnado, mayor necesidad de aprobación social tendrán. Por el contrario, cuanto más se aproximan al 50, más autonomía presentan en sus decisiones y acciones.

Test Rosenberg de Autoestima

Señala hasta qué punto estas afirmaciones son características de tu propia opinión rodeando con un círculo la alternativa que elijas empleando la siguiente escala:

- 1. Muy de acuerdo
- 2. De acuerdo
- 3. En desacuerdo
- 4. Muy en desacuerdo

1. Creo que soy una persona valiosa; por lo menos al mismo nivel que los demás	1	2	3	4
2. Creo que tengo buenas cualidades	1	2	3	4
3. Me siento absolutamente inclinado a pensar que soy un fracasado	1	2	3	4
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	1	2	3	4
5. Creo que no tengo mucho por lo que sentirme orgulloso	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva ante mí mismo	1	2	3	4
7. En términos generales estoy satisfecho de mí mismo	1	2	3	4
8. Debería respetarme más a mí mismo.	1	2	3	4
9. A veces me siento realmente un inútil	1	2	3	4
10. A veces pienso que no soy bueno en absoluto	1	2	3	4

La forma de corregir este test es la que se comenta a continuación:

ITEMS NEGATIVOS: 1,2,4,6,7. (Puntúan de modo inverso, es decir, si la persona ha puesto un 1, puntúa con un 4. Si puso un dos, tiene un 3. Si puso un 3, tiene un 2. Si puso un 4, tiene un 1).

ITEMS POSITIVOS: 3,5,8,9,10 (Suman las puntuaciones de modo normal, sin modificar lo que la persona puntuó).

Sumar el total de puntuaciones ya convertidas. El total posible es 40 y el mínimo 10. A mayor puntuación, mayor autoestima.



Decide con CO-RAZÓN

Recursos a utilizar

Juego del ultimátum: es un juego descrito por primera vez por Werner Güth. Rolf Schmittberg y Bernd Schwarze.

Cuestionario para tomar decisiones de manera responsable D'Zurilla (1986) y D'Zurilla y Nezu (2007)

Variables que se pueden trabajar

Toma de decisiones; Identificación, expresión y regulación emocional

Sinopsis

Con el juego del ultimátum, se intenta concienciar a los alumnos de la responsabilidad e importancia de tomar una decisión con sus consecuencias. Se trata de que 2 participantes interactúan para decidir cómo dividir y repartirse una suma de dinero (por ejemplo 100 euros) que se les da. El primero debe proponer cómo dividir esa cantidad de dinero entre ellos, y el segundo puede o no aceptar la propuesta que le hace. De forma que, si el segundo la rechaza, ninguno recibe nada. Y, si el segundo acepta, el dinero se reparte de acuerdo con la propuesta. Luego la estrategia está en decidir cómo hacer el reparto para que ambos queden contentos.

Con el test se intenta conocer de qué forma actúan los alumnos, frente a la toma de decisiones importantes y qué deben hacer para que una decisión sea lo más acertada posible.

Referente teórico

Empleamos el término “toma de decisiones” para referirnos a la capacidad para tomar decisiones autónomas y responsables, considerando las ventajas e inconvenientes de las opciones disponibles y asumiendo las consecuencias.

El tomar decisiones no siempre es fácil y hasta es normal dudar y sentirse inseguro, por miedo a equivocarse o a que no salga bien. La cuestión es que cuando la indecisión se convierte en un hábito, no es bueno, porque eso paraliza a la persona cuando la situación requiere una respuesta rápida, resolutoria y adaptativa.

Por este motivo, la toma de decisiones reflexiva puede facilitar a su vez la ejecución de comportamientos saludables, redundando en personas más competentes, con mayor sentimiento de autoeficacia, en posesión de un potente control sobre su conducta y con altas cotas de autoestima.

Razón de ser

Se trata de promover la reflexión y el dialogo entre los alumnos, en torno a la toma de decisiones y la dificultad que existe cuando se toman. Con esta sesión se aprende a valorar la importancia de una reflexión previa en el proceso de tomar una buena decisión, más que en el resultado. Las actividades a realizar son ejemplos y situaciones reales planteadas para permitir reflexionar sobre la necesidad de tomar decisiones y sobre la idea de que los errores también son fuente de aprendizaje y siempre hay que aprender de ellos.

Se darán pautas para reconocer la importancia de conocer bien el proceso a seguir a la hora de tomar una decisión para que esta sea más consciente, clara, rotunda e incluso rápida (si fuese necesario).

Desarrollo

1ª Fase

Un poco de teoría

“Buenas noches, necesito tu ayuda, no sé qué hacer...”. Así me recibe mi mujer ese día, al llegar de un intenso día de trabajo. Y sigue diciendo...

*“Estoy confundida y con muchas dudas por si tomo una decisión desacertada... ¿tú sabes alguna forma de **aprender a tomar decisiones**?”*. Dejamos al grupo-clase que responda abiertamente a esta pregunta

Tomar decisiones es sin duda, la actividad más importante que realizamos cada día. Incluso el no hacer nada con respecto a un asunto, ya es una decisión.

Y, dado que no existe un manual al que acudir cuando buscamos una respuesta correcta a cada decisión que tomar, entonces, ¿cómo se puede tomar una buena decisión?

Aprovecharemos esta sesión para exponer una serie de contenidos y un proceso que ayuda a la toma de decisiones, ya que conocer cómo trabaja la mente cuando realiza este tipo de procesos, también te permite ser más eficiente.

2ª Fase

“El Juego del ultimátum”

El juego del ultimátum intenta demostrar que las elecciones y decisiones determinan el éxito y el destino, además que te permite trabajar valores como la justicia y la equidad.



Juego

Se pide a dos participantes voluntarios que salgan al escenario. A uno de ellos PARTICIPANTE 1, se le entrega 10 billetes de 10 euros (en papel fotocopiado o billetes de juguete), en total 100 euros y se le pide que los reparta con el PARTICIPANTE 2, según le convenga, haciendo una propuesta.

El PARTICIPANTE 2, por su parte, podrá aceptar o no dicha propuesta. En caso de no aceptar, ningún jugador ganará nada. Si por el contrario, si acepta se procede al reparto quedando ambos conformes.

Y, cabe preguntarse: ¿Qué determina que nos comportemos de una manera u otra? ¿Qué va antes de nuestras acciones y comportamientos?

La respuesta es: las decisiones que tomamos.

Todas las cosas en la vida (las que más te gustan y las que menos) empiezan con una decisión (lo que vas a desayunar, lo que te pones de ropa para vestir en ese día, lo que vas a hacer, lo que vas a estudiar...). La decisión que tomas hoy determina tu felicidad actual pero también la de dentro de unos años. Luego, son las decisiones y no las condiciones de nuestras vidas, las que configuran nuestro destino y nuestro futuro. Porque una decisión es un compromiso no un deseo.

La diferencia entre decir “*me gustaría dejar de fumar*”, que solo expresa un deseo, va a estar en la acción y el compromiso de querer alcanzar un resultado, descartando cualquier otra posibilidad que no sea esa. Luego la diferencia entre el deseo y la decisión está en el hacer, en la **ACCIÓN**: “*quiero dejar de fumar*” o “*he decidido dejar de fumar*”. Lo importante es actuar, no solo pensarlo.

En cada momento estamos tomando decisiones entre más de una posibilidad de elección (enciendo o apago la luz, bebo un vaso de vino o no... voy al CEPA o no). Nos guste o no, todo lo que nos está sucediendo aquí y ahora, en este momento es consecuencia de una decisión tomada anteriormente: por ejemplo, estar en clase de educación emocional fue una decisión que tuviste que tomar en septiembre al matricularte en la escuela.

Por eso se dice que nuestra evolución personal o profesional depende del conjunto de decisiones que se van tomando en la vida. De ahí, la importancia de conocer el proceso y de saber que las emociones afectan y juegan un papel muy importante, cuando una persona debe adoptar una decisión pues puede dejarse llevar por su instinto o puede valorar los pros y los contras de tal decisión.

Luego las emociones juegan un papel importante en el proceso de toma de decisiones porque todas nuestras decisiones se ven influidas por las emociones de uno u otro modo. Ejemplo: una persona se siente feliz y piensa en volver a su casa paseando por el parque de su ciudad. Inmediatamente le viene un recuerdo de cuando era pequeña pues allí le mordió un perro. Ese recuerdo empieza a generarle el mismo miedo que sintió y probablemente se decida por tomar un taxi. Es posible que existan otros argumentos (pros y contras) para decidir volver a casa paseando o en taxi, pero, en ese momento, tomará la decisión movida por su estado emocional.

Cada tipo de emoción influye en las decisiones que tomamos. Por ejemplo, cuando estamos tristes somos más propensos a decir no, o a aceptar cosas que no juegan en nuestro favor (al estar tristes no apetece solicitar un ascenso en el trabajo o no apetece apuntarse a una excursión o viaje).

Las emociones influyen en la naturaleza de la decisión y en la celeridad con la que la tomamos. El enfado puede generar impaciencia y hacer que tomemos decisiones precipitadas. En resumen, entender de dónde parten nuestras emociones y ser conscientes de cómo afectan a nuestro pensamiento y comportamiento, nos ayudará a reaccionar ante ellas y aprender a tomar mejores decisiones. Con la práctica sabrás cuándo escuchar a tus emociones y cuándo no.



Actividad

Haciendo un recorrido por las 6 emociones básicas, escribir en el cuaderno, de qué manera pueden afectar en el proceso de toma de decisiones.

Alegría
Tristeza
Miedo
Ira
Sorpresa
Asco

3ª Fase

Aprendemos a tomar decisiones

Partiendo de que la toma de decisiones reúne tres características principales:

1. Es un proceso de elección activa.
2. Puede ser aprendida y mejorada a través del entrenamiento de determinadas destrezas.
3. Tiene un valor complementario respecto a la formación de actitudes y valores.

Os compartimos algunas cuestiones para trabajarla a nivel individual y/o en grupo a partir de D'Zurilla (1986) y D'Zurilla y Nezu (2007). Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el problema? Esto es, ¿cuál es la situación actual, ¿cómo le gustaría que fuera y qué obstáculos le impiden alcanzar esta situación ideal?
2. ¿Qué meta desea alcanzar? ¿Es realista y alcanzable?
3. ¿Qué posibles soluciones hay para este problema?
Tenga en cuenta lo siguiente:
 - a) aplazar la crítica (las soluciones “locas” son bienvenidas)
 - b) genere tantas soluciones como pueda
 - c) genere soluciones de distinto tipo.
4. ¿Cuál es la mejor solución (no la solución perfecta)? Específicamente, decida qué solución responde mejor a las siguientes preguntas:
 - a) ¿En qué medida resolverá su problema?
 - b) ¿Puede llevarla a cabo realmente? ¿Cuánto tiempo y esfuerzo supondrá?
 - c) ¿Cuáles son las consecuencias de esta solución para usted a corto y largo plazo?
 - d) ¿Cuáles son las consecuencias de esta solución para otros a corto y largo plazo?
5. ¿Cómo llevará a cabo esta solución? Esto es, ¿qué pasos necesita seguir para aplicarla?
6. ¿Cómo sabrá si la solución funciona? ¿Qué indicadores empleará para saber si las cosas van tal como estaban planeadas

A continuación, os sugerimos hacer una puesta en común a modo de reflexión y diálogo grupal:

- ¿Cómo te has sentido al responder a las preguntas?
- ¿Cuál es tu experiencia cuando has tenido que tomar una decisión importante?

- ¿Puedes contar y describir una situación que viviste tú y en la que necesitaste tomar una decisión importante en tu vida?
- ¿Crees que las emociones te ayudaron o te perjudicaron a la hora de ir decidiendo?
- ¿Con lo que has aprendido en esta sesión, crees que lo podrías poner en práctica?

3ª Fase

Pasos para tomar una decisión

La definición de “decidir” es escoger entre un número de opciones posibles y añadiríamos, que, aunque no nos guste a veces, hay que aprender a aceptarlas. Recuerda que todas las decisiones se toman emocionalmente, por tanto, la inteligencia emocional va a estar funcionando y ayudándote a la toma de decisiones.

“Las personas deciden por lo que sienten, sienten por lo que piensan y piensan por lo que perciben”.

En nuestro día a día estamos, constantemente, tomando decisiones por pequeñas que sean. Algunas son sencillas y fáciles, pero en otras ocasiones tomar una decisión puede provocar malestar, indecisión y bloqueo ante lo que se debe hacer, es en estos casos cuando hay que tener una estrategia.

Estos cinco sencillos pasos pueden ayudarte a enfrentarse a una decisión con energía y sin miedo:

1. Comenzarás analizando la situación o problema que se te plantea, dándole la importancia real que tiene (puedes incluso poner una nota de 1 a 10 por importancia), pues suele ocurrir que el miedo y la indecisión nos hacen ver que esos momentos son peores pues recuerda que las personas somos catastrofistas por naturaleza. Luego, da al hecho, la importancia real que tiene, eso ayuda a estar más tranquilo cuando vayas a tomar una buena decisión. No debemos olvidar que las emociones son quienes influyen en la capacidad de

decisión al hacer ver las cosas con otros puntos de vista a veces de forma más pesimista y otras de forma demasiado optimista.

2. Deberíamos valorar los pros y contras, las ventajas y desventajas de elegir una u otra opción. Para ello es conveniente tomar papel y boli, e ir las escribiendo pues esto ayuda a visualizar mejor y a ver más clara la buena decisión a tomar.
3. Valora también, las posibles consecuencias de la decisión que tomarás. Preguntante ¿qué es lo mejor y lo peor que podría pasar?. Esto puede darte una idea de que la situación no es tan grave como parece y podrás tomar una mejor decisión al respecto.
4. Cuando realices las valoraciones de los puntos anteriores, evita la presión social, y la presión de otras compañías, es decir haz lo que realmente sientas

y huye de otras opiniones. Solo Tú eres dueño de tu vida y sabes lo que necesitas. Recuerda que nadie te conoce mejor que tú. Por supuesto que puedes comentar y hablar con familiares y amigos que saben escucharte y te quieren, porque puede ser una forma de desahogarte y ver las cosas desde otro punto de vista más optimista. Pero, la decisión final siempre es tuya y que lo importante es tomar la decisión final sin emociones extremas, y de estar presentes estas, es preferible esperar a que pase esa emoción.

5. Cuando la decisión está finalmente tomada, solo resta pasar a la acción. De nada habría servido todo este proceso si al final no se hace nada de lo decidido y más aún, no hacer nada, pero si volver a pensar qué hubiese pasado sí....
6. Si la decisión puesta en acción resulta haber sido una decisión equivocada, también servirá para aprender y evolucionar. De los errores también se aprende.

Ejemplo:

Opciones. (Importancia de cada una 1-10)	Descartar alguna opción	Ventajas de cada opción	Desventajas de cada opción	Consecuencias	Decisión final
Asistir al CEPA. 9 Tomar café con amigas. 5 Cuidar nieto para que salga mi hija. El viernes. 8	Descarto la Opción B de menos nota. La verdad es que puedo tomar ese café otro día	Disfruto ir al CEPA porque aprendo, me socializo y es uno de los mejores momentos de la semana... Me alegra y soy feliz estando con mi nieto.	Puedo pasar sin esa clase. No es una obligación. Me cansa, me agota, y mi hija puede salir otro día...	Pierdo amigas, clases muy entretenidas, crecer personalmente, conocerme mejor... Se me puede enfadar mi hija	IR A CLASE DE EMOCIONAL

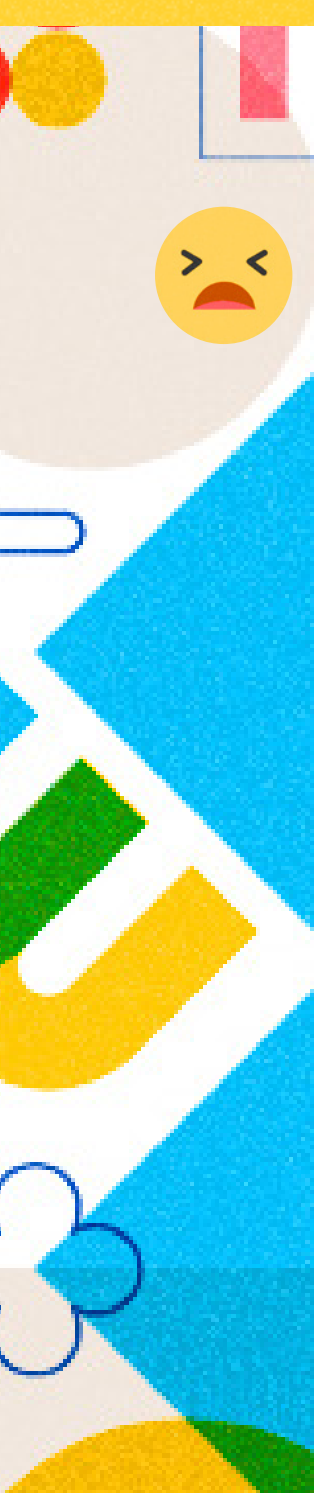
ACTIVIDAD PRÁCTICA: Siguiendo el modelo anterior descrito, ejercítate con los siguientes ejemplos de dilemas, donde tomar una decisión final tendrá sus consecuencias:

CASO 1: Es final de mes y te quedan en la cartera 300 euros. Se pueden ahorrar o aprovechar para comprar ese capricho pendiente. ¡DECIDE!

CASO 2: Tu hija te pide de regalo de cumpleaños una operación estética. ¿Qué decisión tomar?

CASO 3: Hay que escoger entre asistir al CEPA o seguir unas clases de cocina en la TV.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD: La gran prueba (BdH. 14 -16 AÑOS) Toma de decisiones



¡STOP! :::::Contrólate!!!!!!

Recursos a utilizar

Cuento **“La ira deja señales”**, escrito por Jaume Soler y M. Mercé Conangla. En *Aplicate el cuento*. Amat Editorial: Barcelona

Cuento: **“El papel arrugado”**. Autor: Anónimo

“Cuenta la leyenda que había un niño de carácter impulsivo que caía en cólera a la menor provocación. La mayoría de las veces, tras alguno de éstos incidentes, el niño se sentía avergonzado y se esforzaba por consolar a aquel o aquella a quien había dañado. Un día su maestro, al verle dando excusas después de otra explosión de ira, le llevó al salón y le entregó una hoja de papel lisa. El maestro le dijo:

<< ¡Estrújalo! >>

El niño, asombrado, estrujó la hoja de papel que tenía entre sus manos y la convirtió en una bola. El maestro, a continuación, le dijo:

<< Ahora déjalo como estaba antes >>

El niño no pudo dejar la hoja tal como estaba antes... Por mucho que intentara alisarla, la hoja se quedó llena de arrugas y pliegues.

<< El corazón de las personas - comenzó a explicar el maestro- es como ese papel. La impresión que en ellas dejas será tan difícil de borrar como esas arrugas y pliegues >>

De esta forma, el niño aprendió a ser más comprensivo y

paciente. Ahora, cuando siente las ganas de estallar, recuerda ese papel arrugado. “

Dibujo de un semáforo

Variables que se pueden trabajar

Identificación, expresión y regulación emocional

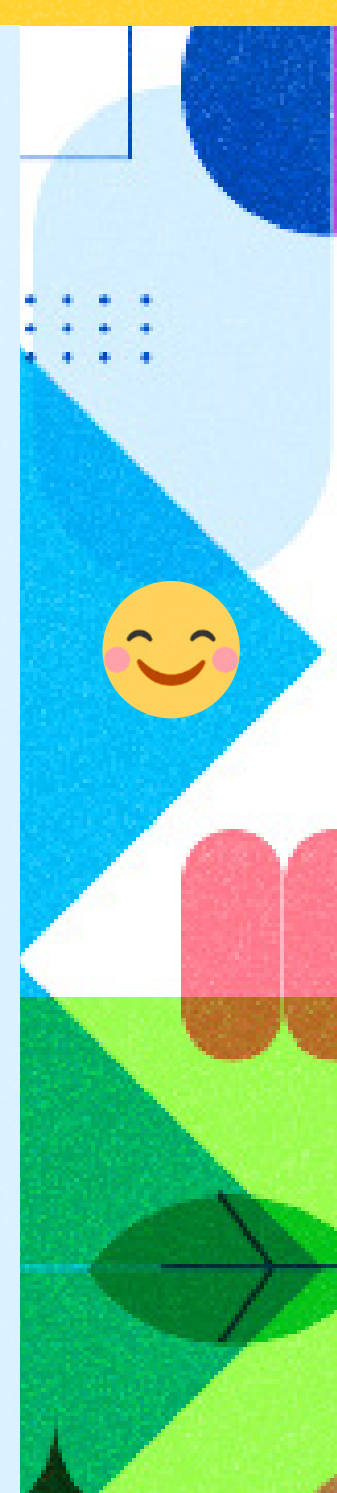
Sinopsis

Los cuentos de esta sesión: *“La ira deja señales”* y *“El papel arrugado”* persigue ayudar a los participantes, a reflexionar sobre ciertos comportamientos para luego provocar una acción que los corrija.

En el primero, hacer comprender que las situaciones de ira y rabia dejan una herida o marca en el corazón, a pesar de un posterior perdón.

En el segundo, el recordar la imagen de un folio arrugado, recuerda que las palabras o actos ya dichas o hechos, no pueden deshacerse y pueden hacer mucho daño. Por ello, antes de “dañar” pensemos en el folio.

Son dos cuentos sencillos de comprender y de los que se extraen reflexiones y pistas para un cambio hacia la mejor versión de cada uno.



Referente teórico

La regulación emocional puede ser enseñada y aprendida, de ahí el objetivo de esta sesión. Con las actividades diseñadas se intenta conseguir que, ante cualquier situación difícil, el adulto mantenga las emociones y la activación fisiológica dentro de unos límites adaptativos. Su razón de ser se justifica las muchas ventajas y beneficios que se obtienen al tener un buen autocontrol, a destacar que:

- Ayuda a mantener la calma.
- Mejora la comunicación.
- Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento.
- Mejora las relaciones personales y sociales.
- Permite controlar el estrés.
- Mejora la seguridad en uno mismo.
- Ayuda a tomar mejores decisiones.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Incrementa la autoestima.

En definitiva, mejorar la regulación emocional, incrementa el bienestar emocional.

Razón de ser

Se leerá al comienzo y al final de la sesión un cuento, como recurso mágico incluso para los adultos, puesto que, cuando llegan al corazón, permiten entender más que con una explicación teórica. Van a hacer pensar y reflexionar al adulto sobre las conductas más negativas que a veces se tienen.

El primer cuento ayuda a profundizar más en la habilidad del autocontrol emocional. El segundo, es una lección de vida para mejorar la conducta y la forma de comportarse con los demás.

El uso de un semáforo, como técnica de autocontrol, es muy gráfico y sencillo de entender y practicar. Consiste en asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta.

Desarrollo

1ª Fase

Los cuentos son mágicos, aunque sean para adultos, y permiten que entendamos mucho más que con una explicación teórica, pues llegan al corazón y suelen memorizarse mejor. Por eso, comenzamos con la lectura del Cuento *“La ira deja señales”* poniendo a prueba también su vocabulario emocional haciendo una serie de preguntas y actividades que ayudarán a profundizar más en la habilidad del autocontrol emocional.

Se trata de un cuento muy gráfico ¿verdad? que alecciona sobre los efectos, en este caso, de la ira. Reflexionar y comentar en grupo:

- ¿Qué pensabas mientras escuchabas/leías el cuento?
- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Consideran que solo es un cuento o realmente refleja la vida?
- ¿En qué momentos se enfadan más y qué consecuencias tiene?
- ¿Conocen y utilizan alguna técnica para controlarse en esas situaciones?

En ocasiones se producen hechos (tanto externos como internos) que desatan en nuestro interior pensamientos/emociones negativas, difíciles de evitar y con intensidades variables. Todos tenemos momentos de nervios, presión, estrés... en los que te salen palabras “mal dichas” que no tienen mayor repercusión porque se dicen en esos momentos sin pensar, sin embargo, lo importante será que esa acción no se repita y acabe convirtiéndose en un hábito y llegue a formar parte de nuestra manera de ser. No se trata de decir una mala palabra y luego, pedir perdón, recuerda el clavo, va a dejar un agujero que siempre quedará ahí. Por eso, uno tiene que aprender de sus errores y como queremos ser mejores, va a ser necesario aprender a controlar las emociones negativas.

Supongamos que tenemos un día terrible desde que nos levantamos: el despertador no ha sonado, te levantas tarde, vas deprisa a la ducha, el calentador no funciona, al servir el café se te cae, cuando vas al trabajo encuentras un atasco,

de remate se pincha una rueda del coche...y, al finalizar el día vuelves a tu hogar y descargas con quien vives (tu pareja, tus hijos, tus padres...

¿De quién es la RESPONSABILIDAD? ¿Del despertador? ¿Del que produjo un atasco? ¿De la rueda del coche?... Noooooooooo. LA "RESPONSABILIDAD ES SOLO TUYA. Tú eres quien se va alterando, tú eres quien al final explota y dices esa palabra mal dicha.

Las circunstancias existen, pero nosotros y solo nosotros, somos responsables de nuestras reacciones.

El mundo emocional es ciertamente complicado. A veces ni siquiera la propia persona sabe lo que siente o qué implicaciones tendrá para sí misma o para quienes estén alrededor. En relación a la ira, en ocasiones esta emoción es tan intensa que parece que la única manera de calmarla es lanzándola al exterior, pero... Nada más lejos de la verdad. Canalizar la ira de manera inadecuada dificulta el abordaje de los problemas y pone obstáculos para que otras personas quieran ayudarnos.

A modo de sugerencia, se puede comentar en parejas o en pequeños grupos lo siguiente: *"Enojarse es fácil, pero enojarse en la magnitud adecuada, con la persona adecuada, en el momento adecuado, eso es cosa de sabios."* Aristóteles.

Y, ¿qué podemos hacer? Intentaremos conocer y utilizar algunas técnicas y herramientas necesarias para aprender a canalizar mejor sus emociones.

2ª Fase

Aprendemos a identificar las señales físicas de la ira

Las personas solemos reprimir nuestros sentimientos y tenemos un cierto control emocional que se activa de forma automática e inconsciente. Ese control en algún momento de la vida se altera y se pierde debido a nuestras circunstancias y vivencias emocionales.

Cuando se tiene un momento de enfado, ira o pensamientos negativos, se experimentan en el cuerpo ciertas señales físicas como, por ejemplo: elevamos el tono de voz, hay una respiración rápida, se enrojece la cara, estamos tensos, se acelera el corazón, se siente un vacío en el estómago, se seca la boca.... Es en esos momentos cuando hay que aplicar alguna técnica de autocontrol. Veamos algunas.



La técnica del semáforo

Como en un semáforo existen tres colores, de forma que cuando aparezcan las primeras señales de estar sintiéndonos enfadados, irritados o con pensamientos negativos, comenzar la dinámica de control reconociendo que estamos ya en “semáforo en rojo”

Rojo

Reconocido que estamos en “rojo” hay que decir “Stop” o “Para” como en un semáforo de tráfico. Es momento de estar quieto, y sentir solamente las señales y el por qué.

Si se va pasando y se relaja uno pasa a color “amarillo”

Amarillo

En esta fase es bueno reflexionar y pensar qué es lo que puedes hacer, qué solución es posible. Sugerencias o soluciones a adoptar en esta fase son:

- Alejarse del lugar y no volver hasta estar tranquilo.
- Pensar en otra cosa
- Leer
- Pasear
- Hablar con alguien
- Escuchar música
- Jugar, practicar algún deporte
- Visualizar que estás en otro lugar
- Ver la TV, escuchar la radio.
- Recordar la letra de alguna canción
- Rezar

Ya relajados pasamos a color “verde”:

Verde

Se debe haber pasado el enfado y ser conscientes de que esta técnica funciona lo que nos dará más confianza para volverla a utilizar. Si no ha resultado adecuada será cuestión de probar otra técnica.



Cuando estamos con mucha ira es muy difícil llegar a la razón.

La Técnica de la Respiración para relajar

Se trata de una técnica sencilla pues respirar es algo que hacemos inconscientemente y ahora solo se trata de poner atención en ella en este ejercicio. Se sabe que la respiración profunda es relajante y envía un mensaje al cerebro y al sistema nervioso de reposo y tolerancia, haciendo que nos sentamos mejor.

Pasos a seguir:

1. Adopta una postura cómoda. Puedes estar en pie o sentada, con ojos abiertos o cerrados, aunque inicialmente hasta que adquieres un hábito sería conveniente estar en posición sentada y ojos cerrados.
2. Siéntate lo más recta posible en la silla y coloca los pies sobre el suelo y tus manos sobre las piernas.
3. Cierra los ojos y elévalos ligeramente. Comenzamos tomando una respiración completa y exhalamos por la boca, muy despacio. Si puedes aguantar un poco la respiración, mantenla unos segundos.
4. Sentirás los pulmones que se llenan de aire y al exhalar notarás una relajación en el cuerpo.
5. Para hacer la relajación más intensa, puedes proyectar en tu imaginación una escena tranquila (un lugar agradable o realizando actividades relajantes)

Practicar durante 2 o 3 minutos, pudiendo llegar a un máximo de 5 a 10 minutos. Cuando notes lo bien que te sientes, se convertirá en un buen hábito de vida.

Conclusión final

Todas las técnicas pueden ser eficaces siempre y cuando se practiquen. Lograr incorporarlas al repertorio de conductas logrará un mayor control de las emociones y sentimientos que afloran en tu día a día.

3ª Fase

Comenzar con el Cuento: “El papel arrugado”

Se trata de hacer visualmente el desarrollo del cuento. Para ello: Coger un folio liso y nuevo, sin arrugas... ¡Está perfecto!!!!

A continuación, el profesor lo arruga y estruja, todo lo que puede y después viendo el resultado preguntará: ¿puedo volverlo a dejar como estaba antes?

Por supuesto que NO. No se puede, es imposible dejarlo como estaba. Por más que se intente, el papel seguirá arrugado.



Moraleja

Igual que con este folio así ocurre con el corazón de las personas. Cuando se las lastima con críticas, enfados, insultos o tú has entrado en cólera, con alguien, o has llegado a sentirte avergonzado... La impresión que queda en el corazón lastimado es difícil de borrar incluso aunque haya un perdón porque habrá quedado arrugado como el papel. Y es muy difícil de borrar como difícil es quitar las arrugas.

**Desde hoy trata de ser más comprensivo y paciente y, cuando sientas ganas de estallar...
RECUERDA EL PAPEL ARRUGADO.**



BANCO DE HERRAMIENTAS

Educación de adultos

www.educacionresponsable.org