



Guía para el educador

MÓDULO DE EDUCACIÓN EN SENTIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

Los contenidos.

El objetivo de este módulo es que el alumno/a se acerque a sus sentimientos considerando dos elementos fundamentales de ellos: los cambios corporales que les acompañan y los pensamientos que hacen posible sus matices distintivos. En los pasos incluidos en las distintas sesiones se enfatiza la necesidad de “escuchar” nuestro cuerpo y nuestros pensamientos para poder identificar y auto-regular lo que sentimos.

Al mismo tiempo, nos interesa transmitir de modo sencillo el significado de algunos núcleos emocionales importantes como el miedo, la tristeza, la alegría, el enfado y la culpa. Compartimos la idea de que los estados emocionales surgen en situaciones importantes, en circunstancias en que nuestros objetivos, metas o compromisos están implicadas, y por ello es fundamental conocer su significado. Debemos interpretar correctamente la información que nos proporcionan los diferentes núcleos emocionales.

Por último, destacamos las posibilidades de regulación de nuestros estados afectivos sugiriendo algunos cambios en los estados corporales y/o en los pensamientos que “aparquen” el núcleo emocional actual o nos lleven a otros núcleos diferentes. En los pasos finales de las sesiones se sugieren maneras de afrontar los núcleos emocionales.

Por supuesto, podrían haberse incluidos más núcleos emocionales, más ejercicios para controlar el cuerpo y los pensamientos, más estrategias de afrontamiento, etc. De modo intencionado nos hemos centrado en algunos aspectos muy elementales y más básicos de la educación sentimental. Ya habrá ocasión, esperamos, en trabajos futuros de desarrollar y ampliar estos conocimientos.

Las sesiones.

Aunque hemos intentado mantener la estructura de las sesiones de los módulos de habilidades, en la educación en sentimientos debe considerarse un marco de actividades muy flexible. Puesto que el conocimiento declarativo que se transmite es más abundante, es muy probable que necesitemos apoyarnos más frecuentemente en ejercicios y actividades más reflexivas. En unos casos puede ser conveniente escenificar situaciones, en otros realizar ejercicios de papel y lápiz, también puede ser conveniente ver u oír algún material, en otros momentos pueden desarrollarse reflexiones y discusiones sobre algún tópico. Además, en la medida de lo posible, conviene que se apoyen en situaciones y experiencias realmente vividas por los participantes.

Nuestra exposición se ocupa primero de la relevancia y del significado de nuestros sentimientos o de algún núcleo emocional distintivo. Sugerimos a continuación pasos y situaciones de escenificación para afianzar esas ideas. Por último, también incorporamos un listado de actividades y algún tópico de discusión. Cuando hemos aplicado el programa esta estructura ha facilitado el entrenamiento, pero frecuentemente hemos tenido que anticipar, postponer, volver a considerar, etc. alguno de los elementos de esa secuencia.

Por supuesto, en la realidad la activación de cualquier emoción o sentimiento no sigue secuencial y linealmente los pasos que se describen. Más bien, un estado emocional surge con gran inmediatez y con poco esfuerzo reflexivo. Hemos mantenido el apartado de pasos por respetar la estructura de las sesiones de habilidades, pero debe entenderse que sólo es un recurso didáctico. Señalan aspectos y elementos del núcleo sentimental que requieren nuestra atención o reflexión. Son puntos de interés para el conocimiento y comprensión del núcleo sentimental. No describen necesariamente la activación real de una emoción.

De nuevo, las peculiaridades del grupo y los objetivos proyectados deben determinar el desarrollo de las sesiones y sus actividades.

1. RECONOCER SENTIMIENTOS EN NOSOTROS MISMOS

Objetivo:

Aprender a nombrar y reconocer los sentimientos que experimentamos en situaciones cotidianas.

Instrucciones verbales:

Utilidad comunicativa de los sentimientos.

Los sentimientos nos indican el “balance” vital; es decir, el modo en que hemos alcanzado los objetivos vitales que nos hemos propuesto o la manera en que la situación actual afecta la consecución de nuestros objetivos.

Nuestro estado afectivo está determinado por las interpretaciones que hacemos de lo que sucede en la situación en que nos encontramos. Esas interpretaciones cambian rápidamente de un momento a otro. Los sentimientos pueden durar muy poco o perdurar más tiempo. Suelen sucederse unos a otros con gran rapidez en una misma situación.

Nuestro estado de ánimo favorece, facilita o potencia una serie de acciones o tendencias de acción.

Nuestros sentimientos están asociados a cambios fisiológicos importantes.

Una personas son más habilidosas que otras para reconocer sus propios sentimientos, sus causas y consecuencias de acción, pero podemos aprender a mejorar esta habilidad. Para ello es importante darse cuenta de las circunstancias que nos llevan a sentir alegría, tristeza, miedo, enfado, vergüenza, culpa, etc. y reflexionar sobre si alguno de estos estados de ánimo está presente cuando abrazamos a un compañero, le insultamos, le pedimos disculpas, etc.

Además, podemos aprender a controlar nuestros sentimientos. Somos capaces de modular nuestros cambios corporales y nuestras acciones o tendencias de acción. Podemos aprender a cambiar la interpretación de las situaciones.

Materiales:

Listado amplio de situaciones en las que habitualmente se siente alegría, tristeza, miedo, enfado, vergüenza, culpa, amistad-amor, etc..

Alegría: Es tu cumpleaños y te hacen regalos.
Interpretación: tengo amigos que me quieren.
Cambios corporales: tensión muscular, efusividad, palpitaciones ...
Acciones: sonreír, abrazar...

Tristeza: Se ha muerto tu perrito.
Interpretación: nunca más estaré con él, nunca jugaré con él.

Cambios corporales: ahogo, inquietud general ...

Acciones: desgana generalizada, llanto ...

Miedo: Película de terror.

Interpretación: Puede pasar de verdad y aquí.

Cambios corporales: Tensión, temblor, sudor...

Acciones: Salir corriendo...

Vergüenza: Salir a hacer el teatrillo en el taller de habilidades.

Interpretación: No lo haré bien, se van a reír de mí...

Cambios corporales: ponerse rojo.

Acciones: Escondarse, huir...

Culpa: Me meto con otro niño y le hago llorar.

Interpretación: No tenía que haberlo hecho, me he pasado...

Cambio corporal: Enrojecimiento, sobre todo si me están regañando en ese momento.

Acciones: ayudar al otro niño...

Pasos:

1. Presta atención a lo que ocurre en nuestro cuerpo (movimientos, tensión muscular, sudor, enrojecimiento, retortijones de estómago, calor, etc.).
2. Date cuenta de la acción o tendencia de acción que te gustaría hacer en ese momento (ganas de abrazar a alguien, de pegarle, de ayudarlo, de salir corriendo, de esconderte, etc.).
3. Piensa en lo que ha sucedido. ¿Nos ayuda o nos impide conseguir lo que deseamos? Por ejemplo, al sentir alegría cuando aprobamos un examen, podemos aumentar la estima de nuestro profesor; al enfadarnos con un compañero que nos insulta, nuestro valía personal se resiente; cuando nos divertimos al jugar con alguien o con algo, estamos libres de preocupaciones; cuando nos ponemos nerviosos o nos entristecemos porque nuestro maestro nos regaña, creemos que podemos perder su estimación o cariño, etc.
4. Intenta definir o denominar lo que sientes. Puede ser alegría, enfado, miedo, turbación, tristeza, felicidad, ansiedad, vergüenza, etc.

Situaciones de modelamiento:

- En la escuela, el actor principal siente turbación o vergüenza cuando le preguntan algo que no ha estudiado.
- En casa o en el centro, el actor principal siente enfado cuando lo acusan de algo que no ha hecho.
- En el grupo de amigos, el actor principal se siente contento cuando un amigo lo elogia.

- Un amigo tiene que dejar el centro y te pones triste porque se va.

Actividades:

1. Tras la lectura de diferentes situaciones, los participantes deben identificar el sentimiento que les ha generado el relato. También puede reflexionarse sobre los sentimientos que experimentan los personajes de la historieta.
2. Tras la presentación de rostros que expresan distintas emociones, los participantes deben describir situaciones que podrían ocasionar la emoción mostrada por cada rostro.
3. ¿Qué sentimiento/s experimentarías en las siguientes situaciones?

- * En el taller, si alguien te rompe una pieza de cerámica que estas haciendo.
- * En clase de matemáticas cuando al decir algo alguien se ríe o se burla de ti.
- * Cuando el chico/a que te gusta se te declara.
- * Cuando vas paseando por la calle, alguien te persigue y no sabes quién es.

4. Identifica el sentimiento que te genera el leer las siguientes situaciones:

- * Un compañero de clase se ha metido conmigo. Delante de un amigo ha dicho cosas de mi que me han molestado mucho. Me ha puesto en ridículo.

- vergüenza
- alegría
- enfado

- * Al entrar al taller de cerámica te has dado cuenta de que un compañero te ha puesto mala cara, no te habla y parece enfadado contigo.

- pena
- alegría
- culpa

5. Cuéntanos con detalle ocasiones en las que hayas experimentado sentimientos como: alegría, vergüenza, enfado, culpa...

6. Identifica diferentes sensaciones corporales asociadas a distintos estados emocionales. Para ello, se puede practicar alguna técnica de relajación, que ayude a diferenciar las sensaciones corporales de cuando se está tenso, ansioso... de las sensaciones asociadas con la relajación, placer, bienestar... La técnica de Jacobson puede ser especialmente útil (tensión-relajación).

7. Se presenta una lista de adjetivos auto-descriptivos y el participante debe indicar la frecuencia con que experimenta cada uno de esos sentimientos (enfadado, alegre, excitado, irritado, tranquilo, asombrado, disgustado, frustrado, envidioso, asustado, aburrido, encantado, triste, orgulloso, tenso, comprensivo, deprimido, animado, indiferente, ridículo, crítico, molesto, aturdido, interesado, triste, inquieto,

desanimado, culpable, cariñoso, sorprendido, insatisfecho, avergonzado, odioso, miserable, satisfecho, contento, impaciente, feliz, satisfecho, aterrorizado, desilusionado, envidioso, rencoroso, inquieto, cansado).

8. Se presenta una lista de palabras descriptivas del modo de ser de cada uno y debe indicarse las que utilizaría su madre, padre, educador y mejor amigo para expresar lo que piensan de él. (valiente, desobediente, feliz, enfadado, sincero, listo, cooperador, inseguro, orgulloso, estúpido, malo, confiado, amistoso, obediente, descarado, no cooperador, atrevido, enérgico, perezoso, desconfiado, generoso, creativo, alegre, grosero, popular, fuerte, infeliz, cauteloso, honesto, optimista, egoísta, impopular, educado, cobarde, servicial, pesimista, cuidadoso, débil, deshonesto, bueno, ingenioso, agresivo, inteligente, razonable, limpio, desaliñado, caprichoso).
9. Se presentan rostros con expresiones emocionales y se pregunta a los participantes si han sentido alguna vez en el colegio, en el centro, en su casa, con sus amigos, con los educadores, etc. lo que expresa ese rostro. Deben describir lo que ocurrió para sentirse así.

Generalización:

Cada vez que se experimente un sentimiento intenso durante los próximos días --en el centro, en la escuela, solos o con compañeros o con el educador o con los padres o con los hermanos-- debemos anotar (o recordar) lo que nos percibimos corporalmente, las acciones que nos hubiera gustado hacer, lo que pensamos respecto a lo que estaba ocurriendo y el/los sentimiento/s que experimentamos.

Traer para el próximo día fotografías de diferentes momentos de nuestra vida en los que hemos experimentamos sentimientos variados (distintas fotografías para cada sentimiento).

Discusión:

1. Variabilidad individual en cuanto a los sentimientos que experimentan distintos individuos en una misma situación. Los sentimientos son construcciones de significado personal y los significados que damos a una situación pueden variar de un individuo a otro.
2. Diferenciación entre sentimientos negativos y positivos. Frecuencia relativa de ambos en el colegio, en el centro, en su casa, con sus amigos, con los educadores, etc.
3. Cosas que se pueden hacer para tener menos sentimientos negativos en el colegio, en el centro, con los educadores, con los amigos, etc..
4. Cosas que se pueden hacer para tener más sentimientos positivos en el colegio, en el centro, con los educadores, con los amigos, etc..
5. Enumeración de los sentimientos positivos que ayudan en la clase, en el centro y en las relaciones con compañeros, indicando como se pueden fomentar dichos sentimientos.

2. RECONOCIMIENTO DE LOS SENTIMIENTOS DE OTRA PERSONA

Objetivos:

1. Identificar sentimientos de otros a través de palabras, de la expresión de su cuerpo, de su rostro, de su voz, de sus gestos.
2. Respetar y responder a los sentimientos de los demás.

Instrucciones verbales:

Los sentimientos nos sirven para comunicarnos con los demás, por eso es importante reconocerlos y expresarlos bien; así conseguiremos solucionar problemas, ayudar a alguien que lo necesita, pedir ayuda si la necesitamos, etc.

Los sentimientos propios o de otra persona pueden ser expresados mediante palabras o de modo facial, corporal, gestual o a través del tono de voz. Puesto que los sentimientos sirven para comunicarnos es importante que dicha expresión sea bien reconocida y bien manifestada pues en caso contrario no podremos reconocerlos en los demás o comunicárselos eficazmente.

Cuando no se reconoce el estado interno de un interlocutor es difícil poder “acompañarlo”, solucionar conflictos interpersonales o ayudarlo. También, es más difícil conocer y “utilizar” sus “buenos” momentos para conseguir lo que queremos (por ejemplo, estado de ánimo “favorable” del educador o padre para pedirle algo).

Comunicar y expresar sentimientos es tan útil que hasta los animales domésticos manifiestan “sentimientos”.

Los sentimientos se pueden comunicar verbalmente. Alguien nos puede decir que siente pena, que se siente triste, por ejemplo, porque no puede ir a jugar con sus amigos. Igualmente, podemos decir a otra persona que estamos enfadados, que nos sentimos enojados porque nos ha insultado.

A través del rostro, la voz o el cuerpo también comunicamos sentimientos. No es necesario que alguien nos diga verbalmente que tiene miedo para darnos cuenta que lo tiene. No es necesario que alguien nos diga que se siente avergonzado para descubrirlo. No es necesario que digamos a alguien que lo queremos para que él lo sepa. No necesitamos decirle a alguien que sentimos tristeza para que él se dé cuenta.

Conociendo el estado de ánimo de una persona podremos actuar en consecuencia y seremos más eficaces en nuestras relaciones interpersonales. Expresando bien nuestro estado de ánimo nuestro interlocutor podrá hacer lo mismo. No obstante, unas personas son más habilidosas que otras para reconocer los sentimientos de los demás y expresar los propios, pero podemos aprender a mejorar esta habilidad. Para ello es importante darnos cuenta de la expresión del rostro, del tono de voz, de la actitud corporal, etc.

Materiales:

1. Listado amplio de situaciones en las que habitualmente sienten alegría, tristeza, miedo, enfado, vergüenza, culpa, amistad-amor, etc..
2. Láminas de expresiones de animales domésticos.
3. Láminas de expresiones faciales en niños.
4. Láminas de expresiones faciales en adultos.

Pasos:

1. Observa la otra persona, prestando atención especial a su tono de voz (intensidad, agudeza-gravedad, segmentos sonoros-sordos, oscilaciones, etc.), postura corporal (gestos específicos) y rostro (frente, cejas, ojos, mejillas, boca, etc.).
2. Escucha atentamente lo que dice su mensaje verbal.
3. Imagina lo que puede sentir (enfado, tristeza, miedo, vergüenza, etc.) y por qué.
4. Piensa las maneras de demostrar que entiendes sus sentimientos (verbalmente, actitud corporal, etc.) y elige el modo más adecuado.

Situaciones de modelamiento:

- En la escuela, el actor principal lleva un regalo a un compañero que ha estado enfermo.
- En el centro, el actor principal se da cuenta de que su educador está preocupado por un problema y lo deja sólo.
- En el grupo de amigos, el actor principal le hace saber a su amigo que comprende el malestar que siente al conocer gente nueva.
- Un amigo te pregunta cómo te lo pasaste en la fiesta y te dice que bien, pero te das cuenta de que no es así.

Actividades:

1. Reconocimiento y denominación de los afectos manifestados por diferentes rostros.
2. Reconocimiento y denominación de los afectos manifestados por diferentes voces.
3. Completar o realizar dibujos de rostros de acuerdo con los sentimientos que se indican.
4. Incongruencias dibujos de rostros-denominación de sentimientos. Adivinar qué dibujo es incongruente con el rótulo de sentimiento que figura bajo él. Por ejemplo, el dibujo de un rostro alegre y la denominación de sentimiento triste.

5. Incongruencias tono de voz-denominación de sentimientos.
4. Mural con recortes de periódicos en que se exponen sentimientos expresados con gestos. Identificación de sentimientos.
5. Reconocimiento de expresiones en animales domésticos.
6. Proyección de segmentos de películas, jugando con el sonido y la imagen, es decir, haciendo que identifiquen las emociones a partir de una sola o de ambas fuentes de información (auditiva y visual). Discutir con ellos las dificultades en cada caso.
7. Elaboración de una lista de personas que se preocupan por cada participante indicando cómo lo saben y cómo lo manifiestan.
8. Representación de personajes de historieta de acuerdo con la rotulación de su estado de ánimo. Un participante expresa sentimientos y el resto los identifica. La situación se lee en voz alta.
 - . **TRISTEZA:** Tu padre, tu profesor o educador te ha castigado por algo que no has hecho de modo intencionado y no te ha dado la oportunidad de explicarle cómo ha ocurrido.
 - . **ALEGRÍA:** Has estado jugando al baloncesto, fútbol ... con tu equipo y habéis logrado ganar a un equipo rival muy bueno. Además, has sido felicitado por tus compañeros por haber jugado tan bien.
 - . **MIEDO:** En la escuela, el actor principal teme las repercusiones o reprimendas o castigo que le pueden "caer" por haber roto un cristal de la clase.
 - . **CULPA:** Un educador o tutor te ha pedido que ordenes tu cuarto. Le contestas con "malos modos". No le haces caso y te vas a jugar con tus amigos/as. Cuando vuelves te das cuenta que tu cuarto está hecho una "leonera". El educador o tutor llevaba razón. Sabes que te quiere y valora. Vas a ver al educador o tutor y le pides disculpas por tus "malos modos". Le dices que te acompañe a ver tu cuarto pues lo has ordenado. Te comprometes a no volver a ser desobediente y maleducado.
 - . **VERGÜENZA:** Tu profesor te ha pedido las tareas que había mandado para ese día. Tú no lo hiciste el día anterior porque preferiste jugar con tus amigos. Al no tenerlas, no sabes qué decir.
9. Caras con miedo, enfado, alegría, etc. Cada niño debe dibujar una cara con miedo, enfado, alegría, etc. Posteriormente se juntan todos los dibujos, y entre todos se ordenan según su intensidad.

Generalización:

Cada vez que creamos que un hermano, amigo, educador, etc. experimenta un sentimiento intenso durante los próximos días --en el centro, en la escuela, solos, con compañeros, con el maestro, con los padres, con los hermanos, etc. -- deberán anotar (o recordar) los aspectos expresivos más llamativos y el sentimiento que creemos haber experimentado.

Se le asigna a cada niño un sentimiento que deberá observar en otras personas durante la próxima semana, fijándose en los aspectos expresivos como la cara, la voz, etc. Deben también indicar qué hicieron ellos para demostrarle que lo entendían.

Traer fotografías de otras personas que estén alegres, tristes, enfadados...

Discusión:

1. Función comunicativa de los sentimientos.
2. Dificultad de la tarea de reconocimiento.
3. Comportamientos adecuados e inadecuados tras un reconocimiento de sentimientos en otra persona. Respeto hacia los sentimientos de los demás.
4. Importancia de la boca, nariz, cejas y ojos para conocer lo que siente alguien que está con nosotros.
5. Los gestos y el tono de voz pueden cambiar el sentido de las palabras convirtiéndolas en órdenes, en súplicas o en peticiones.

3. SITUACIONES EMOCIONALES ESPECÍFICAS: MIEDO

Objetivo:

Reconocerse en sí mismo (y en los demás) el sentimiento de miedo y afrontarlo.

Instrucciones verbales:

El sentimiento de miedo nos avisa de que estamos amenazados y que tenemos que hacer algo para protegernos. Cuando vamos en coche o en bicicleta muy rápido y pensamos que vamos a chocar, sentimos miedo. Cuando vamos a hacer un examen y, aunque hayamos estudiado, pensamos que vamos a suspender, sentimos miedo. Cuando alguien más fuerte que nosotros nos quiere pegar, sentimos miedo.

El miedo nos hace que nos protejamos (agarrándonos fuertemente al coche, frenando, repasando el examen, buscando ayuda).

A veces, también tenemos miedo a cosas “extrañas”. Nos dan “miedo” algunas películas, algunos monstruos que sabemos que no existen, algunos animales inofensivos, etc.. En estos casos, el miedo no nos ayuda, sino que nos estorba. Cuando esto ocurre, podemos controlar nuestro miedo e incluso hacer que desaparezca.

En las situaciones en las que creemos que no vamos a hacer bien las cosas, nos acobardamos y sentimos temor. Si queremos tener pocos miedos y dejar de lado los miedos que nos estorban tenemos que convencernos a nosotros mismos de que podemos hacer bien las cosas. Es importante que nos animemos a nosotros mismos de que podemos hacer bien las cosas. Para esa tenemos que relajarnos y decirnos a nosotros mismos que podemos hacerlo..

Pasos:

Cómo detectarlo:

1. Presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo (movimientos, tensión muscular, sudor, enrojecimiento, retortijones de estómago, calor, etc.).
2. Presta atención a tus pensamientos y deseos (deseos de salir corriendo, esconderte, gritar, pensamientos como "no podré superarlo"...).
3. Intenta definir o denominar lo que sientes. Piensa si te sientes asustado.
4. Piensa en lo que ha pasado antes de sentir miedo para analizar si te ayuda a protegerte, o por el contrario, te entorpece la actividad que estás realizando.

Cómo afrontarlo:

5. Piensa algunas frases que te tranquilicen ("Tranquilo/a, no pasa nada", "no te preocupes, lo vas a hacer bien", "muy bien, lo estoy consiguiendo", "soy un chico/a estupendo/a"...)
6. Relájate realizando ejercicios de respiración profunda o aplicando alguna otra estrategia que conozcas.

Situaciones de modelamiento:

- En la escuela, el actor principal teme las repercusiones o reprimendas o castigo que le pueden “caer” por haber roto un cristal de la clase.
- El actor principal siente miedo de quedarse sólo en casa o en el centro y hace los preparativos para invitar a un amigo a quedarse con él.
- En el grupo de amigos, el actor principal toma las medidas adecuadas para evitar la confrontación con un grupo de jóvenes mayores que lo han amenazado.
- En casa o en el centro, el actor principal teme encontrarse con su padre, madre o educador porque le han dado las calificaciones y tiene muchos suspensos. Decide que su amigo le acompañe.
- En el campo dos amigos se encuentran una serpiente.

Actividades:

1. Simular apagones de luz, ruidos extraños, voces desconocidas, etc. en la situación de entrenamiento.
2. Disfrazarse de monstruo para asustar a los demás.
3. Proyección de segmentos de películas de miedo en dos ocasiones: en la primera, sin utilizar estrategias de afrontamiento (pensamientos y relajación) y en la segunda ocasión invitándoles a que practiquen estas estrategias
4. Cada niño tiene que contar una historia en la que el protagonista tenga miedo pero consiga superarlo.
5. El barómetro del miedo. Se trata de reflejar en la expresión distintas intensidades de miedo siguiendo una escala de uno a diez. De manera paralela, cada niño puede escribir situaciones graduadas de miedo.
6. Cuento de “Caperucita Roja” o de “Los tres cerditos”.

Generalización:

Anotar algunos miedos y afrontar dos situaciones en que puedan surgir.

Sugerir a un compañero lo que puede hacer para superar dos de sus miedos.

Discusión:

1. Diferencia entre miedos absurdos y reales.
2. Papel de la imaginación y de la fantasía en los miedos absurdos.
3. Papel de la inseguridad en los miedos absurdos.
4. Modos de superar el miedo: huida, confidencias, consejos de alguna persona mayor o de algún compañero, distanciamiento de la fuente amenazante, relajación, control de respiración, etc..

4. SITUACIONES EMOCIONALES ESPECÍFICAS: TRISTEZA

Objetivo:

Reconocerse en sí mismo (y en los demás) el sentimiento de tristeza y afrontarlo.

Instrucciones verbales:

En algunas situaciones cotidianas nos sentimos tristes. Este sentimiento nos indica que hemos perdido algo. A veces, un amigo no insulta de modo imprevisto, no terminamos de explicarnos por qué lo hace y nos sentimos dolidos y abatidos. Quizás, no es tan amigo como pensábamos o ya no quiere seguir manteniendo esa amistad. A veces, tenemos que cambiar de clase, de colegio, de barrio, de ciudad y sentimos pena porque ya no vamos a poder ver asiduamente nuestros compañeros, profesores, amigos, vecinos, etc. Algunas veces nuestros amigos, hermanos, padres, abuelos, etc. se han puesto enfermos o han tenido que ser ingresados en un hospital y hemos sentido pena por no poder estar con ellos o por pensar que estaban sufriendo mucho dolor o porque se podían morir. En ocasiones, nuestro profesor, educador o padre nos ha reprendido de modo injusto, nosotros creíamos que no nos merecíamos esa regañina y hemos sentido tristeza porque nos hemos dado cuenta que esas personas no eran tan “buenas” como pensábamos. En todos estos casos, la tristeza o la pena que sentimos nos indica que “hemos perdido algo”.

Lo importante es darnos cuenta claramente de lo que hemos perdido y ver si podemos o merece la pena hacer algo para recuperar lo perdido. Quizás, sea conveniente hablar con el amigo que inesperadamente nos insulta o con el educador o padre que nos reprende de modo arbitrario para aclarar la situación y nuestras relaciones. Después de hablar del tema, incluso, puede que se fortalezca la amistad. Por otro lado, posiblemente, no merezca la pena pensar que vamos a volver a la clase, al colegio, al barrio o a la ciudad, pues ello no depende de nosotros. Quizás, sea mejor resignarnos y asumir que “así son las cosas”. Igualmente, cuando un ser querido muere lo único que podemos hacer es resignarnos por su pérdida.

En la vida ocurren cosas agradables y cosas contrarias a nuestros deseos. A veces, no se cumple todo lo que queremos. A pesar de ello, hay que saber disfrutar de todo lo bueno que nos ocurre, de todo lo maravilloso que nos rodea. Las personas tristes no se dan cuenta de ello, sino que continuamente se están lamentando de sus desgracias, pensando en lo que no tienen y no pueden conseguir.

Pasos:

Cómo detectar la tristeza:

1. Presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo (movimientos lentos, tensión muscular, enrojecimiento...).
2. Analiza qué es lo que piensas y deseas (ganas de abrazar a alguien o pegarle, aislarte, o pensamientos como que "todo me va a salir mal", "tengo mala suerte", "todo lo malo me pasa a mí" ...)

Cómo afrontarla:

3. Identificar claramente lo que has perdido.
4. Piensa si es posible recuperarlo. Si es así, decide la mejor forma de hacerlo (clarificando la situación, problema-conflicto, haciendo algo para que la pérdida sea solo temporal). En caso contrario, cuéntaselo a los demás, exprésalo, y finalmente asúmelo; considera que tu vida sigue y es “más rica” y tiene más cosas por las cuales merece la pena vivir. Piensa en las cosas valiosas que posees (compañeros, amigos, hermanos, profesores, educadores, padres, etc.) y que podrás hacer. No pienses más en la pérdida y mantén tus ocupaciones cotidianas.

Situaciones de modelamiento:

1. Has cambiado de casa y no puedes ver a muchos de tus antiguos amigos.
2. Tu abuelo se ha puesto enfermo y está ingresado en el hospital.
3. Se te ha roto tu juguete favorito y has tirado sus restos a la basura.
4. Tu padre, profesor o educador te ha castigado por algo que no has hecho de modo intencionado y no te ha dado la oportunidad de explicarle cómo ha ocurrido.
5. Ha muerto tu perro. Ya no puedes acariciarlo ni jugar con él nunca más.

Actividades:

1. Describir situaciones en que se han sentido tristes. Narrar lo que hicieron o pensaron para dejar de estar tristes.
2. Cuento de “La cerillera”: Se les cuenta el cuento de la cerillera, y posteriormente se les incita a que se inventen un final feliz.
3. Proyección de segmentos de películas tristes en dos ocasiones: en la primera, sin utilizar estrategias de afrontamiento y en la segunda ocasión invitándoles a que practiquen estas estrategias. Es importante que se den cuenta que las estrategias son diferentes cuando la pérdida es irreparable y cuando no lo es.
4. Cada niño tiene que contar una historia en la que el protagonista sienta tristeza pero consiga superarla.
5. El barómetro de la tristeza. Se trata de reflejar en la expresión distintas intensidades de tristeza siguiendo una escala de uno a diez. De manera paralela, cada niño puede escribir situaciones graduadas de tristeza.

Generalización:

1. Observar otros compañeros y amigos que tu piensas que tienen motivos para estar tristes pero que no lo están. Intenta explicar porque esto es así.
2. Escuchar alguna “canción triste” y comentar en la siguiente sesión por qué lo es y qué pensaban cuando la escuchaban.

Discusión:

1. Diferenciar pérdidas temporales de permanentes.
2. Actitud optimista ante la vida.

5. SITUACIONES EMOCIONALES ESPECÍFICAS: ALEGRÍA

Objetivo:

Reconocerse en sí mismo (y en los demás) la alegría-felicidad.

Instrucciones verbales:

En muchas situaciones nos sentimos alegres, dichosos y felices. Cuando volvemos a ver a un hermano o a un amigo al que hace tiempo que no veíamos sentimos alegría. Cuando de modo inesperado recibimos el regalo de algo que anhelábamos nos sentimos dichosos. Cuando aprobamos un examen difícil nos sentimos contentos. Cuando nuestro equipo favorito gana un partido muy competido nos alegramos. Cuando a lo largo de nuestra vida vamos consiguiendo las cosas que deseamos sentimos felicidad. Todos estos estados emocionales nos indican que hemos logrado objetivos o metas importantes. Para lograr la felicidad es importante que nos valoremos a nosotros mismos y que nuestros objetivos vitales tengan que ver con la felicidad tanto nuestra como de las personas que nos rodean.

Tenemos que querernos a nosotros mismos y valorar positivamente nuestras habilidades y modo de ser. Aunque algunas veces podamos tener “momentos de ánimo bajo”, siempre hay motivos por los cuales sentirnos contentos. Hay gente (padres, hermanos, amigos, educadores, etc.) que nos quiere como somos. Hay muchas personas a las que podemos ayudar a ser felices.

Como hemos dicho antes, cuando logramos algo que anhelábamos nos sentimos contentos, pero también nos sentimos dichosos por las alegrías ajenas. Cuando un amigo o un hermano recibe un premio por su buen hacer sentimos alegría. Cuando nuestros padres son felices, nosotros estamos contentos.

Además, muchas de nuestras alegrías se producen en situaciones en las que colaboramos y ayudamos a otras personas para que se sientan. Cuando ayudamos a un compañero a realizar tareas escolares que no entiende nos sentimos contentos. Cuando colaboramos activamente con nuestro equipo para lograr un triunfo en un encuentro frente a otro centro o colegio nos sentimos felices. Cuando nos asignan una tarea en la escuela, en el centro o en la casa y la hacemos bien nos alegramos. Nuestras alegrías y felicidades son más intensas cuando van acompañadas de las alegrías y felicidades de las personas que queremos.

Es importante comprender que para ser felices hemos de valorarnos a nosotros mismos y tener confianza en nuestras posibilidades para lograr nuestros objetivos vitales y hemos de comprender que ayudando a nuestros compañeros, amigos, vecinos, hermanos, familiares, etc. nuestra felicidad se incrementará considerablemente.

Pasos:

1. Prestar atención a lo que ocurre en nuestro cuerpo (movimientos, tensión muscular, sudor, enrojecimiento, retortijones de estómago, calor, etc.).

2. Pensar en la acción o tendencia de acción que sientes en ese momento (ganas de abrazar a alguien, de pegarle, de ayudarlo, de salir corriendo, de esconderte, etc.).
3. Pensar en lo que ha sucedido y ver el modo en que nos ayuda o nos impide conseguir algo que deseamos.
4. Intenta definir o denominar lo que sientes. Piensa si sientes felicidad porque has logrado un objetivo que perseguías desde hace tiempo, porque has recibido un regalo o sorpresa agradable, porque has ayudado a alguien a superar dificultades, etc..
5. Recreate en lo bien que sientes y disfruta de ello.

Situaciones de modelamiento:

1. Un amigo/a ha sido intervenido quirúrgicamente de un grave problema y todo ha salido tan bien que ya está hablando contigo por teléfono.
2. Has estado jugando al fútbol, baloncesto, etc. con tu equipo y habéis logrado ganar a un equipo rival muy bueno. Además, has sido felicitado por tus compañeros por haber jugado tan bien.
3. Tu profesor te ha felicitado por haber mejorado muchísimo desde el examen anterior al que has realizado hace unos días. Te sientes orgulloso/a.
4. Has ayudado a tu padre/madre en las tareas cotidianas y has logrado que descanse un rato. Te lo ha agradecido.
5. Estabas andando por la calle y, al cruzar un semáforo, te has dado cuenta que una persona ciega iba a cruzar también. Le has ayudado y te ha dado las gracias. Te sientes contento/a.
6. Todos tus amigos se han reunido para celebrar tu cumpleaños contigo.

Actividades:

1. Simular situaciones de triunfo de equipo. Recrearse en los sentimientos positivos que las acompañan.
2. Simular situaciones de accidente o de catástrofe en que se presta ayuda. Recrearse en la satisfacción que las acompañas.
3. Crear una dinámica interpersonal en que se dicen en voz alta las habilidades maravillosas que poseen los distintos participantes. Recrearse en los sentimientos positivos que acompañan los halagos.
4. Describir situaciones en que se han sentido especialmente alegres. Relacionar ese sentimiento con el logro de objetivos.

5. El barómetro de la alegría. Se trata de reflejar en la expresión distintas intensidades de alegría siguiendo una escala de uno a diez. De manera paralela, cada niño puede escribir situaciones graduadas de alegría.

Generalización:

1. Todos los días en el comedor o en clase o en tu casa serás amable y cordial con tus compañeros/as y educadores. Serás el último/a en sentarte, servirte, cuidarás los materiales escolares propios y ajenos, dejarás que los demás decidan la música o las películas que se van a oír o ver, etc.. Te sientes contento/a por tu conducta altruista.
2. Ayudar a un compañero/a a realizar alguna tarea escolar o deportiva o de centro. Te sientes bien.
3. Colaborar con el educador/a o maestro en las tareas cotidianas del centro. Te lo agradece y te sientes feliz por cooperar con el grupo.

Discusión:

1. Importancia de auto-valorarse.
2. Importancia de cooperar con los padres, hermanos, educadores, amigos, grupo, etc..
3. Importancia de la ayuda mutua para la felicidad.
4. Importancia de no derrumbarse cuando no se consiguen de inmediato los objetivos. Tolerancia a la frustración.

6. SITUACIONES EMOCIONALES ESPECÍFICAS: CULPA

Objetivo:

Reconocerse en sí mismo (y en los demás) la culpa y aprender a afrontarla.

Instrucciones verbales:

Algunas veces, incluso de modo intencionado, hemos causado daño a algún amigo, hermano, padre o educador y nos hemos sentido mal. Después de haberle cogido un juguete a un hermano o a un amigo y habérselo estropeado nos sentimos mal y pensamos que no debíamos haberlo tomado prestado. Cuando nuestro padre o madre o educador nos dice que ordenemos el cuarto, estudiemos, cuidemos de un hermano pequeño, etc.), no le hacemos caso y al final tiene que ordenarlo él/ella o al día siguiente no sabemos responder al profesor o el hermano se cae y se hace una herida nos sentimos mal y pensamos que nunca más vamos a desobedecerle. Cuando nos enfadamos con un amigo/a por habernos cogido prestado algo, lo/la insultamos y golpeamos y nos damos cuenta que otras veces nosotros le hemos cogido prestadas cosas y que a él/ella no le ha importando nos sentimos mal y nos prometemos que nunca más vamos a dañarle de eso modo.

Los sentimientos de culpa nos hacen caer en la cuenta de que nuestro comportamiento es desproporcionado y que hemos causado daño o hemos sido injustos con alguien que no se lo merecía. Al mismo tiempo nos ayudan a no volver a ser injustos de nuevo en situaciones semejantes. Nos ayudan a pensar en los demás y a respetarlos.

A veces, no obstante, podemos sentirnos culpables de cosas en las que no hemos sido agentes o durante un tiempo excesivo. Una vez que nos hemos dado cuenta que nuestro comportamiento ha ocasionado algún daño a alguien debemos intentar remediarlo (pidiendo disculpas, reparando el daño material, etc.) y comprometernos con nosotros mismos que no volveremos a causar perjuicios innecesarios. Pero, no conviene que nos atormentemos. Debemos dar muestras de arrepentimiento y de “propósito de enmienda”, pero no conviene que nos atormentemos pensando que somos unos “inútiles”. Todas las personas, alguna vez, han causado daños o perjuicios que después han considerado injustos. No por ello son personas muy valiosas.

Pasos:

1. Presta atención a lo que ocurre en nuestro cuerpo (movimientos, tensión muscular, sudor, enrojecimiento, retortijones de estómago, calor, etc.).
2. Date cuenta de los pensamientos y deseos que te acompañan (ganas de llorar, de abrazar a alguien, de disculparte, ahogo, sudor, rubor, de esconderte, etc.).
3. Piensa en lo que ha sucedido y si lo que sientes te ayuda o entorpece la actividad que estás realizando.

4. Intenta definir o denominar lo que sientes. Piensa si has ocasionado daño a alguien sin merecérselo, si has desobedecido a tu educador, si has dejado de hacer algo que debías haber finalizado, etc..
5. Piensa si puedes hacer algo por remediar el daño (disculparte, reparo material, sobre-esforzarte, etc .) y decide qué es lo más conveniente.
6. Haz propósito (de modo público) de no volver a ocasionar daños o perjuicios semejantes en situaciones similares.

Situaciones de moldeamiento:

1. Jugando al fútbol, al baloncesto, etc. zancadilleas o empujas a un amigo que juega en el equipo contrario y se fractura el pie, el brazo, etc.. Te sientes mal. Lo han tenido que escayolar. Vas a verle y te disculpas. Le llevas un regalo. Piensas que nunca más jugará de modo tan temerario.
2. Ayer estuviste toda la tarde viendo la televisión y no hiciste las tareas escolares que te mandó tu profesor. Hoy, en clase, te las ha pedido. No has podido entregárselas. Se sientes mal. Nunca más volverá a dejar sin hacer tus tareas. Hablas con tu profesor y le dices que vas a dedicar el fin de semana a realizar las tareas que no hiciste.
3. Un educador o tu tutor o tu padre/madre te ha pedido que ordenes tu cuarto. Le contestas con “malos modos”. No le haces caso y te vas a jugar con tus amigos/as. Cuando vuelves te das cuenta que tu cuarto está hecho “una leonera”. El educador o tutor llevaba razón. Sabes que te quiere y valora. Te ha dicho que ordenes por tu propio bien, pero no le has hecho caso. Ordenas tu cuarto. Vas a ver al educador o tutor y le pides disculpas por tus “malos modos”. Le dices que te acompañe a ver tu cuarto pues lo has ordenado. Te comprometes a no volver a ser desobediente y mal-educado.

Actividades:

1. Hacer juegos de grupo, intentar no respetar las normas y pedir disculpas.
2. Descripción de situaciones de incumplimiento de normas y de las posibles maneras de aliviar el sentimiento de culpa. Por ejemplo: tropezar involuntariamente con alguien y pedir disculpas, no haber hecho los deberes y quedarse el fin de semana trabajando; insultar a un compañero y acercarse al finalizar la clase para disculparse e invitarlo a ir al cine, etc.
3. Hacer un listado de normas de clase o de funcionamiento en el hogar. Reflexionar sobre su utilidad. Relacionar su incumplimiento con la transgresión de los derechos de otra persona y con el sentimiento de culpa.
4. Describir la manera de actuar de una persona escrupulosa y de una persona sin escrúpulo.
5. Cada niño tiene que contar una historia en la que el protagonista sienta culpa pero consiga superarla.

6. Cada niño describe una situación en que ha experimentado culpa y en situación de grupo se gradúan.

Generalización:

1. Pedir disculpas a los educadores, maestros, padres, etc. ante desobediencias.
2. Pedir disculpas a amigos o compañeros por haberles insultado.
3. Pedir disculpas por no haber valorado la ayuda que los amigos, compañeros o educadores le han prestado.

Discusión:

1. Importancia de la culpa como sentimiento de modulación social. Propósito de enmienda.
2. Inutilidad del “tormento” de la auto-culpación.

7. SITUACIONES EMOCIONALES ESPECÍFICAS: ENFADO

Objetivo:

Percibirse la ira-enfado en uno mismo (y en los demás) y afrontarla de modo adecuado socialmente.

Instrucciones verbales:

En muchas ocasiones sentimos enfado o ira hacia otras personas o hacia nosotros mismos/as. Cuando alguien nos insulta, nos sentimos mal, nos enfadamos y nos enfrentamos a él por su falta de consideración hacia nosotros/as. Cuando alguien nos quita o estropea algún juguete o libro, le gritamos y le pedimos explicaciones o justificaciones de su acción. Cuando un/a maestro/a nos reprende sin merecérselo, nos enfadamos con él/ella. Cuando un niño mayor le pega a un hermano o amigo más pequeño, protegemos y defendemos a éste y nos peleamos con aquel, si es necesario. Cuando vamos a subir al autobús y otra persona no respeta la cola y quiere entrar antes que nosotros/as, le llamamos la atención para que respete el orden. En todos estos casos, nuestro enfado nos indica que alguien nos está ofendiendo, que alguien se intenta aprovechar de nosotros/as o que alguien está impidiendo que alcancemos nuestros objetivos.

A veces, también nos enfadamos con nosotros mismos por no haber sido capaces de evitar algunas situaciones desagradables. Cuando el profesor nos llama la atención para que en vez de hablar una y otra vez con nuestro compañero nos dediquemos a hacer los deberes, pero continuamos hablando con él, y, al final, nos castiga sin dejarnos salir al recreo con el fin de que terminemos la tarea, nos enfadamos con nosotros mismos por no haberle hecho caso. Cuando insultamos a un compañero mayor que nosotros, sabiendo que nos puede pegar y que el maestro también se puede enfadar con nosotros por no haber evitado la pelea, nos sentimos mal con nosotros mismos por no haberla evitado. En esos casos, aunque nos damos cuenta que nosotros hemos sido en gran medida responsables de lo que ha ocurrido, echamos la culpa de nuestros males a otra persona, el profesor o el compañero con el que hablábamos continuamente o con quien nos hemos peleado, como causantes del conflicto.

Los sentimientos de enfado e ira nos están indicando que alguien, de modo injusto, nos está humillando. El enfado, con la actitud agresiva que le acompaña, intenta reparar la humillación de que somos objeto. Además, indica a los demás que estamos siendo agraviados.

Todos sentimos ira en algunas situaciones. Cuando esto ocurre, interpretamos que alguien, de modo intencionado, quiere perjudicarnos o dañarnos de alguna manera. Sin esta creencia de que alguien es el causante de nuestros males no se siente ira. Lo importante es que aprendamos a “no enfadarnos sin motivo”, que nos demos cuenta que nuestro daño, agravio o humillación no son casuales, que la otra persona pudo haber hecho algo diferente para no dañarnos. Además, es importante que aprendamos a manifestar nuestro enfado de manera adecuada, sin violencia, pues el comportamiento agresivo puede hacer que otras personas nos rechacen. Debemos intentar que no nos humillen de modo injustificado, pero también es importante que intentemos afianzar nuestra valía personal sin utilizar comportamientos violentos. Si ante un insulto respondemos con otro, probablemente el paso

siguiente sea la pelea, y la espiral de violencia se habrá desencadenado. Quizás, es mucho mejor mostrarle a quien nos insulta nuestro malestar e indicarle que, en lo sucesivo, no reitere esos insultos. El control de la ira, como el de las demás emociones, se consigue controlando nuestro cuerpo, por ejemplo relajándonos o respirando profundamente, y comunicando nuestro enfado y malestar a la otra persona de modo razonado. No merece la pena llegar a la espiral de violencia que se genera cuando dos personas se enfadan mutuamente.

Pasos:

1. Presta atención a lo que ocurre en nuestro cuerpo (movimientos, tensión muscular, latidos rápidos, sudor, enrojecimiento, calor, boca seca, etc.).
2. Piensa en los pensamientos o deseos que tienes en ese momento (ganas de insultar a alguien, de pegarle, de vengarte, pensamientos de que “te la tiene jurada”, de que es injusto lo que te ha hecho, de que te ha traicionado, etc.).
3. Piensa en lo que ha sucedido y si te ayuda o entorpece en la realización de tu actividad.
4. Intenta definir o denominar lo que sientes. Piensa si has sido ofendido o agraviado por alguien y éste lo ha hecho de manera intencionada.
5. Expón a esa persona tu malestar por lo que te ha hecho o dicho. Comunícale sin hostilidad que te ha ofendido o humillado. Mantén controlado tu cuerpo. Respira lenta y profundamente.
6. Si tu excitación corporal es muy elevada, retírate de la situación, y una vez que hayas conseguido controlarte, comunica a esa persona tu malestar. No debes dar lugar a una espiral de violencia.

Situaciones de moldeamiento:

1. Jugando al fútbol, al baloncesto, etc. alguien choca contigo y te hace caer aparatosamente al suelo. Crees que te ha tirado “a caso hecho”. Te sientes mal. Tu cuerpo está muy excitado. Respiras lentamente. Le dices a quien te ha tirado que su acción ha sido despiadada y que no debería seguir jugando. Te pide disculpas y te dice que ha sido un choque fortuito. Tendrá más cuidado.
2. Un compañero te ha cogido de tu mochila un libro. Después de buscarlo y no haberlo encontrado, alguien te dice que te lo ha cogido ese compañero. Te sientes enfadado porque te ha hecho perder el tiempo y te ha dejado en evidencia ante el profesor, que ha creído que no lo has traído a clase. Te diriges hacia tu compañero y le recriminas su comportamiento. Le dices que debía habértelo pedido prestado y que no debe cogerte nada sin tu permiso. Te pide disculpas y te anticipa que no va a volver a cogerte nada sin tu consentimiento.
3. Tu profesor ha mandado muchas tareas para mañana, incluso después que le habéis dicho que tenéis examen de otra asignatura.

4. Tus padres no de dejan salir con tus amigos y tú ya has quedado con ellos.

Actividades:

1. Describir situaciones en que se han sentido enfadados. Narrar lo que hicieron o pensaron para dejar de estar enfadados.
2. Proyección de segmentos de películas violentas o en que los protagonistas siente ira en dos ocasiones: en la primera, sin utilizar estrategias de afrontamiento y en la segunda ocasión invitándoles a que practiquen estas estrategias. Es importante que se den cuenta que las estrategias son diferentes cuando la pérdida es irreparable y cuando no lo es.
3. Cada niño tiene que contar una historia en la que el protagonista sienta ira pero consiga superarla.
4. El barómetro de la ira. Se trata de reflejar en la expresión distintas intensidades de ira siguiendo una escala de uno a diez. De manera paralela, cada niño puede escribir situaciones graduadas de ira.

Generalización:

1. Anotar y describir los pensamientos y cambios corporales que se experimenten en situaciones de enfado durante una semana.
2. Poner en práctica la estrategia de “tiempo fuera” cuando el enfado vaya incrementándose.
3. Intentar que alguien que vemos enfadado y alterado se controle con ejercicios de respiración y control de pensamientos.

Discusión:

1. La ira y el enfado son sentimientos “legítimos” en muchas circunstancias.
2. Problemas de expresión violenta de nuestra ira.
3. La ira rancia: el rencor, la venganza, el despecho, la rabia.