

# UNA APROXIMACIÓN A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



## INTRODUCCIÓN

Este material que os presentamos es una recopilación de la teoría y la práctica que llevamos a cabo del 2 al 6 de julio en L'Ainsa.

En primer lugar vienen los esquemas (o matrices) de cada una de las sesiones. Como vereis algunas dinámicas de las que vienen o bien no las realizamos o bien las modificamos, o hicimos otras en ese momento. Esto se debe a la falta de tiempo o que en un momento dado, viendo el estado del grupo, la hora, lo realizado hasta el momento... Decidimos cambiarlas. Se trata de que echando un vistazo refresqueis la memoria para a partir de ahí coger ideas por si os interesa utilizar alguna dinámica.

Después viene desarrollada la teoría del taller:

1. La importancia del cuidado de la vida de grupo: El Clima Grupal.
2. Introducción a la Educación Emocional.
3. Introducción al Análisis Transaccional.
4. Cómo leer e identificar emociones.
5. Cómo expresar emociones. Algunas herramientas.
  - 5.1 La expresión de sentimientos positivos. Las caricias.
  - 5.2 Expresar y recibir fantasías.
  - 5.3 Expresión de sentimientos negativos. Herramienta *Mensaje yo*.
  - 5.4 Expresar y recibir críticas.

Finalmente os enviamos algunos de los resultados del taller, guiones de análisis, de observación, las “intenciones” de introducir la Educación Emocional en el trabajo futuro y una pequeña bibliografía básica. Junto a todo esto enviamos el listado de direcciones de correo electrónico de todas y todos las y los participantes del curso.

Esperamos que os guste y que os sea de utilidad.

Un abrazo,  
Noelia y Leticia

Colectivo CALA

## **ESQUEMA TRABAJO TALLER EDUCACIÓN EMOCIONAL E.V.A del 2 al 6 de julio de 2009**

### Contenidos:

- Expresión Verbal y no. Expresión a través del arte.
- Introducción a la Educación Emocional. Análisis Transaccional.
- Emociones y Conflicto.
- Herramientas (Caricias, Fantasías, Cromos, Crítica + Petición de Cambio)
- Perspectiva de Género.
- Juegos de Poder.
- Clima – Pirámide.

Jueves, 2	Viernes, 3	Sábado, 4	Domingo, 5	Lunes, 6
Clima Presentación taller Ideas previas Expectativas	Juego energizante Clima – pirámide Introducción E.E+A.T.+ Género	Juego energizante Expresión sentimientos (pos. Neg. Y fantasías).	Juego energizante Críticas Petición cambio. Emociones y conflicto	Juego energizante Juegos de poder

## SESIÓN I Jueves 2 de julio

Contenido	Dinámica	Tiempo	Material
Presentación	Rueda de nombres Los nombres a la italiana	15'	
	Presentación del CALA Presentación del programa	10' 10' (35')	
Presentación y conocimiento	Caricaturas con expectativas y temores 1. ¿De dónde eres, dónde trabajas? 2. Afición. 3. ¿Qué vas a hacer este verano? 4. Espero que este taller me sirva... 5. No me gustaría... 6. Pregunta libre	30' (1h 5')	Papelitos, celo y bolis.
Ideas previas	Papelógrafos al suelo 1. ¿Has trabajado con tu grupo algo relacionado con educación emocional? 2. ¿Has participado en alguna formación sobre E.E? 3. ¿Qué emociones expresas con facilidad y cuales con dificultad? 4. Dos preguntas libres.	30' (1h 35')	Con música (hay que llevar cd y caset).
Energía	Las estatuas Grupos de 3, estatua, alfarero y modelo Puesta en común.	30' (2h 5')	Vendas
Teoría del clima	Exposición	15' (2 h 20')	Ppt.
	Libro, peli, viaje + Teatro	10' (2 h 30)	Pelota

### VIERNES 3

Contenido	Dinámica	Tiempo	Material
Juego energizante	Malabaristas - N	10- 10:15' 15'	Pelota
Teoría del Clima	Exposición - N	10'15-10'30 15'	Pizarra
	Momento y persona de tu vida - L	10'30-10'50 20'	
Teoría E.E y A.T	Exposición - L Introducción a la E.E y A.T	10'50-11'05 15'	PPT
	Vocabulario de sentimientos (ampliable) - N	11:05-11:10 5'	Cartulina, rotus, tijeras
Emoción y conflicto	Resentir un conflicto para identificar las - N emociones – Autoanálisis.	11'10-11'40 30'	Buscar un guión o hacerlo.
	Descanso	11'40-11'55	
Sentimientos	Nos quedamos abajo 1. El muro. - L 2. Doble rueda descubrir con ojos cerrados quién es el de delante (arriba) - N  Puesta en común	20'+5' 15'+5'  20' 11'55-13'	Preparar papelógrafo para recoger expresión sentimientos
	El cartero de los sentimientos - L (en la vida y en el taller)	5'	

## SÁBADO 4

Contenido	Dinámica	Tiempo	Material
Juego energizante	Las palomitas - L	10' 10'10-10'20	
Identificar	Autoanálisis de las emociones ante un conflicto cotidiano Paso 1: Descripción conflicto - N Paso 2: Sensaciones físicas - L Paso 3: Relacionar sensación física con emoción - N Paso 4: Lo que subyace – L Paso 5: Expresión - N Paso 6: Propuesta de cambio - L  Puesta en común	(50')  10' 5' 5'  10' 5' 10'  20' 10'20-11'30	(Preparar teoría)
Descanso		15' 11'30-11'45	
Caricias	Las medallas Autocaricias (4) + paseo - N Poner medallas - L  Puesta en común	(45') 15' 10'  20' 11'45-12'30	Folios colores y celo.
Teoría	Exposición caricias - N	10' 12'30-12'40	ODP
Fantasías	Explicación herramienta - L	10' 12'40-12'50	ODP
	Fantasia “diferida” - N Pensar tu fantasía Expresar la fantasía a una compañera  Puesta en común	5' 10'  20' 12'50-13'25	
Juego despedida	Espía-muro - L	5'	

## DOMINGO 5

Contenido	Dinámica	Tiempo	Material
Juego energizante	(Amo muy en secreto) La cowgirl	10' 10'20-10'30	
Fantasías	Practicar la expresión de fantasías por parejas	25' 10'30-10'55	
Sacar información	Preguntar a la gente en qué trabaja y dónde	(paralelamente)	Tabla
Teoría sentimientos negativos	Exposición: Expresión sentimientos negativos: mensaje yo y vocabulario emocional.	10' 10'55-11'05	ODP
Práctica sentimientos negativos	Con el conflicto del día anterior reformular en cada caso la expresión de sentimientos negativos utilizando mensajes yo.  Puesta en común	20'  11'05-11'25	
	Lavacoches	10' 11'25-11'35	
Descanso		15' 11'35-11'50	
Teoría expresar críticas	Exposición: Cromos, Críticas, errores más frecuentes. + Petición de cambio.	10' 11'50-12'	
Práctica crítica	Expresión críticas con observación - Si es posible se pone en práctica la herramienta con el mismo conflicto. - En caso contrario pensar en otra situación.	15' 10' 20' 12-12'45	Guión de observación (expresión verbal y no)
Juego despedida	Las estatuas de emociones	30'	Música

## LUNES 6

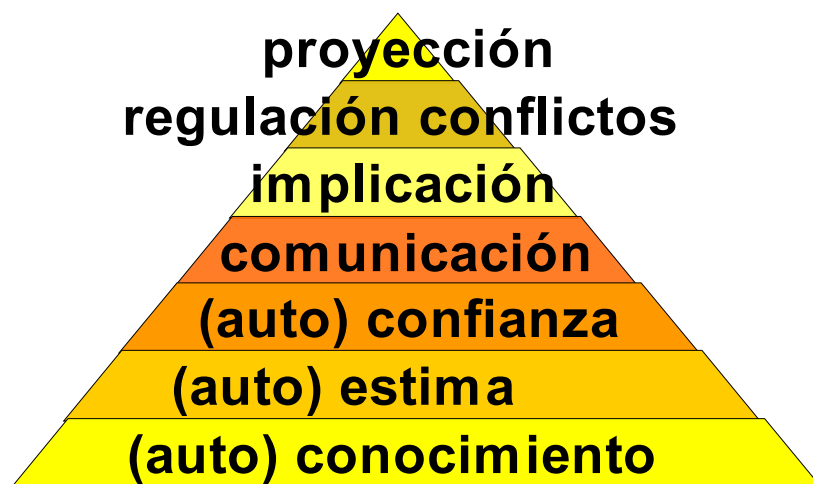
Contenido	Dinámica	Tiempo	Material
Juego energizante	Amo muy en secreto	10' 10'20-10'30	
Debate	4 esquinas para sacar acuerdos básicos sobre la práctica de E.E. - Con la carga de trabajo que tenemos es imposible atender las emociones en clase. - Una persona que no tiene una buena E.E no puede formar en este tema. + pregunta ¿Trabajo el cuidado de la vida de grupo? Mucho/algo/nada por un motivo/no me lo había planteado.	(30')  10' 10'  10'  10'30-11 h.	
Análisis	Campo de fuerzas. Facilidades, dificultades, internas, externas.	30'	
Descanso		15'	
	Intenciómetro y mínima concreción por coincidencias (etapa, pueblo y objetivos). 1ª Fase: Cada persona confecciona su intenciómetro. 2ª Fase: Se comparte paseando por el espacio y se forman grupos de afinidad. 3ª Fase: Cada grupo intercambia y desarrolla su intención. Si es posible concreta. 4ª Fase: Puesta en común.	(55')  10'  10'  15'  20' 11'45-12'40	
Juego	Samurai	10' 12'40-12'50	
Evaluación del taller	Silueta humana. - Cabeza: Este taller me ha hecho pensar en.. - Pechera: Si fuera un sentimiento... - Mano I: El trabajo de las educadoras. - Mano D: Los contenidos (adaptación...) - Pierna I: La aplicabilidad de lo que has aprendido. - Pierna D: El grupo. - Y antes de salir por patas otras cosas que quiero decir.	25' 12'50-12'15	Llevarnos hoja de recibir info y materiales.
Juego	Abrazo general		



## 1. EL CUIDADO DE LA VIDA DE GRUPO: EL CLIMA GRUPAL

Es habitual que como educadoras/es trabajemos con grupos en los que existe una interacción directa entre sus miembros, estos tengan algo en común, pero no sean voluntarios, es decir, las personas que lo componen no han elegido formar parte de ese grupo, simplemente les ha tocado. Esto genera unas limitaciones en cuanto a las expectativas de proyección y desarrollo grupal. En estos casos es especialmente necesario trabajar los diferentes aspectos de la vida de grupo para crear un clima que permita avanzar al grupo y crear unas condiciones que propicien y motiven el aprendizaje.

Existen diferentes momentos de la vida de grupo, que hemos representado en el siguiente gráfico. La forma piramidal no quiere decir que cada uno de estos momentos se superen, sino que nos marcan una progresión lógica en la que los de arriba no se pueden dar sin una buena base. Lo cual no supone que una vez “superado” uno de los escalones iniciales sea necesario volver a incidir en él más adelante o incluso trabajarlos de forma paralela en todo el proceso. La realidad del grupo y las relaciones humanas es más rica y compleja que una sucesión de fases, por lo tanto las técnicas tienen que utilizarse en el contexto y momento adecuados. Pero no deja de responder a la realidad de la evolución del grupo, en la que el conocimiento de las/os participantes, la afirmación, la confianza y la comunicación interpersonal, abren la puerta a nuevas realidades como la cooperación y la regulación de conflictos de forma creativa.



- **Presentación:** Se trata del primer contacto con el grupo. Intenta crear un ambiente agradable y que permita un primer acercamiento, conocer el nombre y algunos datos básicos de las personas que integran el grupo. Cuando las personas no se conocen es el primer momento para ir creando ya las bases de un grupo.
- **Autoconocimiento/Conocimiento:** El conocimiento es uno de los primeros pasos en la formación del grupo. Darse a conocer las y los demás implica antes un conocimiento personal. El conocimiento se encuentra en la base de la pirámide, junto con la presentación es necesario trabajar sobre este aspecto en las etapas iniciales del grupo y sobre el que seguir trabajando a lo largo de la vida del grupo, ya que podemos trabajar un conocimiento inicial pero en un estado más avanzado del grupo podremos llegar a niveles de conocimiento más profundo.

- **Autoestima/estima:** Nos referimos a favorecer una relación positiva de cada persona consigo misma y con las demás. La autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma. En la vida de grupo cada persona recibe mensajes sobre su valía. Por esta razón consideramos importante que se cree un estilo de relación que potencie la autoestima de cada persona, que valore su singularidad y la especificidad de cada una. Este trabajo repercute directa y positivamente en el grupo y no es responsabilidad únicamente de el/la educador/a sino de cada uno de sus miembros. La autoestima y estima están relacionadas con los conceptos de afirmación y autoafirmación que susponen el desarrollo del autoconcepto de cada persona y su afirmación como tal en el grupo. Para ello se deben reconocer las propias necesidades y poderlas expresar en un clima positivo. La afirmación del grupo como tal es algo importante. Ponen en juego los mecanismos en que se basa la seguridad en sí misma/o, tanto internos (autoconcepto, capacidades...) como en relación a las presiones exteriores (papel del grupo, exigencias sociales...).
- **Autoconfianza/Confianza:** La construcción de la confianza supone la creación de un clima favorable, en el que conocimiento y afirmación dejan paso a un sentimiento de correspondencia. El grado o los matices de esta confianza, suponen una configuración de interrelaciones entre cada participante y las/os otras/os, y el grupo como tal. Construir la confianza dentro del grupo es importante, tanto para fomentar las actitudes de solidaridad y la propia dimensión de grupo, como para prepararse para un trabajo en común, por ejemplo para una acción que suponga riesgos, o un trabajo que suponga un esfuerzo creativo.
- **Comunicación.** La comunicación más que una fase o etapa de la evolución del grupo es una herramienta, un medio para seguir escalando hacia arriba los escalones de la pirámide. Pero a la vez también es un proceso que tenemos que cuidar específicamente, dándole un lugar específico. Juegan un papel muy importante la escucha y los aspectos verbales, no verbales y paraverbales de la comunicación.
- **Implicación:** Nos referimos a la implicación tanto en los resultados que genera el grupo (una tarea concreta, un proyecto común...) como a la implicación de cada una de las personas del mismo a contribuir positivamente en la vida del grupo y en lograr y mantener un clima agradable. La implicación será mayor cuanto más sólidos y consistentes sean los escalones iniciales de la pirámide.
- **Regulación de conflictos:** Un grupo cohesionado se verá fuerte ante las adversidades, confiará en sí mismo para superarlas y se implicará en la búsqueda de soluciones creativas. Abordar un conflicto supone un gasto de energía que sólo nos vale la pena cuando tenemos algo que perder. La vida de grupo y las relaciones personales con cada uno de sus miembros satisfacen algunas de las necesidades más básicas del ser humano (el amor, reconocimiento social, pertenencia...). Un grupo que genera dinámicas positivas que propician el desarrollo de sus miembros y su desarrollo personal y social es algo que bien vale la pena conservar.
- **Proyección.** La situamos en la cúspide de la pirámide pues sería el momento en el que el grupo se percibe como algo estable que se visualiza en el futuro y que es capaz de imaginar y poner en práctica acciones, proyectos en el futuro. Se comparten objetivos, una visión del mundo, formas de hacer...

En estos procesos se da una relación de retroalimentación entre el desarrollo personal y grupal. Cada uno de los escalones de la pirámide que representa un momento de la vida de grupo tiene su paralelo en la vida personal. Entendemos entonces que cuando propiciamos el conocimiento, la estima, la confianza, la comunicación del grupo, potenciamos el autoconocimiento, el autoestima, la autoconfianza y la comunicación con una/o misma/o. De la misma forma, difícilmente una persona se puede dar a conocer si no se conoce, estimar al otro si no se estima, etc.

Por todo lo anterior el cuidado de la vida de grupo nos va a suponer una oportunidad de desarrollo persona y grupal única sin mencionar las potencialidades del aprendizaje en grupo en contextos educativos. El aprendizaje en grupo tiene la capacidad de contrarrestar la influencia de un ambiente hostil (desmotivación, cultura de la evasión, de la competitividad...)

Unas de las herramientas de las que disponemos como educadoras/es para facilitar este proceso son las **técnicas o dinámicas de grupo** que obran de una forma motivadora y facilitadora.

## 2. INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional está constituida por tres habilidades básicamente:

- La habilidad de **comprender** las emociones.
- La habilidad de **expresarlas** de una forma constructiva.
- La habilidad de escuchar a los demás y sentir **empatía** respecto a sus emociones.

Es muy frecuente que en Educación se le de especial relevancia a lo cognitivo, lo intelectual, dejando de lado todo lo relativo a lo actitudinal y aptitudinal, entre lo que se encuentra el mundo emocional. En contextos educativos habitualmente se consideran a las emociones como algo peligroso, se minusvaloran, o incluso se les tiene miedo. Pero las emociones son algo así como la banda sonora de nuestra vida, siempre nos acompañan. No entendemos la práctica educativa como algo despegado de la vida real y cotidiana, ni mucho menos la escuela como un contexto neutro. Por eso sentimos la necesidad de que las emociones cobren un papel relevante en la práctica educativa, que se tengan en cuenta, que emerjan. Las emociones son una oportunidad de aprendizaje.

## 3. INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS TRANSACCIONAL.

Se considera a Eric Berne como el padre del Análisis Transaccional (en adelante A.T.), el A.T. Es una técnica que investiga las relaciones humanas, centrándose en el contenido preciso de las interacciones entre las personas. Es una forma sencilla aunque definitiva de analizar cómo las personas se tratan entre ellas y cómo pueden cambiar su vida corrigiendo sus errores de conducta.

El A.T. entra dentro de la Psicología de las Relaciones Humanas.

- Con un lenguaje claro, sencillo y habitual nos ayuda a conocer a los demás y a nosotros/as mismos.
- Se centra en la comprensión y en el cambio de comportamiento.
- Analiza de forma sencilla cómo las personas se tratan entre ellas y cómo pueden cambiar su vida corrigiendo sus errores de conducta.

Sostiene que: una persona puede aprender fácilmente a conocerse, a pensar y a decidir por sí misma, a expresar sus emociones auténticas, creando una comunicación abierta entre los componentes afectivos e intelectuales de la personalidad.

PSICOANÁLISIS CONVENCIONAL	ANÁLISIS TRANSACCIONAL
Se centra en lo que sucede dentro de las personas.	Se centra en la forma en la que las personas se relacionan con los demás (transacciones sociales).
Las terapias son individuales y buscan <i>el por qué</i> .	Las terapias suelen ser en grupo y buscan <i>cambiar la forma de actuar en las transacciones sociales</i> .

## LOS SUPUESTOS BÁSICOS DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL.

- 1.- Partir de la posición “Yo estoy bien, tu estás bien”.
- 2.- Las personas con dificultades emocionales son seres humanos completos e inteligentes.
- 3.- Todos los problemas emocionales se pueden mejorar mediante un conocimiento y planteamiento adecuado.

## NECESIDADES AFECTIVAS

- Necesitamos existir para otra u otras personas, ser vistos, ser atendidos...
- Necesitamos ser tenidos en cuenta, ser escuchados...
- Necesitamos ser valorados, ser apreciados, por lo que somos, no sólo por lo que hacemos o parecemos...
- Necesitamos ser aceptados como parte del grupo, sentir que pertenecemos a él...
- Estas necesidades, en sus niveles básicos, son tan importantes como las físicas (comida, vivienda...)

## 4. CÓMO LEER E IDENTIFICAR NUESTRAS EMOCIONES

### IDEAS BÁSICAS SOBRE LAS EMOCIONES

Las emociones son la “música” de nuestra película vital. Estas emociones pueden:

- asumirse o intentar reprimirse,
- gestionarse bien o mal,
- *expresarse abierta y adecuadamente o intentar suprimir o tergiversar su expresión.*

Creemos que sería interesante distinguir entre sentimientos y emociones: entendiendo los sentimientos como algo más profundo y complejo que puede componerse de distintas emociones, así hablamos de sentimiento de culpa, de frustración, de amor... Mientras, las emociones sería más básicas e incluso son más fáciles de detectar físicamente: tristeza, alegría, miedo... En definitiva, podemos detectar en una persona una emoción como la alegría, pero nos resultará casi imposible conocer el sentimiento correspondiente sin que ella nos lo cuente.

Nuestra actitud ante nuestras emociones son normalmente de dos formas: “dejarnos llevar por ellas o no hacerles caso”. Esto, depende también de su origen, clase e intensidad y de si estamos acostumbradas a reprimirlas (lo que solemos confundir con autocontrol)

Algunos elementos que nos ayudan a tener una buena salud emocional son: aceptar nuestros sentimientos y emociones; aprender realmente cual es su significado; aceptarnos como somos para cambiar nuestras reacciones negativas y gozar las que nos hacen sentir bien; tener en cuenta nuestros sentimientos y emociones a la hora de tomar decisiones en el día a día...

Cuando estamos ante un conflicto es cuando se producen con más facilidad malos funcionamientos emocionales, pero también es donde mejor podemos detectarlos y a partir de aquí trabajarlos para poder cambiarlos.

Para comenzar a trabajar sobre las emociones es muy importante hacer caso a los mensajes de nuestro cuerpo, así podemos identificar mejor nuestras emociones reales. A esto lo llamamos “leer nuestras emociones”.

Para facilitar nuestro trabajo incluimos una lista de posibles sensaciones físicas y emociones que nos pueden ser útiles para identificar nuestros sentimientos, aunque pueden ser más:

- Algunas de las sensaciones físicas son: enrojecimientos, palpitaciones, pesadez, flojedad, fatiga, cansancio, sueño, tensión muscular, angustia, opresión, calor, frío, dificultades respiratorias, sudor, temblor, llanto, necesidad de moverse, excitación indeterminada, dolor, indigestión, insomnio, hambre repentina... y sus contrarias.
- En este momento no nos interesa mucho distinguir exactamente entre emociones y sentimientos, ni tener en cuenta sus diferentes clasificaciones. Simplemente nos importa tener claro a lo que nos referimos con emoción y sentimiento para tener en cuenta que los reproches o culpabilizaciones no son sentimientos.

Emociones primarias básicas negativas	Ira, miedo, tristeza, vergüenza y odio.
Emociones primarias básica positivas	Amor, orgullo, alegría.
Emociones secundarias combinadas	Celos, culpa, envidia, desesperanza y esperanza.

Las emociones tienen también niveles, de tal manera que un miedo exagerado se convierte en pánico o si es leve lo podemos identificar como temor.

Es bastante frecuente que haya como una emoción de partida, más evidente y que ésta te lleve a otra más de fondo, un poco más difícil de identificar. Los sentimientos son lo que podemos llamar emociones procesadas, ya que son emociones más elaboradas.

Vocabulario de sentimientos*
Excitación, nerviosismo, angustia, ansiedad, aburrimiento, agradecimiento, apatía, inquietud, sorpresa, felicidad, agrado, encantamiento, preocupación...

\* Para utilizarlo podemos ampliarlo con las emociones sin necesidad de detenernos en clasificaciones.

## 5. CÓMO EXPRESAR EMOCIONES. ALGUNAS HERRAMIENTAS.

### 5.1 EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS. LAS CARICIAS.

#### IMPORTANCIA DE LAS CARICIAS.

Las caricias son una forma de atención o reconocimiento. Suponen una manera positiva o negativa de comunicar: “Sé que estás aquí”. Toda persona tiene necesidad de ser acariciada por los demás.

Eric Berne descubrió las *caricias* como una necesidad biológica; esta afirmación ha sido demostrada por numerosos estudios, un ejemplo:

*“ Se narra que en Alemania Hitler intentó hacer un experimento para el cual se seleccionaron las mejores parejas humanas teniendo en cuenta los aspectos físicos, el coeficiente intelectual, la salud y que no tuvieran ascendencia de otra “raza” que no fuera la aria, con el fin de obtener para el estado mil niños, con los cuales pensaba formar un grupo militar de superhombres.*

*Al nacer estos niños fueron separados de sus padres y concentrados en un centro hospitalario especial. Ahí se contaba con los mejores médicos y personal especializado, así como con la más avanzada tecnología de aquella época. Los infantes estaban criados sujetos a un horario rígido, con una puntualidad estricta y con una dosis exacta de alimento, sin tomar en consideración si el niño se quedaba satisfecho o no. Estaba estrictamente prohibido expresarles cualquier sentimiento, como besos, palabras tiernas, acariciarlos o mimarlos, así como darles cualquier clase de estímulos que los pudiera hacer débiles o sentimentales; pues pensaban que al crecer esas criaturas, las emociones les impedirían tener un carácter firme para tomar decisiones frías y lógicas. Después de varios meses los niños empezaron a tener un aspecto de decaimiento físico y a rechazar los alimentos. Los pediatras decidieron alimentarlos por medio de sondas; pero los niños al tener lleno su estómago vomitaban. Después se les alimentó por vía endovenosa sin obtener ningún resultado satisfactorio. Al final la mayoría de los niños murió y los restantes presentaron diversos problemas físicos y psicológicos.”*

Existen varios criterios para clasificar las caricias.

Todas las personas necesitamos atención y reconocimiento. Cuando no recibimos suficientes caricias positivas, a menudo provocamos caricias negativas. Es mejor recibir atención negativa que la carencia total y absoluta de ella.

#### TIPOS DE CARICIAS.

- Positivas, negativas.
- Condicionales e incondicionales.
- Físicas, verbales y de acción.
- Otras: supercaricias, autocaricias.

•**Las caricias positivas:** Son aquellas que nos hacen sentir bien, nos dan sensación de bienestar y aumentan nuestra autoestima.



Por ejemplo: Un beso, un abrazo, un gesto amable, reconocer el trabajo que una hace... son caricias positivas.

Algunas caricias que parecen positivas pueden *perjudicar* cuando:

- Aprueban un comportamiento inadecuado.
- Excluyen otras.
- Tienen intención de manipular a los demás.
- Estereotipan.
- Son excesivas.

• **Las caricias negativas:** Son las que nos hacen sentir mal causándonos dolor, daño moral o físico y disminuyen nuestra autoestima.

Por ejemplo: insultos, golpes, gestos de desaprobación, gritos...

Consideramos caricias negativas también:

- Caricias de lástima. Que fomentan el desvalimiento o disminuyen la autoestima. Ejemplo "Pobrecita, que pena que no puedas..."
- Insultos disfrazados de bromas.
- Comparaciones "tú eres muy inteligente, pero tu hermana es más guapa".
- Falsas: Pueden parecer positivas pero no lo son "Eres muy lista para ser mujer".
- Insinceras: No se sienten realmente. A veces se hacen por "cumplir": "Qué niña tan guapa tienes".

• **Las caricias incondicionales** son las que se dan a una persona porque es ella, porque existe y no porque haya hecho nada en especial. Todas las personas necesitamos este tipo de caricias.

• **Las caricias condicionales** son las que se dan a una persona por su conducta. Cuando las caricias condicionales son positivas y adecuadas suministran información a la persona que las recibe sobre sus actitudes y capacidades individuales.

• **Físicas:** Besos, abrazos, palmadas, "caricias", preparar la comida, invitar a un café...

• **Verbales:** Expresan verbalmente algo positivo o negativo: Me gustas, te quiero, no me parece bien...

• **De acción:** Hacer algo por otra persona: un regalo, ayudar a algo, traerte un vaso de agua, cerrarte la puerta en las narices...

• **Supercaricias:** Llamamos así a las que provienen de una persona que nos importa mucho, admiramos, que es especial... También puede venir en un momento en que la necesitamos o referirse a aspectos que normalmente no se tienen en cuenta.

• **Autocaricias:** Son las que nos hacemos a nosotras/os mismas/os. Pueden ser de todos los tipos de los que hemos hablado anteriormente.

## ECONOMÍA DE CARICIAS.

Claude Steiner, psiquiatra que trabajó con Eric Berne, señala que todas las personas hemos sido educadas según una “economía de caricias”. Los preceptos que lo fundamentan son:

- No des caricias si tienes que dar.
- No pidas caricias si las necesitas.
- No aceptes caricias si las quieres.\*
- No rechaces caricias cuando no las quieras.
- No te des caricias a ti mismo/a.

\* Cuando rechazamos sistemáticamente una caricia bien hecha y que en el fondo nos está gustando estamos realizando lo que denominamos *descuento o rebaja*. Nos referimos a quitarle valor a lo que la otra persona está haciendo, sintiendo y por lo tanto lo consideramos negativo, pues la aceptación de las emociones propias y ajenas está en la base de una buena educación emocional.

Sería muy probable que las cosas nos fueran mejor si se produjera un cambio por leyes de abundancia de caricias que harían que fuera posible la felicidad, el “sentirnos bien” con nosotros y con los demás y estás satisfechos/as con nuestras actividades:

- 1.- Da las caricias que correspondan. (no dar por supuesto que ya lo saben, que para qué...)
- 2.- Acepta las caricias positivas que merezcas.
- 3.- Pide las caricias positivas que necesitas. Si no dejamos saber a los demás cuáles son nuestras necesidades y qué queremos, ellos/as tendrán que adivinar y es posible que no siempre acierte.
- 4.- Date caricias positivas. Cuidarse de uno/a mismo/a y proporcionarse caricias positivas es una de las cosas sanas que podemos hacer.
- 5.- No aceptes las caricias que no desees recibir.

## 5.2 EXPRESAR Y RECIBIR FANTASÍAS.

Utilizamos la palabra fantasía para hacer referencia a ese momento de las relaciones humanas donde la comunicación no llega e interviene la intuición, inventando toda la información que nos falta. Las fantasías están muy presentes en nuestras vidas, tanto para bien como para mal. Por ejemplo: Podemos intuir que le gustamos a alguien sin necesidad de que esa persona nos lo diga.

Muchas veces las fantasías que tenemos pueden no ser ciertas, pero nos indican que algo sucede.

En definitiva, las fantasías son una intuición acerca de los sentimientos, acciones o intenciones de la otra persona.

La expresión de fantasías es una herramienta muy útil que nos puede ayudar a avanzar en la comunicación con las personas que nos importan. Se trata de comprobar si nuestra intuición acerca de las acciones o intenciones de otros/as es acertada o no. Primero se intuye y luego se constata. Nos pasamos la vida intuyendo el por qué de las acciones ajenas, muchas veces nuestras intuiciones son paranoicas, pero cotejadas con la realidad, siempre puede haber un grano de verdad. Es importante que expresemos nuestras fantasías, para poder compararlas con la realidad y que no se conviertan en “películas que nosotros/as nos montamos”.

Pasos para expresar o corroborar una fantasía:

1. Lo más importante es que seamos realmente sinceras/os. Teniendo en cuenta que primero se intuye y después se constata. Es decir, no utilizar la “fórmula fantasía” para expresar un reproche, o hacer daño a alguien.
2. Pedir permiso a la otra persona para expresarle nuestra fantasía.
3. Tenemos que tener en cuenta que cuando expresamos una fantasía nos estamos *abriendo* y por tanto permitiendo participar a la otra persona de nuestras intuiciones (aceptándolas, modificándolas o negándolas).

Recibir una fantasía.

Tan difícil (o fácil) es expresarla como recibirla. Cuando recibimos una fantasía automáticamente nos salta una tendencia defensiva que impide que admitamos la verdad en las intuiciones de la otra persona. Esto puede deberse tanto para no dar señales de debilidad, como para no hacer daño. En cualquier caso, es necesario sobreponerse a las reticencias y buscar la corroboración de la posible verdad de una intuición si queremos tener un diálogo emocionalmente cultivado.

En este sentido, tenemos que tener en cuenta que cuando se descalifica una intuición que tiene algo de verdad, se comete lo que se llama un *descuento o rebaja emocional*.

Si queremos expresar una fantasía es muy importante pedir permiso a la otra persona para poder hacerlo. Recuerda que cuando expones tus intuiciones estamos abriéndonos un poquito más a esa persona y le estamos permitiendo participar de nuestras intuiciones, aceptándola totalmente, parcialmente o negándola.

**La educación emocional implica respetar la intuición de los demás, no desdeñarla (aceptarla o no eso es otra cosa). Hay que tratar de buscar profundamente en nuestras propias motivaciones y hacer ejercicios de sinceridad, aunque suponga admitir aspectos de nuestra personalidad que no nos gustan.**

La práctica de la expresión y recepción de fantasías hace que la intuición madure y se desarrolle la empatía.

### 5.3 EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS NEGATIVOS. HERRAMIENTA MENSAJE YO.

Hemos visto cómo nos cuesta expresar sentimientos positivos en forma de caricias. Existen fórmulas que facilitan la expresión de sentimientos negativos de forma constructiva, pues muchas veces no nos resulta difícil expresar nuestros sentimientos negativos, sino que encontramos dificultades en hacerlo de forma adecuada.

En ocasiones ocultamos estos sentimientos para no herir a la otra persona, o para no mostrar debilidad, o porque nos da vergüenza exponer una parte de nosotras/os que no nos gusta. En todo caso, la acumulación de sentimientos negativos no expresados puede llegar a convertirse en un obstáculo insalvable para mantener unas relaciones emocionalmente sanas.

Hemos llamado **chromos** a los sentimientos negativos acumulados por las similitudes que encontramos en la forma en la que utilizamos este tipo de sentimientos con las estampitas. Los cromos se coleccionan, se enseñan a la mínima, se intercambian (“a pues tú...”).

Queremos proponer una forma más adecuada para expresar los sentimientos negativos, se trata de los **mensajes yo**.

Son aquellas emisiones verbales que se construyen en primera persona y se refieren a opiniones, deseos o preferencias personales. Ayudan a asumir la responsabilidad sobre los propios deseos y emociones, y a transmitirlos.

Crema una situación más favorable para que se Produzcan cambios o ajustes en la conducta y la relación no quede dañada en situaciones de conflicto.

Es una forma de evitar evaluar y reprochar a la otra persona. Si en lugar de evaluar la conducta de quien le ha producido una molestia, expresas cómo te hizo sentir, será más sencillo que la otra persona “no se cierre en banda”y no sienta que tiene que defenderse... eso nos puede llevar a jugar un partido de tenis de las “culpas”.

También es una invitación a la intimidad. Incita a que la otra persona comparta sus propios deseos, opiniones, preferencias, creando así una comunicación más productiva.

Un esquema básico de la estructura del mensaje “yo” sería:



1º.- Describir brevemente la situación, ofreciendo información concreta sobre el “Qué” hecho o acción desencadena nuestros sentimientos negativos (podemos ayudarnos de adverbios como “Cuando” “El otro día en el momento en que...”, etc. que eviten generalizar conductas).

2º.- Después incluiremos las consecuencias que producen la conducta en nosotras/os ciñéndonos a nuestros sentimientos, en lugar de evaluar o juzgar. Aquí podemos utilizar el recurso del vocabulario emocional, recordando lo que son emociones y sentimientos y no reproches o culpabilizaciones.

Expresando nuestros sentimientos (y sólo los sentimientos) de forma adecuada evitamos las tendencias defensivas que impulsan que juguemos al ping-pong desviándonos del tema o del hecho que nos hace sentir mal.

#### **5.4 EXPRESAR Y RECIBIR CRÍTICAS.**

Ante la expresión de críticas es importante la utilización de los “mensajes yo”. Esto ayuda a clarificar la relación entre los sentimientos desencadenados por la acción de otra persona sin endosar culpa, es decir, sin caer en juegos de poder o dominación. Una serie de intercambios de este tipo tienen un importante efecto clarificador en cualquier conflicto.

También hay quien lleva en el bolsillo críticas no expresadas (cromos), que a veces *se sacan* en momentos inoportunos, a voces (“otra vez los platos sin fregar!”), adivinando (“seguro que si voy a la cocina has dejado todos los platos sin lavar”) o a *tortas*, en la mayoría de estos casos, descargamos adrenalina y conseguimos desahogarnos y con algo de suerte algún cambio temporal, pero seguramente se vuelva a repetir la situación, porque en realidad no decimos qué es lo que pasa, qué es lo que nos molesta y qué queremos o cómo nos sentimos, y al final puede que empeoremos la situación, más que mejorarla.

Hay que tener en cuenta que si las críticas se hacen con demasiada frecuencia, las personas acaban acostumbrándose al “ruido de fondo” y dejaran posiblemente de prestarte atención, incluso cuando la queja sea importante y el cambio.

#### **Recibir críticas**

Para recibir críticas hay que desarrollar la aceptación no defensiva de la información emocional que nos dan (no ponernos a la defensiva). Se trata de tomar nota de las emociones que se describen y de la acción que las provocó. Esto es difícil porque estamos educados en la no captación del error y tendemos a negar, explicar, justificar o disculpar nuestra acción antes de que la otra persona termine. Aquí lo más importante es absorber la información que nos dan, de comprender la relación entre nuestra acción y los sentimientos del otro.

La asunción de responsabilidad es un paso posterior que sólo se puede dar después de habernos entendido mutuamente lo suficiente como para que las disculpas o enmiendas tengan sentido y efectividad.

Es importante escuchar activamente para entender y para dar la posibilidad de aliviar los sentimientos negativos. Si durante la escucha se generan sentimientos de culpa u otro tipo de sentimientos se puede hablar de ello después; por el momento lo que importa es lo que la otra persona trata de comunicar, así que “a morderse la lengua y a tener paciencia”.

Así damos oportunidad de expresar un disgusto y nosotros/as podemos ejercitar el afecto y la empatía (capacidad de ponernos en la piel de la otra persona).

Claro que esto no es así siempre, pues nos podemos encontrar con una persona que utilice la crítica para desahogarse, descargar tensiones y olviden decir qué es lo que pasa y qué es lo que realmente no funciona.

Pero poniéndonos en el caso de que decidas recibir una crítica y analizarla, trata de averiguar si lo que te dicen es real o falso o si la forma en que te lo dicen es correcta, con tranquilidad y desde el respeto, explicando lo que no va bien, no intentando un ataque personal con gritos, insultos e ironías o segundas intenciones...

Lo que queremos decir es que lo importante es el *qué* y el *cómo*, dos cuestiones que condicionan la respuesta de la persona que recibe la crítica. Según esto podemos recibir:

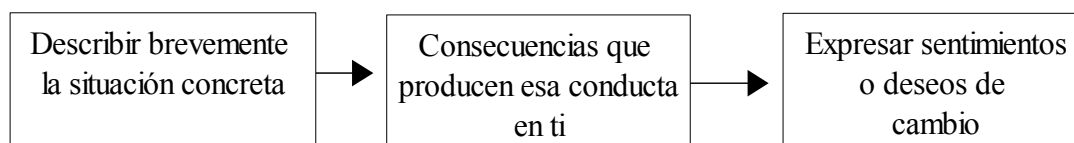
- ✓ Una crítica cierta y de forma correcta: “cuando llego a la cocina y veo los platos sucios, eso me molesta, pues ya se ha repetido varias veces en la última semana y me gustaría que eso cambie porque...”. En esta ocasión nos están diciendo que es lo que pasa, cuándo, dónde, y porqué se nos pide un cambio en nuestro comportamiento.
- ✓ Una crítica cierta pero expresada de una forma incorrecta: “joder, es que es verdad, siempre están los platos sucios en esta casa”. Estamos de acuerdo en que no he fregado los platos, pero la forma en la que me lo están diciendo no es precisamente la más conveniente para que yo corrija ese hecho.
- ✓ Una crítica falsa pero bien expresada: “cuando llego a la cocina...”, te queda la posibilidad de desmentirlo, pero como te lo han planteado, no te hiere en nada y puedes desmentirlo con toda tranquilidad “durante toda esta semana he estado comiendo en casa de Luis...” y es fácil continuar con la comunicación.
- ✓ Una crítica falsa mal formulada: “si quieres platos limpios baja a la tienda de los veinte duros y compras media docenita, porque aquí en casa...” En este caso si nos damos cuenta, no solo no nos dice lo que ocurre, que es lo que pasa, que es lo que le molesta, si no que además tu no has dejado platos por lavar...
- ✓ También puede ocurrir que la crítica sea una verdad a medias, para lo cual recurriremos al acuerdo parcial, que es aceptar la parte de la crítica con la que estamos de acuerdo, pero decir cual es la parte que no es cierta o no estamos del todo de acuerdo: “si es verdad que esta semana he dejado de fregar algunas veces *pero...*”

Es importante que sepas que es lo que quieres hacer con la crítica, dejando a un lado si es cierta o no. Puedes decidir cambiar lo que la otra persona te está pidiendo o no...en esta decisión influye si la crítica es importante, si está bien formulada, si requiere mucho esfuerzo el cambio, o la importancia que tenga para ti la otra persona.

## Expresar una crítica y pedir un cambio.

Proponemos para iniciar la *técnica del bocadillo*, esta técnica consiste en introducir una caricia antes y después de la crítica. Como sabemos las caricias deben ser sinceras y espontáneas. Esto no quiere decir que no podemos preparar previamente sino que si en el momento no nos surge, será mejor no forzarlas.

Para expresar una crítica vamos a ampliar la fórmula que hemos planteado anteriormente con los mensajes yo.



1º.- Describir la situación, ofreciendo información concreta sobre el hecho o acción que genera un malestar (podemos ayudarnos utilizando adverbios como “Cuando”, etc. que eviten generalizar conductas).

2º.- Después incluiremos los sentimientos que desencadena en nosotras/os esa acción o hecho.

3º.- Por último expresamos nuestros deseos de cambio que queremos corregir, cambiar.

Este cambio que pedimos tiene que ser realista y la otra persona lo tiene que aceptar explícitamente. Nuestro objetivo es que se produzca el cambio, por lo tanto tenemos que facilitar que sea algo que la persona pueda cumplir, incluso podemos intentar que sea ella la que proponga su propio cambio.

Para facilitar también tenemos que tener en cuenta que es probable que nosotras/os también tengamos que cambiar algo.

Un ejemplo de crítica y petición de cambio:

**“Cuando** llego a clase y saludo, y veo que estais hablando y no respondeis, **me siento avergonzada y triste y me gustaría** que me saludarais cuando yo lo hago”

También podemos utilizar la misma fórmula para expresar sentimientos positivos que nos generan conductas de las otras y otros y que queremos reforzar.

**“Cuando** estamos todas y todos en clase trabajando y compartis los materiales, me gusta mucho, **me siento feliz y me gustaría** sigais así”.



## GUIÓN "LA CRÍTICA PENDIENTE"

- 1.- ¿Tengo una crítica o una confrontación pendientes? ¿Cuál?
- 2.- ¿Por qué no la he formulado? ¿Qué me lo impide? (Miedo a estropear la relación, no encontrar el momento, no saber cómo, quitarle importancia...).
- 3.- ¿Qué es exactamente lo que no me gusta? ¿Qué me molesta? ¿Por qué?
- 4.- Exactamente... ¿Cómo me afecta? ¿Cómo me hace sentir?
- 5.- ¿Qué cambio quiero conseguir y para qué?

### HACER UNA CRÍTICA

#### (LA TÉCNICA DEL BOCADILLO)

- Debemos encontrar un **MOMENTO Y LUGAR** adecuados para la expresión de la crítica. El contexto debe ser tranquilo, sin distracciones, sin interrupciones...
  
- ¿ES POSIBLE COMENZAR CON UNA CARICIA, REFORZANDO UN ASPECTO POSITIVO DE LA OTRA PERSONA? Es importante que sea una caricia sincera. Si no nos sale espontáneamente mejor lo dejamos.
  
- **DECIR CLARAMENTE LO QUE NOS MOLESTA UTILIZANDO UN MENSAJE YO: CUANDO..... ME SIENTO....** Evitando generalizaciones y etiquetas.
  
- **EXPLICAR POR QUÉ NOS MOLESTA:** Sin acusar, reprochar o hacer juicios de valor. Desde el respeto.

- **PEDIR UN CAMBIO.** Invitando a la otra persona a aportar soluciones, cambios posibles, realistas.
  
- **FINALIZAR CON UNA CARICIA POSITIVA** (Me ha servido de mucho hablar este tema contigo, gracias por escucharme...)

### GUIÓN DE OBSERVACIÓN

Comunicación	Persona que hace la crítica	Persona que recibe la crítica
<p><u>No verbal</u></p> <p>Postura corporal: cercana, tensa...</p> <p>Contacto físico</p> <p>Mirada</p>		
<p><u>Paraverbal</u></p> <p>Volumen</p> <p>Tono</p>		
<p><u>Verbal</u></p> <p>¿Se atiene al guión o introduce variaciones?</p> <p>Fijarse en:</p> <p>Generalizaciones (Siempre, todos los días, cada vez...)</p> <p>Etiquetas (Eres como tu padre..., desordenada, despistado...)</p>		

Observar la escucha, ¿Crees que ambas personas escuchan activamente? La persona que recibe la crítica pide aclaraciones, parafrasea, anima...?

## RESULTADOS DEL INTENCIÓMETRO

¿Qué podemos hacer para introducir la Educación Emocional en nuestros trabajos? Las ideas de otras compañeras y compañeros nos pueden generar ideas a nosotras/os para llevar a cabo acciones de Educación Emocional en nuestros trabajos.

Teresa, Diana y Clara (que son de inglés)	Pueden introducir textos de debate, vocabulario de emociones, dinámicas...
Silvia, Mariángeles, Santi	Van a pedir o impulsar formación en Educación Emocional en sus CPR o lugares de trabajo.
Mercè	Quiere trabajar su propia Educación Emocional de forma individual.
Nati, Chus y Ana	Se proponen mejorar el clima del centro e impulsar formación en Educación Emocional.

## BIBLIOGRAFÍA

SEMINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS: *Educación para la paz. Una propuesta posible*. Catarata. 1994. Madrid

STEINER, C: *La Educación Emocional*. Suma de letras. 2002. Madrid.

STEINER, C: *Los guiones que vivimos*. Kairos. 2008

CHANDEZON y LANCESTRE: *El Análisis Transaccional*. Ediciones Morata. 3ª Edición. 2001.

ELIAS, TOBIAS y FRIEDLANDER: *Educación con inteligencia emocional*. Dinámica. 4ª Edición. 2002. Barcelona.

HERRERA PATIÑO G. y CHAHÍN PINZÓN, I.D: *La fiesta de la conversación. Un ambiente y una metodología para la comunicación educativa*. Edex. 2007. Bilbao. (Financiado por el Gobierno de Aragón).

MANTILLA CASTELLANOS, L. y CHAHÍN PINZÓN, I. D: *Habilidades para la vida*. Edex. 2006. Bilbao.

### PUBLICACIONES DEL COLECTIVO CALA\*

*La isla de los polos de limón*.

Cuento para trabajar la Educación para el Desarrollo y Desigualdades Norte-Sur y cuadernillo con orientaciones pedagógicas para educadoras/es.

*¿Cómo aprendemos a ser mujeres?*

Cuadernillo para investigar en grupo sobre el género.

*8 dinámicas para mudar el mundo. Herramientas de Educación para la Cooperación*.

Libro de dinámicas para trabajar la Educación para el Desarrollo.

*Interculturalidad y Conflicto*

Editado en 2010. Claves y métodos para trabajar conflictos en el centro educativo.

\* Se pueden descargar de la web o solicitar edición impresa por correo electrónico.