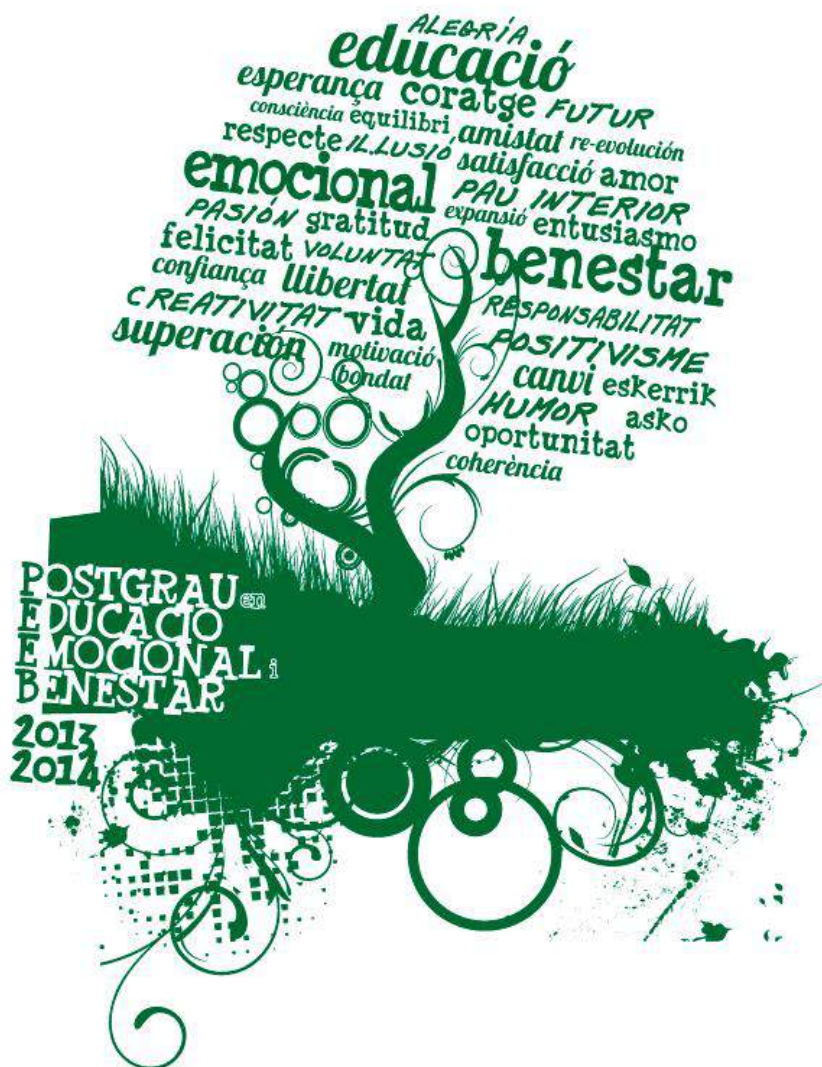


# Regulación Emocional y Experiencias Positivas

Un camino hacia la felicidad

Curs 2013-2014

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*



Autora:  
Itziar Perez  
Urizarbarrena

Tutor:  
Joan Josep Carbonell

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

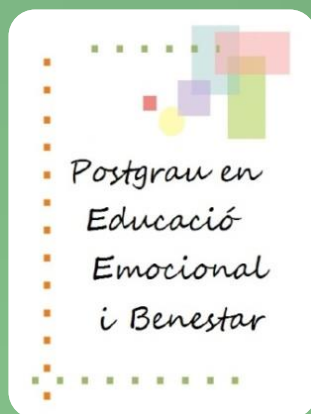


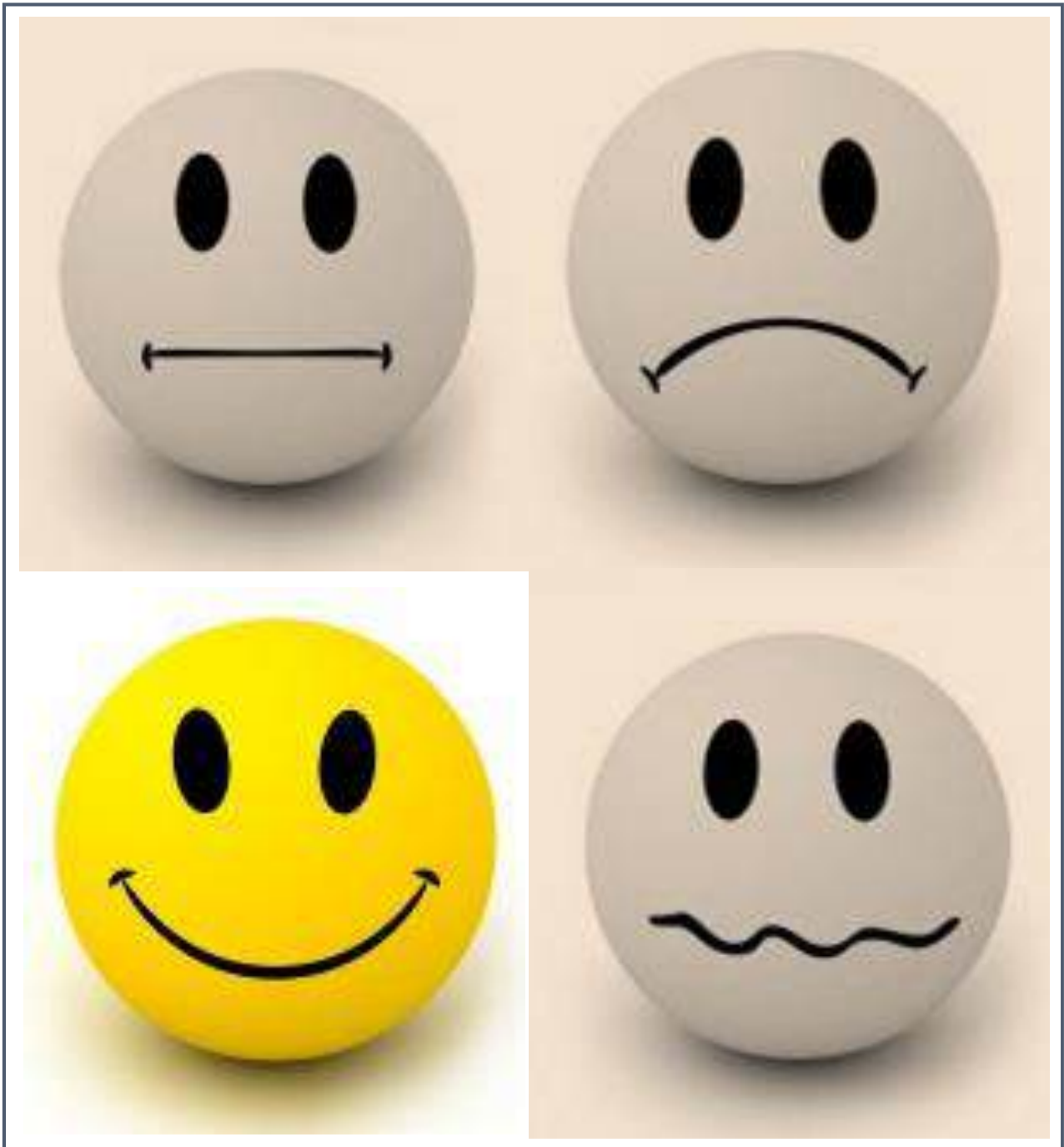
Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

### ***Per a citar l'obra:***

Perez, I. (2014). *Regulación Emocional y Experiencias Positivas: un camino hacia la felicidad. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/64104>





## Regulación Emocional y Experiencias Positivas: Un camino hacia la Felicidad

*Universitat de Barcelona*

*ICE-Facultat de Pedagogia*

*Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

**Autora:** Itziar Perez Urizarbarrena

**Curso:** 2013-2014

**Tutor:** Joan Josep Carbonell

# Índice

1. Introducción.....	2
2. Fundamentación teórica:.....	4
2.1. Evolución de las emociones.....	6
2.2. Definición de emoción.....	7
2.3. Componentes de la emoción.....	8
2.4. Clasificación de las emociones.....	9
2.5. Las teorías según sus enfoques.....	11
2.6. La Inteligencia Emocional.....	14
2.7. Las cinco competencias del GROP.....	15
2.8. Emociones en la escuela.....	18
2.9. Psicología positiva.....	20
2.10. La Felicidad.....	21
3. Descripción de la aplicación del programa:.....	24
3.1. Análisis del contexto.....	25
3.2. Identificación de necesidades.....	27
3.3. Objetivos del programa.....	28
3.4. Temario.....	31
3.5. Descripción de las actividades.....	32
3.6. Metodología.....	42
3.7. Proceso de aplicación.....	46
3.8. Estrategias de evaluación.....	55
3.9. Evaluación del programa.....	56
4. Conclusiones.....	65
5. Bibliografía.....	76
6. Anexos.....	77

# 1. INTRODUCCIÓN

No fue fácil mi comienzo. Nada fácil. Al fin y al cabo, yo siendo de fuera, no tenía muchas opciones de lugares donde hacer prácticas. Además, había aceptado que tendría que hacerlas en una escuela con niños (como en mis anteriores prácticas en educación), ya que veía la opción más accesible, aunque a mí me apeteciera más cambiar de destinatarios y ver cómo era trabajar con otros grupos de personas. Al fin y al cabo, me conformaba con que alguien aceptara hacerlas con una persona ajena al centro, que no habla catalán y que está de paso por Barcelona.

Pero como todo en esta vida es un regalo, nos hablaron de una posibilidad dónde hacer prácticas en una escuela de adultos en Ripollet, por lo que no dude ni un segundo. Es mi gran oportunidad de salir “de los niños” y ver qué y cómo es una escuela de adultos, cosa que me interesa muchísimo.

En cuanto al tema a trabajar, como explicaré más adelante, he visitado la escuela y he identificado algunas necesidades, que creo que podrían solucionarse con la regulación emocional. Creo que es el tema “estrella” ya que engloba una serie de competencias que al final se integran bajo las competencias básicas citadas por el GROU. Es la herramienta más útil, eficaz y directa de trabajar las emociones, aunque una buena regulación requiera de tiempo que yo no tendré en mis prácticas.

Por otro lado, mi gran ilusión era trabajar con las emociones positivas, ya que siempre he encontrado una necesidad de esto, y creo que no se trabajan lo suficiente, con lo fácil y agradable que es trabajar con ellas. Simplemente, me apetece trabajarlas, para no sentir envidia cada vez que veo a alguien dar un taller de esto y decir: “como me gustaría ser la tallerista”.

Por todo esto, mis prácticas estarán divididas en dos temas principales, que son la Regulación Emocional y La Experiencia del Bienestar (emociones positivas), al mismo tiempo que mis destinatarios serán diferentes en cada tema.

La demanda desde el centro, se ha hecho encaminada a dos grupos específicos. Estos grupos son jóvenes, entre 18 y 45 años aproximadamente, que se están preparando para sacarse el graduado escolar. Esto supone una situación y destinatarios “nuevos para mí”, pero he accedido sin ningún problema, ya que sé que cuanto más “nueva” o “diferente” sea la situación, mayor fuente de aprendizaje será para mí. Con ellos trabajaré la Regulación Emocional.

Por otro lado, quería que las emociones positivas estuvieran abiertas a la mayor cantidad de personas posibles, para que todo Ripollet pudiera experimentarlas, por lo que lo hemos organizado en talleres independientes, que estarán abiertas a todo el pueblo.

Así, tendré por un lado, dos grupos para trabajar la Regulación Emocional, de un perfil parecido, lo que me permitirá comparar cada sesión. Y por otro tendré un grupo aún más heterogéneo y además desconocido para trabajar las emociones positivas, por lo que supondrá un reto para mí ya que seguro que me obligará a improvisar.

Durante este trabajo, el lector podrá informarse de las fuentes teóricas del planteamiento del proyecto, a la vez que aprende sobre las competencias básicas de la Regulación Emocional y La experiencia del Bienestar. Por otro lado, encontrará las características del contexto donde se aplicará el programa, sus objetivos, los temas trabajados, las actividades específicas trabajadas (donde podrá coger ideas para aplicarlas, si es que le parecen útiles), la metodología, el proceso de la aplicación, evaluación y finalmente las conclusiones sacadas de toda la experiencia. Por último encontrará notas bibliográficas, donde podrá enriquecerse de más información sobre el tema, si así lo desea.

Sobre todo, el lector disfrutará de una experiencia emocional a través de la lectura de este proyecto, encontrando la ilusión y las ganas de transmitir las de la autora en cada una de estas líneas.

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**



Tal y como Anna Carpena (2010) señala en su monografía, en nuestra cultura racionalista a las emociones se han percibido como un estorbo y se nos ha hecho llegar la consigna de "no sentir" como ideal racional, arraigando la creencia de que las emociones y los sentimientos son algo que hay que reprimir o ignorar, con la convicción de que si la vida emocional no se siente dejará de existir.

Hoy en día, sin embargo, se ha evidenciado que las emociones y los sentimientos existen igualmente, a pesar de la actitud de negarlos y que en esta negación corremos el peligro de ser sometidos por ellos. En el momento en que los sentimientos son conocidos racionalmente y se toma conciencia de las conductas que provocan, las posibilidades de actuar acertadamente aumentan. Reconocernos y sentirnos con derecho a las propias emociones y sentimientos proporciona confianza y fortaleza y nos permite sacar el mejor partido de este potencial humano.



## 2.1. Evolución de las emociones

Las regiones más primitivas del cerebro de los humanos tienen la misma fisiología y sistema de respuesta que la que tenían los primeros homínidos hace millones de años, como todo el reino animal. Cuando el cerebro emocional interpreta peligro desencadena respuestas predeterminadas que se producen automáticamente de la manera más rápida y precisa posible, antes de que el cerebro pensante haya tenido ocasión de empezar a pensar qué hacer. Estamos hablando de un mecanismo primitivo de funcionamiento cerebral en el procesamiento de las emociones que ha funcionado perfectamente ante situaciones de peligro inminente. Eso es lo que ha permitido la adaptación del ser humano al medio, garantizando su pervivencia como especie (Anna Carpena, 2010).

Hoy en día las situaciones de riesgo para la mayoría de los humanos son distintas a las de los primeros pobladores del planeta: no se está en estado de vigilancia por si un animal salvaje ataca. En el presente se interpretan como peligro muchas de las situaciones sociales que se viven, como el miedo a hacer el ridículo, a no tener éxito, a no ser aceptado, a no ser bien visto y el miedo a las personas diferentes, con otras costumbres y otros comportamientos. También se detecta como peligro el exceso de responsabilidades que se perciben como inalcanzables. Estas situaciones llevan a sentirnos desbordados por la ansiedad, o el enfado, emociones muy aptas para hacer frente a las amenazas a la integridad física, pero inadecuadas para hacer frente a las situaciones actuales, ya sean escolares, laborales, sociales, etc. El cerebro manda la misma respuesta que mandaba ante peligros primitivos y, a no ser que se tengan conductas alternativas aprendidas, se ejecutarán acciones de ataque, agresivas, o de huida, conductas de inhibición.

Tal y como Carpena (2010) afirma, controlar voluntariamente este mecanismo de respuesta automática se consigue con la unión de las funciones emocionales y de las racionales capacitando para decidir la conducta a seguir, convirtiendo la reacción en acción. La integración de estos dos sistemas hace posible la conducta adaptativa.

En el momento presente de nuestra historia evolutiva las conexiones que ponen en contacto las regiones cerebrales encargadas de activar las emociones con la corteza cerebral, la parte pensante, funcionan de manera tal que la influencia de las emociones sobre el cerebro pensante es superior a la influencia del cerebro pensante sobre el cerebro emocional. De ello se desprende que las emociones pueden dominar los procesos racionales y también la conducta. Conocer, intervenir y producir cambios en estos procesos es posible dada la plasticidad del cerebro para crear vías neurales nuevas.

## 2.2. Definición de emoción

Según Rafael Bisquerra (2009), la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Son reacciones afectivas más o menos espontáneas, ante eventos significativos. La duración puede ser de unos segundos a varias horas. Muchos autores han encontrado difícil el hecho de definirla, ya que existen varios conceptos relacionados que tienen que ver con el afecto. Por eso, veo necesario señalar que el sentimiento, es la parte cognitiva de la emoción, es decir, la emoción hecha consciente.

En cuanto a la generación de la emoción, me basaré en la teoría de Arnold (1960), ya que define la teoría de la valoración automática, como forma de entender las fases de generar una emoción. Como se acaba de señalar, una emoción es creada a través de una perturbación o estímulo, que pueden ser hechos, personas, cosas... En este punto, existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos. Cuando se cree que un acontecimiento puede afectar a mi supervivencia o a mi bienestar, se activa la respuesta emocional. En esta valoración está presente el grado en que se percibe el acontecimiento como positivo (progreso hacia mis objetivos o bienestar) o negativo (obstáculo, peligro, dificultad), lo cual producirá emociones distintas. En esta valoración influyen muchos factores, por eso un mismo acontecimiento puede ser valorado de forma distinta según las personas.

Lazarus (1991) sugiere una segunda valoración, que se produce de inmediato a la automática, llamada valoración cognitiva. Si se está en condiciones de hacer frente a esa situación automáticamente valorada, la respuesta fisiológica disminuirá su intensidad y se estará en mejores condiciones de manejar la situación. Si la valoración es que no se está en condiciones de hacer frente a la situación, la intensidad neurofisiológica se puede ver acentuada hasta el punto de perder el control personal. Si la emoción es muy intensa, se pueden producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales. En esta segunda valoración, la emoción dependerá de lo que es importante para nosotros.

La complejidad de las emociones viene de la diferencia de valorar los mismos acontecimientos de manera diferente, debido a que cada persona tiene esquemas emocionales diferentes, que son una síntesis organizada y compleja de nuestra experiencia emocional. Por lo tanto, para entender las emociones y reacciones propias de los sentimientos de cada persona, hay que tener en cuenta su dotación biológica, las experiencias vividas, y los conocimientos aprendidos.

## 2.3. Componentes de la emoción

Acabamos de explicar que la valoración activa la respuesta emocional. En ésta última se identifican 3 componentes, siguiendo las palabras de Rafael Bisquerra (2009):

**-Neurofisiológico:** Son las respuestas involuntarias del organismo que se inician en el Sistema Nervioso Central (taquicardia, sudoración, rubor, sequedad en la boca, neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea...). Todos estos cambios nos avisan de que algo está pasando y nos permiten poner en marcha los recursos de los que disponemos para afrontar la situación.

**-Comportamental:** es la manifestación externa de la emoción y el componente que da a los otros la información de lo que está pasando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz) aportan señales de bastante precisión. Este componente se puede disimular y entrenar.

**-Cognitivo:** es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje y nuestra habilidad para reconocer las distintas emociones.

Aquí vemos la importancia de una educación emocional encaminada a un conocimiento de las propias emociones y se denominación apropiada.

Con todo esto podemos concluir en que tener emociones nos ha permitido como especie llegar a donde estamos ahora, ya que hemos podido adaptarnos a los cambios que se han ido produciendo a lo largo de nuestra historia. Esto ha sido gracias a que se nos ha ido dando información de lo que se producirá a nuestro alrededor, motivando así nuestra conducta. Las emociones son, pues, necesarias e inevitables, ya que no podemos “no sentir”. En lo social, nos permiten comunicar a los otros como nos sentimos y eso nos facilita también influir en su conducta. Se ha demostrado que hay una relación directa entre las áreas del cerebro que rigen las emociones y las que nos permiten tomar decisiones. Pensamos a la vez que sentimos. Las emociones están también relacionadas con la creatividad, la capacidad de atención y la memoria. La actividad diaria provoca en nosotros un cúmulo de emociones que es bueno que sepamos reconocer y aceptar.

## 2.4. Clasificación de las emociones

Hay muchas formas de clasificar las emociones, dependiendo de la característica que se tenga en cuenta. De acuerdo con mis programas, escogeré la clasificación que propone Bisquerra (2009), dependiendo de la valoración (positiva/negativa/ambigua) y de la familia (emociones básicas/complejas).

En cuanto a la valoración, existen 3 tipos de emociones:

**-Positivas:** en la valoración cognitiva anteriormente citada, es el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de los objetivos o acercarse a ellos. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción.

**-Negativas:** en la valoración cognitiva, es el resultado de una evaluación desfavorable respecto a los propios objetivos. Estas emociones requieren una energía y movilización para afrontar la situación más o menos urgente.

**-Ambiguas:** dependiendo de la situación, la misma emoción puede resultar una evaluación negativa o positiva.

Conviene señalar que el hecho de distinguir emociones positivas o negativas no ha de significar una distinción total porque unas sean buenas y malas las otras. En realidad, todas tienen su función adaptativa. La determinación valorativa en términos de bueno/malo respecto de las emociones y sentimientos puede inducir a prejuicios que lleven a actitudes de negación y exclusión de determinadas emociones. La distinción de positivas o negativas la hacemos según el impacto de bienestar o malestar primero que causan a la persona. La maldad solo es atribuible al comportamiento subsecuente a la emoción, pero no a la emoción en sí.

En cuanto a la familia, podríamos decir, a palabras de Rafael Bisquerra (2009), que existen unas emociones básicas o primarias, de las cuales derivan el resto de las emociones (complejas o secundarias).

**-Emociones básicas:** en general, se caracterizan por una expresión facial característica y por una disposición típica de afrontamiento.

**-Emociones complejas:** se derivan de las básicas, a veces por combinación entre ellas. No presentan rasgos característicos ni una tendencia particular a la acción.

A día de hoy, todavía no se ha llegado a un acuerdo de qué emociones son las que se pueden considerar primarias. Aun así, citaré algunas emociones primarias, sus desencadenantes, la respuesta impulsiva y su forma de afrontamiento, ya que estas las trabajaremos durante el programa:

EMOCIÓN	DESENCADENANTE	RESPUESTA IMPULSIVA	AFRONTAMIENTO
<b>Ira</b>	Perjuicio, injusticia, ofensa, desprecio, frustración	Agresión verbal o física	Distracción, relajación, actividad física, distanciamiento, reestructuración cognitiva auto-control, aceptar responsabilidad, solución, reflexión
<b>Miedo</b>	Peligro, inseguridad, amenaza	Ataque, huida, inmovilidad, estrés	Relajación, reestructuración cognitiva, confrontación, apoyo social, reevaluación positiva
<b>Alegría</b>	Bienestar, satisfacción, motivación, logro, éxito	Expresión externa, compartir	Disfrute consciente
<b>Tristeza</b>	Perdida, daño, cambio	Recogimiento, distanciamiento, soledad	Apoyo social, distracción, actividad física, reflexión
<b>Ansiedad</b>	Amenaza, peligro, preocupación, no control	Estrés, ataque, huida	Relajación, reestructuración cognitiva, confrontación, apoyo social, reevaluación positiva, actividad física, reflexión

## 2.5. Las teorías según sus enfoques

Las teorías de las emociones son un fundamento para la educación emocional. Rafael Bisquerra (2009), nos acerca diferentes teorías dependiendo de sus enfoques, en su libro “Psicopedagogía de las Emociones”:

**-Enfoque filosófico:** Existe una tradición filosófica de la cual deriva la psicología, que se ha interesado por el estudio de las emociones. Empezando desde Platón, Aristóteles, los estoicos, hedonistas, Plotino... Posteriormente, desde ámbitos religiosos, se equiparó emoción con pasión, llegando a considerarse como pecado. En la edad Media, las emociones eran algo negativo contra las que había que luchar, hasta que en el renacimiento, la emoción se independenció de la teología y la ética. En el siglo XVIII vuelve una visión positiva de la naturaleza humana de la mano de Rousseau, hasta que en el siglo XX con la filosofía existencialista la emoción vuelve a interesar a los filósofos.

**-Enfoque biológico:** Los inicios científicos están en Charles Darwin (fundadores de la biología moderna y autor del primer libro en las que se incluyen fotografías de las emociones: *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, 1872). Después de sufrir un cierto retardo, renacieron los seguidores de la tradición darwinista, que ponen énfasis en la expresión facial (Ekman, 1982) con unos patrones concretos de *feedback* facial (Izard, 1979), los cuales convergen con el enfoque biológico, donde la respuesta psicofisiológica es un aspecto esencial. Dentro del enfoque biológico, autores como Zajonc (1985) destacan la primacía de lo biológico frente a lo cognitivo. En cambio, otros biólogos como Plutchick (1991) o Izard (1979) recogen planteamientos biológicos integrándolos en la perspectiva cognitiva.

**-Enfoque psicofisiológico:** Este enfoque destacan dos posturas enfrentadas: la periférica y la centralista.

Algunos autores resaltan el papel de las respuestas periféricas (Sistema Nervioso Autónomo y Motor) en la percepción de la experiencia emocional. El punto de partida lo pone William James en 1884 con la publicación del artículo “*What is Emotion?*” en la revista *Mind*. Al mismo tiempo Lange (1885) propuso unos postulados similares, por lo que la teoría ha tomado el nombre de James-Lange (1885). Según esta teoría, la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales, (fisiológicos y motores).

Otros autores, en cambio, defensores del enfoque centralista, ponen énfasis en la activación del Sistema Nervioso Central más que en el sistema periférico. Aquí encontramos

la teoría de Cannon-Bard (1927,1928), defendiendo la idea de que tanto la experiencia emocional como las reacciones fisiológicas, son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo. Cannon (1927) acertó en que la base nerviosa de la emoción es central; el sistema Límbico juega un papel esencial en las emociones.

Por otro lado encontramos la teoría *arousal* dentro de este enfoque, que defiende que la activación es una dimensión de tipo fisiológico que aporta energía necesaria para ejecutar una conducta, con la mínima activación (sueño) o con la máxima activación (pánico, angustia, desesperación). Otro autor es Lang (1979), quien en 1968 propuso la existencia de tres sistemas de respuesta emocional: los pensamientos, las reacciones psicofisiológicas y la conducta están estrechamente unidas, dando un sentido multidimensional a la respuesta emocional.

**-Enfoque conductual:** Los modelos que se basan en este enfoque, se interesan en el comportamiento observable de la respuesta de la emoción. Skinner (1953) considera que la emoción es una predisposición a actuar de una determinada manera. Solomon y Corbit (1973) sostienen que la mayoría de las experiencias emocionales siguen un mismo esquema: las reacciones producen una reacción afectiva primaria, después hay una fase de adaptación y finalmente el organismo vuelve al estado de neutralidad. Bandura (1976), en cambio, nos habla del aprendizaje vicario, defendiendo que se puede aprender la conducta emocional observando las reacciones emocionales de otras personas. Seligman (1975) propone el síndrome de la indefensión adquirida; cuando un individuo observa repetidamente que los resultados deseados no dependen de su comportamiento voluntario, puede desarrollar una desmotivación general para actuar. Esta teoría es muy útil para explicar el fracaso escolar en nuestras escuelas.

**-Enfoque cognitivo:** La característica de este enfoque reside en el papel que atribuyen las teorías a las cogniciones, las cuales consisten en una evaluación positiva o negativa del estímulo, realizada de manera instantánea. Hay una serie de procesos cognitivos que se sitúan entre la situación de estímulo y la respuesta emocional, determinando la cualidad emocional.

Gregorio Marañón (1924) fue uno de los precursores, exponiendo que se requiere del componente fisiológico y cognitivo para producir una emoción. Schacher y Singer (1962) defienden que las emociones surgen por la acción conjunta de dos factores: activación fisiológica y atribución cognitiva. Como hemos explicado en otro apartado Arnold (1960) sugiere la valoración automática, que es la primera valoración consciente o no que hacemos ante un estímulo. También comentado anteriormente, Lazarus (1991) defiende la

idea de una segunda valoración, haciendo un balance de la capacidad personal para afrontar la situación. Frijda (1986) habla de la predisposición a la acción, que también se ha citado anteriormente, defendiendo que cada emoción cumple una función motivacional de tal forma que se predispone a la acción. Scherer (1993) defiende que en la emoción pueden observarse cinco componentes, cada uno de ellos con funciones específicas. Weiner (1986) habla de la atribución causal, diciendo que las personas atribuyen relaciones de causa-efecto, que hace que los acontecimientos tengan un efecto importante en la activación de la emoción. Buck (1985) habla de los *Primes*, que son unos supuestos sistemas motivacionales-emocionales básicos que sirven para las funciones básicas de adaptación y homeostasis. Finalmente, encontramos a Mandler (1975) defendiendo que los esquemas emocionales son las estructuras mentales que configuran las experiencias y fenómenos emocionales, a partir de los cuales se generan los estilos de respuesta emocional que caracterizan a cada persona.

**-Enfoque constructivista-social:** Como alternativa a los movimientos anteriores, centrados en la investigación teórica y de laboratorio encontramos este enfoque, que extiende el estudio de las emociones a factores sociales y culturales; las emociones son construcciones sociales que se vivencian dentro de un espacio interpersonal.

Dentro de este ámbito encontramos autores como Averill (1980), quien defiende que la forma de expresar las emociones viene condicionada por la sociedad, o sea, por la educación. Por eso, los síndromes emocionales son aprendidos. Harré (1986) habla de la importancia del lenguaje emocional, defendiendo que hay cuatro tipos de variaciones culturales en los fenómenos emocionales. Finalmente encontramos a Kemper (1981), quien sostiene que muchas emociones pueden predecirse a partir de las relaciones de poder que mantienen las personas.

Como hemos visto, desde distintos ámbitos -antropología, biología, psicología- se reconoce la presencia permanente de las emociones en la toma de decisiones, en la construcción de valores y expectativas, en los aprendizajes, en las relaciones sociales, concretamente en todo acto humano. A la vez, la neurociencia nos aporta información sobre la posibilidad de tener acceso a la gestión del sentir de manera que se pueda lograr una mayor armonía entre el pensamiento, el sentimiento y la conducta (aquello que pensamos, que sentimos y hacemos) con el fin de ser capaces de construir un proyecto de vida y de contribuir al bienestar individual y social. Este enfoque neurocientífico nos acerca a la comprensión del ser humano y de su educación. Es a través de la educación como pueden ponerse en marcha procesos de desarrollo de las distintas competencias humanas.



## 2.6. La Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es un aspecto importante de la psicopedagogía de las emociones, ya que es la fundamentación de la intervención, la base de las competencias emocionales y la referencia de la educación emocional. Este constructo nace con Salovey y Mayer en 1990 y se difunde con Goleman en 1995.

Teniendo en cuenta que el éxito académico y la inteligencia se han relacionado durante la historia, Howard Gardner (1993) es el propulsor de una liberación de esta teoría, abalando que existen más de una inteligencia, exactamente 9, de las que todas las personas disponen: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal, intrapersonal, existencial y naturalista. De todas estas inteligencias son la inteligencia interpersonal (liderazgo, resolución de conflictos y análisis social) e intrapersonal (la capacidad de formarse a un modelo preciso de sí mismo y utilizarlo de forma apropiada) las que tienen que ver con la inteligencia emocional, abalando la idea de Goleman (1995).

Según este autor, ser consciente de la emoción y tener las habilidades suficientes para integrar la acción con la comprensión de la emoción nos hace más inteligentes. Se puede decir que las personas que tienen un papel activo, que trabajan sobre las propias emociones y que determinan qué hacer, son personas emocionalmente inteligentes.

Se denomina inteligencia emocional a aquella inteligencia personal y social que incluye la habilidad de sentir y entender las emociones y los sentimientos de uno mismo y de los demás y la habilidad de utilizar la información que proporcionan para orientar el pensamiento y las propias acciones, según afirma Rafael Bisquerra (2009).

Biológicamente las emociones tienen función adaptativa pero depende de la habilidad para percibir las y para experimentarlas conscientemente para que el efecto de las emociones sea organizador o desorganizador. Este efecto organizador o desorganizador marcará la capacidad de la persona para relacionarse con ella misma y con los demás.

Si bien está comprobado que la propia estructura cerebral favorece un tono emocional optimista o pesimista en cada persona, también está comprobado que, gracias a la plasticidad cerebral, estas estructuras son modificables y a ser optimista se puede aprender. Las emociones positivas y los sentimientos gratificantes pueden ser el resultado de un trabajo hecho con intención y voluntad. La persona emocionalmente inteligente no se desanima fácilmente ya que es capaz de desplazar los sentimientos negativos por otros más positivos incluso en vivencias duras y traumáticas (Rafael Bisquerra 2009).

## 2.7. Las cinco competencias del GROP

Goleman (1995), diseñó un modelo de competencias básicas de inteligencia emocional, que ha sido referente para trabajar la educación emocional y diseñar programas para ello. Otros autores como Bar-On (1997) también diseñaron diferentes modelos de competencias, sobre todo basándose en la inteligencia emocional y social. Aun así, el GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), ha diseñado otro modelo de competencias, que es el que utilizaré de base en mi programa, que tiene mucho que ver con el modelo de Goleman. Este modelo se basa en cinco competencias básicas:

**-Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. En ésta competencia podemos encontrar las siguientes sub-competencias o aspectos específicos: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás y toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

**-Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Los aspectos específicos son: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

**-Autonomía emocional:** conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, que incluyen aspectos como: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.

**-Competencia social:** capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, de las cuales nacen las siguientes sub-competencias: dominio de las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, práctica de la comunicación receptiva y expresiva, compartición de emociones, comportamiento prosocial y de cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos y capacidad para gestionar situaciones emocionales.

**-Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, en las que se incluyen los aspectos de: fijación de objetivos adaptativos, toma de decisiones, búsqueda de ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, bienestar emocional y fluir.

Ponemos una especial atención a la dimensión de la regulación emocional, basándonos en las afirmaciones de Pagès y Reñé (2008), ya que la primera propuesta que se hace en este mismo programa se basa en la regulación emocional, como herramienta para llegar a la felicidad. El objetivo de la regulación es recuperar el equilibrio y conservar o aumentar el bienestar que teníamos antes que la emoción intensa que ha cambiado nuestro estado inicial. En este cuadro se muestra lo que es y no es regular, según estos autores:

¿QUE ES REGULAR?	¿QUE NO ES REGULAR?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Percibir, reconocer, comprender y aceptar las emociones y sus manifestaciones</li> <li>-Vivir la experiencia emocional en armonía</li> <li>-Introducir una pausa para pensar la respuesta oportuna</li> <li>-Saber cuándo hace falta regular y cuando no</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pensar excesivamente sobre lo que nos ha pasado</li> <li>-Reprimir las emociones o sus manifestaciones</li> <li>-Negar la emoción</li> <li>-Controlarse de manera excesiva</li> <li>-Interrumpir la experiencia emocional</li> </ul>

Las estrategias de regulación emocional hay que entrenarlas para que queden integradas en nuestra manera de hacer y de ser. Debemos aceptar las equivocaciones para descartar respuestas que no nos han funcionado y probar unas nuevas. Sabemos que una estrategia de regulación funciona cuando recuperamos el estado de bienestar. La siguiente tabla nos muestra, según Pagès y Reñé (2008), los problemas y los beneficios de una regulación inadecuada y adecuada:

REGULACIÓN ADECUADA	REGULACIÓN INADECUADA
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Incrementa el bienestar subjetivo o la felicidad, mejora la salud en general</li> <li>-Vernos capaces y motivados de solucionar nuestros problemas de una manera constructiva y nos sentimos satisfechos</li> <li>-Es más fácil saber lo que nos pasa a nosotros y a quien nos rodea</li> <li>-Mejora las relaciones personales</li> <li>-Aprendemos a hacerlo de forma natural cuando nos hace falta</li> <li>-Ayuda a disminuir las conductas agresivas y de conflicto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Problemas de salud, malos hábitos alimenticios, dormir mal, tomar drogas</li> <li>-Problemas familiares, tener relaciones poco satisfactorias</li> <li>-Problemas laborales, mal ambiente de trabajo, pocas ganas de trabajar, faltar al trabajo, bajas médicas</li> <li>-Problemas sociales, incrementar casos de estrés, ansiedad y depresión</li> </ul>

Por todo esto, la siguiente tabla de Pagès y Reñé (2008), muestra algunas estrategias para regular las emociones. Es importante tener en cuenta aquellas que podemos poner en práctica y aprender solos para regularnos de forma autónoma:

REGULACIÓN COGNITIVA	REGULACIÓN FÍSICA	REGULACIÓN CONDUCTUAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reestructuración cognitiva</li> <li>-Visualización</li> <li>-Pensamiento positivo</li> <li>-Autoafirmaciones positivas</li> <li>-Reencuadramiento</li> <li>-Legitimar</li> <li>-Aceptación de la propia responsabilidad</li> <li>-Solución de problemas</li> <li>-Expresión verbal del problema</li> <li>-Tener sentido del humor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respiración consciente</li> <li>-Relajación</li> <li>-Masaje</li> <li>-Ejercicio físico</li> <li>-Nutrición</li> <li>-Expresión corporal (danza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distanciamiento temporal (incluir una pausa)</li> <li>-Distraerse (cambiar de actividad, pensar en una situación agradable)</li> <li>-Hacer actividades que nos aseguran el éxito</li> </ul>

Mediante técnicas, pues, se puede potenciar la regulación de las emociones negativas y la estimulación de sentimientos positivos. Con la práctica repetida se crean vías neurales nuevas, conexiones que se volverán sólidas y permanentes cuanto más se las activen, es decir, cuanto más se practiquen. Al mismo tiempo, las sinapsis poco utilizadas se pueden ir debilitando. La reorganización de un área cerebral se pone en marcha cuando gran número de conexiones se crean de nuevo y adoptan una nueva función a partir del debilitamiento de otras uniones neurales. Como todas las habilidades, la gestión de las emociones se perfecciona con la práctica de manera que cada vez resulta más fácil conectar y entenderse con la propia vida emocional, tal y como apunta Anna Carpena (2010).

Así la falta de habilidad para regular las emociones puede comportar graves trastornos personales e interpersonales, tanto con respecto a las negativas como a las positivas. Las emociones negativas se caracterizan por impulsar actitudes de huida o ataque y comportan relaciones hostiles, desmotivación y agotamiento mental y físico. El control y la gestión de las emociones negativas es una de las bases de la felicidad humana y eso es perfectamente posible si se aprende a controlarlas y a gestionarlas a partir del mismo momento de su aparición, de manera reflexiva y voluntaria, al mismo tiempo que se impulsan y generan las positivas.

## 2.8. Las emociones en la escuela

Cambios en las estructuras familiares, en los valores culturales y sociales, la presencia imperante de los medios audiovisuales y de comunicación en la vida cotidiana, la crisis del sistema escolar... Las condiciones de la vida moderna conducen a las personas hacia amplios abanicos de bienestar a la vez que conllevan riesgos en el equilibrio personal y social: ansiedad, depresión, dependencias, pérdida del sentido de colectividad, por enumerar algunos.

Desde una perspectiva integradora de la educación cada vez hay más voces que manifiestan la necesidad de dar instrumentos y recursos a los niños y niñas, a los chicos y chicas, que les permitan crecer equilibradamente en este contexto que les ha tocado vivir. El hecho de disponer de unas pautas de acción sobre uno mismo les debe permitir la regulación de los estados emocionales y la orientación equilibrada de la conducta, la adaptación crítica y constructiva a la complejidad y la construcción de valores de convivencia. A la vez, esta acción educativa tiene repercusiones en los aprendizajes escolares ya que induce a la automotivación y facilita la atención al disminuir los estados de ansiedad, tal y como apunta Anna Carpena (2010).

La frustración ante expectativas no cumplidas. El miedo al error, miedo a lo que puedan decir de uno, a la no aceptación, a no ser capaz de... El aburrimiento, muy presente hoy en las aulas. Y el orgullo y la satisfacción por el trabajo bien hecho, la curiosidad por descubrir, la ilusión al anticipar consecuencias positivas, la alegría... Es una pequeña lista de emociones y sentimientos, de entre muchos, a los que los niños y las niñas han de enfrentarse diariamente. Gestionarlos significa conectar, acogiéndolos, aceptándolos y transformándolos. En primer lugar transformando su intensidad, disminuyendo la fuerza que puedan tener los negativos y fortificando los positivos. Sin duda esta acción tiene efectos adaptativos a las diferentes situaciones de enseñanza-aprendizaje.

Las emociones en torno a las relaciones también tienen sus efectos sobre los aprendizajes. La ansiedad que produce el desamor, la pelea, el rencor, provoca secuestros emocionales que impiden el buen funcionamiento de los procesos cognitivos. La confianza y la esperanza, emociones depositadas en los demás y en uno mismo respecto a que el entendimiento es posible, a que el conflicto es gestionable, facilitan estados positivos que aportan abertura de mente y que facilitan la concentración en las tareas escolares.

La motivación para esforzarse, superarse e ir mejorando como persona en diferentes ámbitos, en los años de primaria depende mucho del profesorado a quien

corresponde despertar sentimientos de curiosidad y de ilusión, anticipando la alegría y la satisfacción en el logro de objetivos. Poco a poco el profesorado ha de ir apartándose educando hacia la automotivación, para pasar de la motivación extrínseca a la intrínseca.

Como nos indica Ignacio Morgado (2012), animarse y perseverar en sacar adelante un trabajo costoso significa activar el cerebro emocional, que movilizará el sistema nervioso autónomo, liberando hormonas que harán avanzar sentimientos de satisfacción. La movilización de estos recursos es un indicativo de inteligencia emocional.

La historia de la inteligencia emocional ha probado que en la escuela, no se prepara para la vida. Se impulsan y valoran un tipo de inteligencias, dejando de lado otras que son las que nos ayudan a superar los retos del día a día. Prueba de ello es la prueba del Coeficiente Intelectual, ya que se usa como predictor de éxito en la vida, cuando realmente el 80% depende de otras causas, como Rafael Bisquerra (2009) expone en su libro.

Siguiendo las afirmaciones de Anna Carpena (2010), la consideración de la importancia que tienen las emociones en la vida personal y social nos lleva a nuevas concepciones de la educación. Esto nos indica que hay que arbitrar las estrategias adecuadas para integrar las emociones a las dimensiones cognitivas para poder conseguir el máximo provecho de todos los potenciales de cada niño, de cada niña. Incluye la habilidad de sentir y entender las emociones y los sentimientos de uno mismo y de los demás y de utilizar la información que proporcionan para orientar la acción. Esta competencia precisa de aprendizajes que hagan posible la autorregulación personal interna, la regulación del encuentro con el otro, con los otros, aprendiendo a mantener conscientemente una mirada al propio interior orientadora hacia un equilibrio personal y social.

La educación emocional se orienta al desarrollo de las competencias intrapersonal e interpersonal, dimensiones que tienen carácter de complementariedad. El propio conocimiento y la propia autorregulación satisfactoria influye en la alteridad, en el descubrimiento del otro, lo que al mismo tiempo repercute en la relación con uno mismo.

Esta vertiente educativa no se puede ver sólo de manera funcional, sino que hay que fundamentarla en unos objetivos éticos como vía para no caer en el desarrollo de las capacidades personales sólo con fines individualistas.

El proceso de la educación emocional ha de conducir a la plenitud, a la felicidad, a una felicidad comprometida, no sólo con el propio bienestar sino con el bienestar del otro. Este objetivo educativo será difícil de lograr si continuamos educando sólo la parte intelectual y la conductual, olvidando la dimensión de la persona que acompaña siempre la esencia humana: la emoción.

## 2.9. Psicología Positiva

La Psicología Positiva, según Linley, Stephen, Harrington y Woos (2006) es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables.

El movimiento, que nace de la psicología general, fue impulsado por Martin Seligman (1999), ante la evidencia de que la psicología se ha centrado tradicionalmente de modo preferente en los aspectos patológicos de las personas, y destacando la necesidad de impulsar un cambio que permita equilibrar la balanza, potenciando la investigación y la promoción de lo positivo en el ser humano. Los 3 pilares básicos de éste estudio son: las emociones positivas, los rasgos positivos (virtudes y fortalezas) y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos.

Las emociones positivas contribuyen a mejorar la forma de pensar, mejorar la salud física (protegen frente a la depresión), resolver problemas relacionados con el crecimiento personal, incrementar recursos de afrontamiento. Un estado emocional positivo lleva a un pensamiento abierto, optimista, creativo y flexible. Los pensamientos positivos hacia nosotros mismos elevan la energía y armonizan nuestro ser global. Hoy se sabe que la alegría, la ilusión, la satisfacción y el entusiasmo favorecen todas las funciones del cerebro, tienen la propiedad de mejorar las facultades mentales, ya que multiplican las conexiones neurales. El optimismo es indispensable como motor de arrancada de cualquier esfuerzo y es indispensable para vivir en plenitud. Además, facilita la conducta creativa y eficaz.

En la actualidad, la Psicología Positiva ha configurado un amplio movimiento a nivel internacional, liderado por prestigiosos investigadores de todo el mundo, y caracterizado por un riguroso enfoque científico que está promoviendo la investigación y la aplicación en importantes áreas, como la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación, la promoción de organizaciones sociales e instituciones positivas, ... Algunos campos concretos de estudio en los que se están centrando los esfuerzos de esta nueva corriente son: las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir (*flow*), la resiliencia y el crecimiento postraumático, el estudio de los rasgos de la personalidad, la creatividad...

## 2.10. La felicidad

Antes de nada, conviene señalar que este concepto, tiene varios sinónimos que se usan en el contexto de la educación emocional, como satisfacción vital o bienestar subjetivo/psicológico/emocional. Por lo tanto, cada vez que se use cualquiera de estos conceptos estaremos refiriéndonos a la felicidad.

Encontramos problemas a la hora de definir “la felicidad”, ya que cada autor da una idea personal de lo que este concepto incluye. En este caso, nos basaremos en la propuesta de Rafael Bisquerra (2009), quien apunta que la felicidad es la valoración global que una persona hace sobre su satisfacción en la vida. Así, la felicidad depende de las circunstancias que nos rodean y de la interpretación que se haga de ellas. De hecho, consciente o inconscientemente, uno de los objetivos del comportamiento humano es conseguir la felicidad.

La relación entre la felicidad y las emociones es evidente. Percibimos bienestar en la medida en que experimentamos emociones positivas. Por lo tanto, un indicador de éste, podría ser el porcentaje del día en que uno experimenta las emociones que desea. Al fin y al cabo, las dos son el resultado de las evaluaciones que hacemos.

La felicidad tiene tres componentes independientes: la frecuencia y el grado de afecto positivo, el promedio de satisfacción durante un periodo de tiempo y la ausencia de sentimientos negativos.

A su vez, Bisquerra (2009) propone dos aspectos a la hora de evaluar la vida: la dimensión afectiva y la cognitiva. La primera se refiere a cómo son de satisfactorias las emociones que experimento habitualmente (emoción/sentimiento/estado afectivo). Y la segunda se refiere a la evaluación subjetiva del grado en que se han logrado las aspiraciones (la satisfacción es una cognición, resultado de un juicio). Así, pues, los estados afectivos afectan a los procesos cognitivos.

A la hora de calcular cuánto de feliz es una persona, no se puede valorar a partir de un comportamiento. De hecho, las investigaciones sugieren que la gente se siente más feliz de lo que podría parecer. En realidad, es difícil buscar la manera de medirlo, pero se han elaborado herramientas como encuestas, por ejemplo “La encuesta Mundial de Valores” para poder acercarse a la medida de bienestar subjetivo de las personas. Existe una correlación entre la felicidad y el PIB per cápita, pero no son los factores materiales o económicos los que hacen a las personas felices.



Los factores predictivos del bienestar emocional, según Rafael Bisquerra (2009), son los siguientes: familia y relaciones sociales, amor y relaciones sexuales, satisfacción profesional, actividades de tiempo libre, salud, características socioeconómicas y características personales.

Por mucho que las personas lo busquen, no hay un modelo ideal de felicidad. El constructo se basa en cualidades que se pueden aprender, las cuales predisponen a una vida más feliz. Con esto, han surgido muchas terapias para tratar la felicidad. Por ejemplo, la terapia cognitiva utilizando el pensamiento positivo o la terapia ocupacional para mantener ocupadas a las personas con estados depresivos. A su vez, Bisquerra (2009) propone una serie de propuestas que contribuyen significativamente al bienestar emocional o felicidad, que se podrían resumir en “terapias para la felicidad”: gestionar el tiempo, fijarse objetivos realistas, disfrutar de los pequeños avances que se consiguen, autoestima, ser positivo, sentido del humor, reír, practicar altruismo, mantener relaciones sociales, no dejarse influir negativamente por los demás, música, ejercicio físico, imaginación emotiva, relajación, ser escuchado y expresar afecto.

También existen programas específicos para incrementar el nivel de felicidad percibida, centrados en actividades satisfactorias, revisión de vida personal, entrenamiento asertivo y autocontrol cognitivo.

La importancia del hecho de ser feliz viene dada por los resultados que ésta tiene; hay evidencias empíricas de sus efectos positivos. Según los estudios en este campo, una valoración positiva de la vida, tiende a animar una vida activa, potencia el contacto social, amplía el campo perceptivo y contribuye a mejorar la salud y la longevidad.

Para hablar de los efectos positivos que tiene la felicidad, se podría hablar de los efectos negativos que trae consigo la infelicidad. Por ejemplo, la infelicidad hace que las personas sean más vulnerables a las enfermedades (afectan al sistema inmunitario) y que sean más descuidadas respecto a sí mismas y el propio cuerpo, inhiben la expresión de las emociones, hace que el sufrimiento sea más largo y difícil de soportar, hacen que la persona sea propensa a beber, fumar, drogarse y adoptar otras conductas de riesgo...

Conviene señalar que existe un inconsciente colectivo que conlleva un complejo de culpabilidad por el hecho de ser feliz en la realidad que nos rodea. Es importante tener consciencia de esta realidad y adoptar un comportamiento con los otros, pero esto no debe impedir un compromiso con nosotros mismos; el amor hacia uno mismo debe llevar a aceptar el derecho inalienable de buscar la propia felicidad.

Otro concepto muy unido a la felicidad, viene por manos de Mihaly Csikszentmihalyi (1997), con la teoría del *flow* o “*flow*”. Expresa que esta es la experiencia óptima que a veces experimentamos; un profundo sentimiento de alegría o felicidad. Normalmente, es consecuencia de un esfuerzo voluntario para conseguir algo que vale la pena (es algo que hacemos). Este autor demostró que se es más feliz trabajando en algo que nos gesta que zapeando en el sofá.

En un esquema, podríamos denominar canal de flujo a la espacio entre la ansiedad y el aburrimiento, en el cual, los retos están en consonancia con las competencias. El sujeto sabe que se tiene que esforzar, pero también sabe que está en condiciones de superar el reto. Meterse en el canal de flujo supone implicarse en una tarea de tal forma que se pueda perder la noción del tiempo, ya que se está disfrutando con lo que se está haciendo.

Uno de los retos de la educación actual consiste en aplicar las técnicas y estrategias oportunas para que el alumno se sitúe en el canal de flujo (actividad que está en consonancia con sus competencias).

Como final de este apartado, podríamos citar las características de la persona feliz, según Javaloy (1996), como idea de “idealidad” de la persona. La persona feliz está llena de energía, es afectuosa, decidida, flexible, creativa y sociable. Tiene muchos momentos alegres y es fácil verla sonreír. Tolera mejor la frustración y ve el lado positivo de las cosas. Tiende a estar sana, física y psicológicamente y su carácter es optimista. Es expresiva y espontánea y sabe conjugar hedonismo con generosidad. Busca el equilibrio personal a través de una actividad enriquecedora, que le proporciona felicidad. Está dispuesta a ayudar a los demás y está motivada a realizar actos altruistas como forma de autorrealización. Sus rasgos, según Mayers (1993) son: autoestima, optimismo, extroversión y control personal. No es presuntuosa ni arrogante.

Por todo lo explicado en este apartado, es importante tener en cuenta que se puede aprender a ser feliz, y el sistema educativo es el contexto apropiado para ello, tal y como señala Bisquerra (2009). Podemos influir en la interpretación personal de las informaciones que vamos recibiendo, reforzando sus aspectos placenteros y disminuyendo los desagradables. Podemos desautomatizar las percepciones y las reacciones emocionales, a través de la reestructuración cognitiva. La desrobotización en situaciones de tensión emocional es esencial para disminuir los riesgos de la acción y para elevar la posibilidad de felicidad (Delgado, 1991); la reacción automática agresiva es peligrosa. Además, las personas felices tienden a estar interesadas y comprometidas con su entorno; la mejor forma de ser feliz es procurando la felicidad de los demás.

### **3. DESCRIPCIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA**



### 3.1. Análisis del contexto

Ripollet es un municipio de 37.613 habitantes, perteneciente a la provincia de Barcelona, en la comarca del Vallés Occidental, que forma parte del área metropolitana de Barcelona, estando a tan solo 10 km de Barcelona.

En este municipio se encuentra la escuela de adultos CFA Jaume Tuset, donde 863 personas están inscritas. Actualmente el centro ofrece atención, información y formación a las personas que se dirigen, de acuerdo con sus posibilidades, su oferta formativa y los recursos humanos y materiales a los que dispone. La organización de centro pretende que desde cada espacio y función profesional se lleve a cabo la atención de la expectativa y la demanda generada. Al mismo tiempo, el centro, se organiza también para adecuarse a las nuevas exigencias de la educación permanente y a lo largo de toda la vida de las personas adultas.

El entorno del centro configura la procedencia de las personas que participan en la escuela, mayoritariamente de Ripollet, que responde a niveles socioeconómicos diversos, con tendencia clara al nivel bajo.

En relación con el nivel académico, la formación de la población en Ripollet ha aumentado notablemente. En el municipio había 1.000 personas que no saben leer ni escribir, 7.000 con el Bachillerato elemental, 2.000 que habían cursado estudios de FP1 y 2.000 más de FP2. Casi 3.000 habían hecho estudios de Bachiller superior y más de 3.000 una diplomatura o licenciatura.

Pero a pesar de este notable aumento formativo, todavía hay un porcentaje muy elevado de personas sin una formación básica. Según el Diagnóstico del Plan Educativo Local de Ripollet, se identifican cuatro colectivos especialmente vulnerables: 1) Jóvenes de 15 a 18 años sin el graduado escolar, no los motiva formarse ni pueden incorporarse al mercado laboral. 2) Personas de 30 a 35 años, sin formación post-obligatoria. Habían trabajado desde la salida de la escuela y ahora se encuentran en el paro y con muchas dificultades para encontrar trabajo. Muchos de ellos tienen hijos. 3) Personas de más de 45 años sin formación profesional ni técnica en situación de paro de larga duración. 4) Personas inmigradas extracomunitarias sin formación.

En cuanto a las personas participantes en el centro, la diversidad se viene determinada dentro de los cursos y por tipo de enseñanza. La diversidad incluye desde el alumnado de los cursos de acceso a la universidad, CFGS hasta un nivel básico, de inglés,

catalán o Informática. En estos tres últimos hay también personas con un nivel bajo o muy bajo, inmigrantes extracomunitarias que no conocen bien el catalán ni el castellano, personas que no están alfabetizadas, personas adultas y jóvenes sin el título de Graduado de secundaria o con una formación básica menor y con un nivel adquisitivo general bastante limitado, ya que el perfil de baja formación académica está estrechamente correlacionado con el índice de paro. En diferentes grupos hay personas con necesidades educativas específicas.

La situación económica de las personas paradas con bajo nivel formativo es muy delicada porque en la mayoría de los casos, para poder acogerse a una formación laboral específica del Servicio de Ocupación de Cataluña (SOC) se les pide el título de Graduado, como requisito. Muchas de estas personas requieren más de un año para alcanzar las competencias básicas vinculadas a este título y tienen dificultades para seguir un curso a distancia con éxito. Este bajo nivel formativo va desde el nivel instrumental de Alfabetización hasta graduado, pasando por una competencia comunicativa bastante inferior a la básica en catalán o castellano. El perfil mayoritario de estas personas es, por un lado, su procedencia extranjera y sin formación- o muy poca - en el país de origen y, por otra, las necesidades educativas específicas que no han sido detectadas - diagnosticadas anteriormente o, si han sido diagnosticadas, se encuentran con que no hay una respuesta educativa o soporte adecuado a sus características.

Por otra parte, los jóvenes (menores o mayores de 18 años) que no tienen el Título de Graduado y que han experimentado el fracaso escolar llegan con una auto-asunción de la exclusión, lo que requiere una atención educativa específica que dé respuesta a sus necesidades de expectativas, de proyección de futuro y de capacidades. También hay que añadir a estas personas las que, con o sin formación básica, quieren acogerse al derecho de una formación permanente a lo largo de la vida; las personas de más edad que están jubiladas y muchas mujeres que no trabajan que están a cargo de sus familias, lo que requiere una doble atención: la de la conciliación de la vida familiar y formativa y la del cambio de expectativas y mejora del capital cultural en el entorno social y familiar.

De esta forma, el objetivo principal de la escuela es la de dar respuesta a las necesidades e intereses del alumnado que se reúne, con el propósito de aumentar el nivel formativo y de cualificación de las personas de Ripollet para generar expectativas positivas hacia la formación y el aprendizaje a lo largo de la vida, atendiendo a que el bajo nivel de formación de las personas es un factor clave de desigualdad social.

## 3.2. Identificación de necesidades

Bajo el contexto anteriormente citado, se pueden identificar varias necesidades generales, muy diversas entre sí:

- Competencia comunicativa básica como herramienta para el desarrollo, la comprensión del contexto y la autonomía en la vida laboral, personal y familiar.
- Conocimiento de las lenguas del país para la integración y cohesión social.
- Conocimiento de una segunda o tercera lengua para la mejora personal, laboral o la ayuda a los hijos.
- Formación básica para la mejora personal y social y su Acreditación para la inserción y promoción laboral.
- Dominio de las TIC como herramienta de comunicación y crecimiento personal.
- Acceso a estudios superiores para la cualificación y el desarrollo personal y laboral.
- Superación del fracaso escolar.

Bien por la falta de cohesión del tema del postgrado, por el tiempo del que dispongo y por la demanda que han hecho desde la propia escuela, me es imposible trabajar todas las necesidades identificadas. Por eso, me he centrado por un lado, en estas necesidades generales citadas para trabajar las emociones positivas y por otro, en las necesidades específicas del grupo con el que espero trabajar (GES 1), a través de una comunicación directa con ellos y teniendo en cuenta las características del alumnado en general. Estas son las necesidades básicas identificadas:

- Motivación para la vida (falta de objetivos a largo plazo, pocas expectativas,...).
- Optimismo (pesimismo ante el futuro, sobre todo ante la situación económica).
- Habilidades intrapersonales (falta de autoestima-autoconocimiento, atribuciones causales negativas,...).
- Consciencia de la emoción (no saben lo que sienten si no es muy intenso).
- Estrategias de regulación (no hacer un análisis de consecuencias de sentir una emoción, actuar por impulso para después arrepentirse, sobre todo con la ira).
- Habilidades sociales (la falta de respeto entre los compañeros, asertividad,...).

### 3.3. Objetivos del programa

Tras identificar las necesidades citadas, se pueden concluir unos objetivos generales y específicos vinculados con las mismas, las cuales trabajaré en dos programas diferentes, tal y como he explicado anteriormente.

*a) Programa de Regulación Emocional:*

#### Generales

- Reflexionar sobre la necesidad de educar nuestras emociones
- Ejercer una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos
- Tomar conciencia de nuestras emociones y sentimientos
- Tomar consciencia de las estrategias propias de la regulación emocional
- Desarrollar competencias de la regulación de las emociones desagradables, principalmente de la ira.
- Potenciar las emociones agradables
- Gestionar las emociones desagradables
- Evitar conductas desmesuradas que pueden derivarse en problemas de nuestra vida, de nuestras relaciones y de nuestra salud.
- Influir en la percepción de la autoeficacia (autoestima)
- Trabajar competencias para la resolución de conflictos y habilidades de afrontamiento.
- Desarrollar capacidad para conectar con los otros (asertividad)
- Trabajar las habilidades de vida
- Ofrecer instrumentos (estrategias)
- Facilitar la solución constructiva de problemas
- Tomar consciencia de la importancia de emociones positivas para el bienestar
- Educar el optimismo

- Favorecer la cohesión del grupo clase
- Crear un clima de confianza, respeto y alegría en clase

### Específicos

- Tomar conciencia y reflexionar del estado emocional y corporal de cada momento.
- Identificarse con uno mismo (aquí y ahora)
- Diferenciar emoción/sentimiento/estado de ánimo
- Identificar y reconocer las emociones
- Aprender a agrupar emociones
- Tomar consciencia de la influencia de las emociones en el cuerpo (fisiológico), en el pensamiento (cognitivo) y en sus acciones (comportamental)
- Normalizar comportamientos y situaciones donde han aflorado diferentes emociones
- Identificar la predisposición a la acción de diferentes emociones
- Desarrollar estrategias para regular la predisposición.
- Analizar y encontrar estrategias para un problema personal actual
- Experimentar bienestar a través de técnicas de relajación y coherencia cardiaca, focalización de la acción y sensaciones sensoriales, la música y la gratitud
- Identificar estrategias y analizar las situaciones de felicidad
- Desarrollar la competencia para autogenerar emociones positivas
- Concienciarse de la facilidad de sentir bienestar con las pequeñas cosas del día a día
- Identificar el elemento que da sentido a nuestra vida
- Visualizar positivamente nuestra vida
- Reflexionar sobre nuestros objetivos, retos, aspiraciones, potencialidades, capacidades, inquietudes...
- Trabajar el contacto con los compañeros
- Conocerse mejor mutuamente y conectarse con los compañeros



*b) Taller para la Experiencia del Bienestar:***Generales**

- Reflexionar sobre la necesidad de educar nuestras emociones
- Tomar consciencia de la importancia de emociones positivas para el bienestar
- Demostrar la facilidad que tenemos de cambiar de emoción en poco tiempo
- Dar estrategias de emociones positivas para que cada uno las pueda aplicar en su día a día (ofrecer instrumentos)
- Crear un clima de confianza, respeto, alegría y optimismo
- Conocerse mejor mutuamente y conectarse con los compañeros
- Aceptar la diversidad
- Potenciar las emociones agradables
- Educar el optimismo
- Causar impacto a todos los asistentes para la reflexión personal
- Crear un cambio en sus vidas

**Específicos**

- Potenciar la autoestima y el autoconocimiento
- Tomar consciencia de lo que nos produce bienestar e intentar potenciarlo al máximo posible
- Experimentar bienestar a través del humor, la memoria positiva, el baile, la diversión, la relajación, la gratitud, el amor propio y la música
- Demostrar lo fácil que es reírse y pasárselo bien
- Trabajar la empatía
- Trabajar la escucha activa
- Comunicarse con personas del pueblo con quien no han tenido nunca contacto
- Unir a diferentes generaciones para el mismo objetivo y trabajar juntos

### 3.4. Temario

Regulación emocional	Sesión	Tema	Actividad	Tiempo (minutos)
	1	Conciencia emocional	Termómetro emocional	2
			Os presento a...	5
			Explorando el mundo de las emociones	30
			Agrupando emociones	15
			Dibujo y pinto emociones	25
			Sillas cargadas	13
	2	Regulación emocional	Termómetro emocional	2
			¡Qué bien me siento!	2
			Siento luego actúo	46
			Problemas	30
			Que bien me sienta relajarme	10
	3	Generación de emociones positivas	Termómetro emocional	5
			Reflexionando positivamente	5
			Me gusta sentirme feliz	15
			Mi atención	10
			Brindemos	10
			Gracias	10
			Mi vida en un mural	30
			A bailar	5

La experiencia del bienestar	Tema	Actividad	Tiempo (minutos)
	Generación de emociones positivas	Mi mejor yo	15
		La lista positiva	20
		De buen humor	10
		Saber hablar y escuchar	10
		¡Qué divertido!	15
		Conectando conmigo mismo/a	15
		Gracias	10
		Soy maravilloso/a	15
		A bailar	10

## 3.5. Descripción de las actividades

### a) Programa de Regulación Emocional

#### 1. Sesión

Actividad: Termómetro emocional
<p><b>Objetivos:</b> Tomar conciencia del estado emocional del momento e identificarse con uno mismo.</p> <p><b>Procedimiento:</b> Individualmente, pintaremos la parte del termómetro por debajo del número marcado dependiendo de nuestro estado emocional, siendo 0 el más negativo y el 10 el óptimo.</p> <p><b>Recursos:</b> Papel con el dibujo del termómetro (anexo 1) y bolígrafo</p> <p><b>Temporalización:</b> 2 minutos</p> <p><b>Observaciones:</b> Se puede ayudar a través de preguntas a aquel que no pueda concentrarse en su estado emocional, del tipo: ¿te sientes bien o mal?</p>

Actividad: Os presento a...
<p><b>Objetivos:</b> Conocernos mutuamente, trabajar la autoestima y favorecer la unión de la clase.</p> <p><b>Procedimiento:</b> Nos presentaremos entre nosotros mismos. Para eso diremos el nombre de una persona de la clase y algo que le caracterice de carácter positivo. Después esta persona hará lo mismo con otro de sus compañeros.</p> <p><b>Recursos:</b> Ninguno</p> <p><b>Temporalización:</b> 5 minutos</p> <p><b>Observaciones:</b> Se supone que los alumnos ya se conocen entre ellos, por lo que les será más fácil identificar características. Tendremos en cuenta que todos los alumnos sean presentados y que ninguno repetirá la persona.</p>

Actividad: Explorando el mundo de las emociones
<p><b>Objetivos:</b> Diferenciar sentimiento, estado de ánimo y emoción, identificar las diferentes emociones y aprender a reconocerlas (alfabetización emocional).</p> <p><b>Procedimiento:</b> Primero haremos un <i>brainstorming</i> de lo que es una emoción y sus ejemplos, e iremos copiando en la pizarra las diferentes propuestas. Después discriminaremos las emociones, a través de diferentes factores que lo caracterizan: activación, intensidad, duración, respuesta... hasta que tengamos una definición y unos ejemplos claros (listado de emociones).</p> <p><b>Recursos:</b> Pizarra y tiza</p> <p><b>Temporalización:</b> 30 minutos</p> <p><b>Observaciones:</b> Intentaremos que todo el grupo participe, dando la palabra o preguntando a aquellos que menos hablen. En caso de que no se den ideas, pondremos situaciones de ejemplo para que ellos puedan identificar las emociones en esa situación concreta.</p>

### Actividad: Agrupando emociones

**Objetivos:** Aprender a distribuir y agrupar las emociones en función de sus efectos

**Procedimiento:** Tendremos que colocar las diferentes emociones propuestas en el ejercicio anterior dependiendo de si el efecto es positivo, negativo o ambiguo. Para eso, se le asignará una emoción a cada uno y la escribirá en su columna correspondiente (ver anexo 1). Después reflexionaremos sobre la colocación de cada emoción.

**Recursos:** Pizarra y tiza

**Temporalización:** 15 minutos

**Observaciones:** En caso de que les cueste pensar en la energía y sentimiento, pondremos ejemplos comparativos para que puedan distinguirlos más claramente.

### Actividad: Dibujo y pinto emociones

**Objetivos:** Relacionar la influencia de las diferentes emociones en el cuerpo (fisiológico), en el pensamiento (cognitivo) y en sus acciones (comportamental) y tomar consciencia de ello.

**Procedimiento:** En 4 grupos, se nos dará 1 emoción diferente a cada grupo (alegría/miedo/tristeza/ira) y dibujaremos una persona intentando mostrar cómo se encuentra su cuerpo (en especial su cara), en lo que piensa y dice y en lo que hará (acción) dependiendo de la emoción asignada. Después, cada grupo expondrá su dibujo ante el grupo explicando el porqué de cada elemento dibujado.

**Recursos:** Papel de mural, celo y pinturas de colores.

**Temporalización:** 25 minutos

**Observaciones:** Nosotros guiaremos en forma de preguntas a cada grupo del tipo: ¿si te has enfadado, como está tu cuerpo? ¿en qué piensas en ese momento? ¿qué tienes ganas de hacer?

### Actividad: Sillas cargadas

**Objetivos:** Normalizar comportamientos y situaciones donde han aflorado diferentes emociones y crear un clima agradable para reír y trabajar el contacto con los compañeros.

**Procedimiento:** Nos sentaremos en un círculo hecho con sillas. El profesor, que hará de guía, ira haciendo una serie de afirmaciones (*que se mueva el/la que alguna vez haya...*), (ver anexo 3) y las personas que hayan alguna vez cumplido esa afirmación deberán moverse hacia la derecha con una única prohibición: no se podrán sentar en una silla vacía. Eso quiere decir que tendremos que sentarnos uno encima del otro, en una misma silla.

**Recursos:** Sillas

**Temporalización:** 13 minutos

**Observaciones:** Las afirmaciones tendrán que ver con las emociones vividas alguna vez y sus comportamientos, con el objetivo de normalizar y ver que otra gente ha vivido y sentido alguna vez aquello que yo también viví. Ejemplos: Que se mueva el/la que alguna vez... haya tenido ganas de romper algo de la rabia, ... se haya sentido bien después de perdonar, ... haya llorado de emoción.

## 2. Sesión

### Actividad: Termómetro emocional

**Objetivos:** Tomar conciencia del estado emocional del momento e identificarse con uno mismo. Identificar la expresión emocional apropiada.

**Procedimiento:** Individualmente, pintaremos la parte del termómetro por debajo del número que marco dependiendo de nuestro estado emocional, siendo el 0 el más negativo y el 10 el óptimo. Después, intentaremos poner nombre a la emoción que predomina en nosotros en ese momento: ¿Cómo me siento?

**Recursos:** Papel con el dibujo del termómetro (anexo 1) y bolígrafo

**Temporalización:** 2 minutos

**Observaciones:** Se puede ayudar a través de preguntas a aquel que no pueda concentrarse en su estado emocional, del tipo: ¿te sientes bien o mal?, ¿te sientes triste, alegre, miedoso, ansioso?

### Actividad: ¡Qué bien me siento!

**Objetivos:** Concentrarse en el “aquí y ahora” y conectarse con los compañeros

**Procedimiento:** El profesor que hará de guía, irá dando una serie de pasos que los alumnos deben seguir. Primero, todos de pie, nos sacudiremos para quitarnos las malas emociones de encima. Después cogeremos (imaginariamente) una gran bola de energía positiva y la guardaremos para nosotros mismos. Finalmente, repartiremos, mirando a los ojos a nuestros compañeros, las buenas energías que cada uno tiene para los demás.

**Recursos:** Ninguno

**Temporalización:** 2 minutos

**Observaciones:** El profesor también debe hacerlo para dar ejemplo y debe animar mucho para que nadie se sienta ridículo al hacerlo.

### Actividad: Siento luego actuo

**Objetivos:** Identificar las emociones ante una situación concreta, identificar la predisposición a la acción de cada emoción, plantear respuestas posibles desarrollando e identificando diferentes estrategias, ayudando a regular emociones y sentimientos.

**Procedimiento:** El profesor leerá unas situaciones. En grupos de 3 personas, identificaremos la emoción que se siente ante la situación explicada, cuál es el primer impulso (comportamiento impulsivo) y si ese comportamiento nos favorece o no. Si es que no lo hace, deberán crear posibles respuestas de comportamiento ante esa emoción. Para esto dispondrán de una ficha (ver anexo 4). Después de trabajar con varias emociones (miedo, ira, alegría, tristeza, estrés) reflexionaremos en grupo sobre las posibles respuestas y obtendremos un listado de estrategias.

**Recursos:** Ficha de base (anexo 4), bolígrafo, pizarra y tiza.

**Temporalización:** 46 minutos

**Observaciones:** Si les cuesta dar respuestas, el profesor puede guiar a través de preguntas: ¿qué has hecho tu cuando te has sentido así en alguna ocasión? ¿te ha perjudicado tu comportamiento? ¿qué consejo le darías a un compañero ante esta situación?

#### Actividad: Problemas

**Objetivos:** Identificar emociones al respecto de un problema actual, trabajar la asertividad y desarrollar competencias para la resolución de conflictos y habilidades de afrontamiento.

**Procedimiento:** Antes de nada, el profesor explicará a los alumnos los diferentes tipos de respuesta ante un problema (agresiva, pasiva y asertiva) a través de ejemplos. Después, individualmente, escribiremos 3 problemas en nuestras vidas donde utilizamos la respuesta agresiva, pasiva y asertiva y reflexionaremos sobre cómo nos fue con cada respuesta. Finalmente, pensaremos en un problema actual en el que estemos implicados y escribiremos una respuesta asertiva a ese problema. Para ello, dispondremos de 3 preguntas que nos guíaran hacia nuestra posición en el problema: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo me quiero sentir? ¿Qué puedo hacer para sentirme como quiero?

**Recursos:** Papel, bolígrafos, pizarra, tiza, celo y las 3 preguntas guidoras en papel plastificado.

**Temporalización:** 30 minutos

**Observaciones:** Los ejemplos de cada tipo de respuesta deberán ser claros y cercanos a los alumnos. Si algún alumno no tiene un ejemplo de algún tipo de respuesta, tendrá que pensar en el caso de algún amigo donde haya visto ese tipo de respuesta. Las 3 preguntas que guían su posición en el problema las pegaremos en la pared del aula para que siempre se acuerden de mirarlas cuando no se sienten bien.

#### Actividad: Que bien me sienta relajarme

**Objetivos:** Experimentar el bienestar a través de la relajación y la coherencia cardiaca y tomar consciencia del estado corporal.

**Procedimiento:** El profesor ira guiando la actividad. Primero, nos centraremos en nuestra respiración consciente. Después, tomaremos consciencia de cada parte de nuestro cuerpo y su situación. Finalmente, pensaremos en un momento agradable poniendo las manos en el pecho, cerca del corazón e intentaremos mantenernos en ese estado unos minutos.

**Recursos:** Ordenador y altavoces o radiocasete

**Temporalización:** 10 minutos

**Observaciones:** Se supone que esta estrategia la hemos identificado en la actividad anterior. Por eso la experimentaremos. Ayudaremos la actividad con una música relajante y una luz tenue.

### 3. Sesión

#### Actividad: Termómetro emocional

**Objetivos:** Tomar conciencia del estado emocional del momento e identificarse con uno mismo. Identificar la expresión emocional apropiada y reflexionar sobre ella.

**Procedimiento:** Individualmente, pintaremos la parte del termómetro por debajo del número que marco dependiendo de nuestro estado emocional, siendo el 0 el más negativo y el 10 el óptimo. Después, pondremos nombre a la emoción que predomina en nosotros e intentaremos regular nuestras emociones, poniendo en práctica lo aprendido en la sesión anterior: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo me quiero sentir?, ¿Qué puedo hacer para sentirme como yo quiero?

**Recursos:** Papel con el dibujo del termómetro (anexo 1) y bolígrafo

**Temporalización:** 5 minutos

**Observaciones:** Se puede ayudar a través de preguntas a aquel que no pueda concentrarse en su estado emocional, del tipo: ¿te sientes bien o mal?, ¿te sientes triste, alegre, miedoso, ansioso?, ¿te gusta lo que sientes?, ¿quién o qué te puede ayudar a cambiar a como tú quieres sentirte?

#### Actividad: Reflexionando positivamente

**Objetivos:** Tomar conciencia de la importancia de la presencia de emociones positivas para el bienestar

**Procedimiento:** Reflexionaremos sobre las razones por las que son necesarias las emociones positivas.

**Recursos:** Ninguno

**Temporalización:** 5 minutos

**Observaciones:** La explicación se hará en base a las respuestas de los alumnos con cada una de las preguntas planteadas, del tipo: para que necesitamos emociones positivas? ¿Qué impacto tiene en nuestra salud? ¿Cómo nos comportamos con los demás cuando estamos contentos?

#### Actividad: Me gusta sentirme feliz

**Objetivos:** Tomar conciencia de las situaciones que producen felicidad e identificar estrategias para ello, desarrollando la competencia para autogenerar emociones positivas.

**Procedimiento:** Individualmente, identificaremos al menos 2 situaciones donde nos hemos sentido felices. Después, pensaremos qué es lo que nos hizo sentirnos así o que hicimos para ello y finalmente reflexionaremos sobre qué es lo que nos hace felices. Después haremos una reflexión final extrayendo de cada uno lo que nos hace felices, creando un listado de estrategias e intentando llevarlas a nuestro día a día para convertir las situaciones neutras en placenteras.

**Recursos:** pizarra y tiza

**Temporalización:** 15 minutos

**Observaciones:** Es importante que el listado sea claro para que cada uno pueda coger ideas de la estrategia que mejor le va. Si les cuesta pensar en lo que les hizo felices se pueden hacer preguntas más concretas sobre la situación específica que cuenta el propio alumno.

**Actividad: Mi atención**

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través de la focalización de la acción y sensaciones sensoriales y tomar consciencia de la importancia de ello. Conscienciarse de la facilidad de sentir placer o bienestar con las pequeñas cosas del día a día.

**Procedimiento:** El dinamizador repartirá un bombón a cada uno y tendremos que comerlo siguiendo los pasos del dinamizador. Empezaremos por mirarlo y apreciarlo encima de la mesa, después lo tocaremos sintiendo y apreciando su relieve. A continuación cerraremos los ojos, y empezaremos a olerlo, después lo meteremos a la boca sin morderlo, simplemente tocándolo con los labios, después con las paredes de la boca y finalmente con la lengua. Poco a poco empezaremos a darle un mordisco pequeño por donde podremos extraer algo de su sabor, metiendo la lengua en el agujero y después, comeremos una puntita arrancándola del resto del cuerpo del bombón, comiéndonosla poco a poco. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Bombones (dependiendo del número de alumnos)

**Temporalización:** 10 minutos

**Observaciones:** Por si se da el caso de que alguien sea alérgico o no le guste el chocolate, llevaremos otro alimento alternativo.

**Actividad: Brindemos**

**Objetivos:** Experimentar el bienestar a través de la música e identificar el elemento que da sentido a sus vidas.

**Procedimiento:** Veremos el video de la canción de Macaco, "brindo por ti" y después haremos un cartel en una hoja donde escribiremos "brindo x ..." y un elemento de nuestras vidas que ahora mismo da sentido a ella.

**Recursos:** Proyector y ordenador con altavoces

**Temporalización:** 10 minutos

**Observaciones:** Si a alguien no se le ocurra el elemento, haremos preguntas guiadoras para poder identificarlo. Intentaremos que este elemento no sea ni dinero, ni trabajo ni una persona, ya que debería ser algo que no puedan perderlo para que su vida siga teniendo siempre sentido.

**Actividad: Gracias**

**Objetivos:** Experimentar el bienestar a través de la gratitud y tomar consciencia de la importancia de ello.

**Procedimiento:** Individualmente, pensaremos en una persona importante para nosotros en nuestra vida y escribiremos unas líneas explicándole lo que ha supuesto en nuestras vidas y dándole las gracias por ello. Después el profesor animará a los alumnos a que esta carta sea expresada a esa persona tan importante, bien por teléfono, por correo ordinario o electrónico, a través de una carta dada a mano...

**Recursos:** Papel y bolígrafo

**Temporalización:** 10 minutos



**Observaciones:** Se supone que esta es una de las estrategias que hemos identificado en la lista de lo que nos hace felices. Por eso la trabajaremos. No obligaremos a nadie que exprese esta gratitud, pero aconsejaremos y animaremos lo máximo posible con el fin de que experimenten el bienestar que produce.

#### Actividad: Mi vida en un mural

**Objetivos:** Visualizar positivamente la vida de cada uno, reflexionar sobre sus aspiraciones, potencialidades, retos... impulsando su autoestima. Potenciar el conocimiento y cohesión del grupo.

**Procedimiento:** Individualmente, haremos un mural que nos represente. En el centro, colocaremos una foto nuestra (que aparezcamos solo nosotros) y alrededor iremos pegando imágenes de revistas, que simbolicen nuestros gustos, ideas, aspiraciones, retos, puntos fuertes, cosas que me gustaría trabajar... Pondremos un título (una frase positiva hacia nosotros mismos o la vida) y esta será nuestra referencia de aquí en adelante. Después iremos pasando para ver las cartulinas de nuestros compañeros y enseñando y si nos apetece explicando la nuestra a los demás. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Cartulinas, fotos de los alumnos, tijeras, pegamento y pinturas de colores.

**Temporalización:** 30 minutos

**Observaciones:** El dinamizador potenciara que todas las imágenes que se muestren transmitan algo positivo e irá haciendo preguntas y propuestas a cada alumno, de manera que se sientan valorados por su trabajo.

#### Actividad: A bailar

**Objetivos:** Experimentar el bienestar a través de la música, crear conexión entre el grupo y dar adiós de una forma cercana.

**Procedimiento:** Todos juntos cantaremos y bailaremos la canción "Color Esperanza".

**Recursos:** Proyector y ordenador con altavoces

**Temporalización:** 5 minutos

**Observaciones:** El profesor invitará a todos los alumnos a la mitad de la clase, respetando a aquellos que no quieran salir, y animará a bailar y a cantar a todos ellos, utilizando mucho el contacto corporal y empujando a que los alumnos también lo hagan. Es interesante poder terminar la canción con un abrazo conjunto de toda la clase.

## b) Taller para la Experiencia del Bienestar

## Actividad: Mi mejor yo

**Objetivos:** Potenciar la autoestima y el autoconocimiento y presentarse ante la clase.

**Procedimiento:** Cada uno escribiremos para nosotros mismos nuestros puntos fuertes o características positivas en un papel. Después, escogeremos uno de ellos e iremos saliendo al centro de la clase uno a uno diciendo: "Soy (nombre) y soy (característica positiva)", a modo de presentación. Cada vez que alguien se presente con esta frase, los demás aplaudiremos, hasta que todos hayamos salido. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Papel y bolígrafo

**Temporalización:** 15 minutos

**Observaciones:** Podemos salir en orden de mesa, por lo que será más fácil controlar que todo el mundo se haya presentado.

## Actividad: La lista positiva

**Objetivos:** Tomar consciencia de lo que nos produce bienestar o felicidad e intentar potenciarlo al máximo posible en nuestra vida.

**Procedimiento:** Pensando en situaciones en las que nos hemos sentido felices, haremos una lista todos juntos de lo que nos produce bienestar o felicidad, es decir, un listado de estrategias. Después, cada uno pensará cuál de las estrategias es la que mejor le viene o mejor le sienta, e intentaremos pensar cómo las podríamos aplicar en nuestra vida diaria.

**Recursos:** Pizarra, tiza, papel y bolígrafo

**Temporalización:** 20 minutos

**Observaciones:** Intentaremos que todos propongan su estrategia o su modo de ser feliz, e invitaremos a que todos copien de la pizarra la lista de estrategias para tenerla a mano y poder usarla conscientemente.

## Actividad: De buen humor

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través del humor y tomar consciencia de la importancia de ello.

**Procedimiento:** Contaremos dos cuentos donde nosotros seremos los "actores", por lo que tendremos que actuar cada vez que el dinamizador nos lo indique. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Los cuentos de "La Granja de los Animales" y "El Barco" (ver anexo 5)

**Temporalización:** 10 minutos

**Observaciones:** Intentaremos motivar lo máximo posible leyendo la historia de una forma muy cómica e implicada, cambiando la entonación, los ritmos, el tono...

### Actividad: Saber hablar y escuchar

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través de la memoria positiva, trabajando la empatía y la escucha activa y tomar consciencia de la importancia de ello.

**Procedimiento:** En parejas, uno tendrá que contarle al otro “el mejor día de su vida”, mientras el oyente escucha activamente sin poder hablar. Solo va a poder expresar con gestos faciales lo que quiere expresarle, intentando sentirse como el otro se sintió aquel día. Después cambiaremos de rol. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Ninguno

**Temporalización:** 10 minutos

**Observaciones:** En caso de que alguien no recuerde ese día se puede optar por un día en el que algo bueno pasó o un acontecimiento puntual.

### Actividad: ¡Que divertido!

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través de la diversión y tomar consciencia de la importancia de ello.

**Procedimiento:** Bailaremos una canción en parejas, la cual se irá acelerando poco a poco. El baile principalmente se baila con las manos. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Canción de “esku dantza” (la danza de las manos) y ordenador con altavoces

**Temporalización:** 15 minutos

**Observaciones:** Dependiendo de la agilidad de los participantes, cambiaremos los pasos del baile para adecuarlos a nuestra disposición física. Ensayaremos el baile antes de hacerlo con la música unas cuantas veces.

### Actividad: Conectando conmigo mismo/a

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través de la relajación y tomar consciencia de la importancia de ello.

**Procedimiento:** Seguir los pasos que el dinamizador vaya marcando. Antes de nada, sentados en una silla, cerraremos los ojos y con una base de música tranquila y con nuestro cuerpo relajado, empezaremos a hacer respiraciones conscientes, todos juntos, a través de la respiración guiada. En este momento el dinamizador nos introducirá a una historia que nosotros mismos construiremos (visualización asociada), en la cual buscaremos paz, tranquilidad, serenidad y bienestar. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Pasos de la visualización asociada (ver anexo 6), ordenador con altavoces y sillas

**Temporalización:** 15 minutos

**Observaciones:** En caso de que alguien no quiera hacer este ejercicio, o alguien no esté totalmente concentrado, intentaremos que no moleste al resto del grupo, ya que se necesita un silencio y concentración absolutos para que todo salga bien.

### Actividad: Gracias

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través de la gratitud y tomar consciencia de su importancia.

**Procedimiento:** Individualmente, pensaremos en una persona importante para nosotros en nuestra vida y escribiremos unas líneas explicándole lo que ha supuesto en nuestras vidas y dándole las gracias por ello. Después el dinamizador animará a los alumnos a que esta carta sea expresada a esa persona tan importante, bien por teléfono, por correo ordinario o electrónico, a través de una carta dada a mano... El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Papel y bolígrafo

**Temporalización:** 10 minutos

**Observaciones:** No obligaremos a nadie que exprese esta gratitud, pero aconsejaremos y animaremos lo máximo posible con el fin de que experimenten el bienestar que produce.

### Actividad: Soy maravillosa/o

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través del amor (potenciación de la autoestima) y tomar consciencia de la importancia de ello.

**Procedimiento:** Antes de entrar en clase, todos habremos cogido un papelito que no teníamos que enseñarle a nadie. En ese papel está escrito "soy maravilloso/a". En esta actividad invitaremos a que cada uno enseñe su papel y a que lo pongan en un lugar donde puedan verlo todos los días. Después, cada uno nos pondremos un papel en la espalda donde los demás tendrán que escribir algo positivo sobre cada uno de nosotros. El dinamizador propondrá una pequeña reflexión al final del ejercicio.

**Recursos:** Papelitos con la frase "soy maravilloso/a", imperdibles, folios y bolígrafo.

**Temporalización:** 15 minutos

**Observaciones:** Todos deben escribir algo a la espalda de cada uno de sus compañeros, por lo que nos aseguraremos de que así sea. También nos aseguraremos de que nadie escriba nada negativo. Si no tienen idea de donde pueden colocar el papelito de "soy maravilloso/a", podemos dar alguna idea: en el frigorífico, en el espejo, en su cuaderno, en el armario...

### Actividad: A bailar

**Objetivos:** Experimentar bienestar a través de la música y tomar consciencia de la importancia de ello. Crear conexión entre el grupo y dar adiós de una forma cercana.

**Procedimiento:** Todos juntos cantaremos y bailaremos la canción "Color Esperanza".

**Recursos:** Proyector y ordenador con altavoces

**Temporalización:** 10 minutos

**Observaciones:** El profesor invitará a todos los alumnos a la mitad de la clase, respetando a aquellos que no quieran salir, y animará a bailar y a cantar a todos ellos, utilizando mucho el contacto corporal y empujando a que los alumnos también lo hagan. Es interesante poder terminar la canción con un abrazo conjunto de toda la clase.

## 3.6. Metodología

### Tiempo

Antes de nada, he programado los programas basándome en el tiempo mínimo de duración establecida por la universidad y el límite máximo que desde la propia escuela me han puesto. Aunque me parezca poco tiempo, sé que no puedo acapararlo, ya que rompo la programación del propio centro para que los alumnos tengan un curso exitoso en cuanto a sus asignaturas. El tiempo de y los días de cada sesión los he establecido con la directora del centro, para que cuadrara con mis necesidades y el horario establecido.

Por eso, la duración de la programación de Regulación Emocional es de tres sesiones de hora y media cada una, por lo que será de cuatro horas y media. Repetiré cada sesión en otro grupo diferente, por lo que tendré opción de hacer cambios en la programación en caso de que lo vea necesario. Esto me proporcionará mucho aprendizaje, ya que podré reaplicar los contenidos anteriormente propuestos en caso de que no salga la sesión “según lo esperado”. Las sesiones serán los miércoles y viernes, una sesión con cada grupo cada semana, a lo largo de tres semanas. En cuanto a la duración del taller para la Experiencia del Bienestar, será de una sesión de dos horas, aunque repetiré la sesión en otros dos grupos diferentes, por lo que tendré opción de hacer cambios en la programación en caso de que lo vea necesario, como en el caso anterior. Esta vez haré el mismo día tres sesiones diferentes; uno por la mañana, otro después de comer y otro por la tarde-noche. Así daremos opción a que nadie se quede sin poder venir por tema de horarios.

### Materia

En cuanto a la organización de la materia, he optado por el método basado en la psicología del alumno, es decir, cuando la materia responde más bien a los intereses y experiencias del alumno, ciñéndose a la motivación del momento y va de lo conocido por el alumno a lo desconocido por él. Es el método que propician los movimientos de renovación, que intentan más la intuición que la memorización.

Por eso, he acudido al centro antes de empezar mis prácticas para informarme de las necesidades, intereses de los alumnos del grupo GES 1, con quienes trabajaré la regulación emocional. He podido identificar necesidades específicas a través de preguntas y observación. Esto ha sido esencial para poder programar las actividades propuestas.

En cuanto al taller, como es de libre asistencia, no sé qué personas acudirán, pero he tomado como referencia las necesidades y características generales de la población, para poder desarrollar el taller y que sea lo más efectivo posible. Aunque la materia pudiera

variar más o menos, los temas a trabajar los tenía anteriormente fijados, sobre todo y como ya he explicado, la Experiencia para el Bienestar. Creo que bien la regulación y bien la psicología positiva, son necesidades e intereses comunes en la población, por eso estoy segura en que el tema va a resultar atractivo, motivador y muy efectivo.

### Corriente pedagógica

En mis programas he tomado de referencia la corriente constructivista como metodología educativa. La idea principal de esta teoría es que cada ser humano construye, a través de la experiencia, su propio conocimiento, sus propias reglas y modelos mentales con los que damos sentido y significado a nuestras experiencias y acciones. Podemos entender como modelos mentales al conjunto de creencias, imágenes y supuestos que tiene cada individuo de sí mismo y del mundo.

Por lo tanto, trabajar con esta corriente permitirá que cada alumno aprenda significativamente, construyendo su propio conocimiento, basándose en lo que sabía anteriormente. Por eso, intentaré activar antes de cada actividad sus conocimientos en el tema, para que su construcción sea más fructífera y puedan identificar los conocimientos ya adquiridos a través de las relaciones internas de éstos, favoreciendo el proceso de aprendizaje.

### Razonamiento y dirección

En cuanto a la forma de razonamiento, utilizaré el método inductivo, que se da cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige. Se basa en la experiencia, en la participación, en los hechos y posibilita en gran medida la generalización y un razonamiento globalizado. Por eso, presentaré las actividades, experimentarán y al final haremos una reflexión de cada actividad, que posibilitará dar sentido a su experiencia y esto motivará la reflexión ya que todos han podido experimentar, sea lo que sea. El aprendizaje se dará de un caso particular (actividad concreta) a la globalización, que puede ser una teoría al hacer la reflexión.

En concordancia a este tipo de actuación, y en cuanto a su relación con la realidad, el método será intuitivo, ya que intentaré acercarme a la realidad inmediata del alumno lo más posible. No rechaza ninguna forma o actividad en la que predomine la experiencia real de los alumnos. Por eso, como ya he dicho, nos basaremos en la experimentación de la actividad como forma de aprendizaje significativo, todo será muy vivencial, ya que es a través de las propias emociones como mejor se consolida el aprendizaje.

Por todo esto, las sesiones serán bidireccionales, ya que la clase no será una clase expositiva, como he explicado previamente, sino intuitivo, experiencial, donde el protagonista real será el propio alumno. El profesor propone información contrastable y criticable, por lo que se aceptarán en todo momento nuevas ideas, críticas, puntos de mejora y oposiciones al respecto. Esto enriquecerá el aprendizaje del propio alumnado y del profesor, convirtiendo el proceso en bidireccional y haciendo sentir al propio alumno protagonista del aprendizaje. Aun así habrá un momento en la reflexión donde aparte de hacer de guía, tendré que exponer algo de teoría, que es la que pertenece a la actividad experimentada. Este puede ser el momento donde nazcan estas objeciones, que enriquecerán a todos. Yo, como guía, intentaré impulsar lo máximo posible que los alumnos puedan expresar sus opiniones, dudas, reflexiones en voz alta... Esto lo haré a partir de preguntas, si es que no fluye un diálogo sobre el tema antes.

### Actividades externas

En cuanto a las actividades externas del alumno, el método que utilizaré será el activo, ya que este método cuenta con la participación del alumno y el mismo método y sus actividades son las que logran la motivación del alumno. Todas las técnicas de enseñanza pueden convertirse en activas mientras el profesor se convierte en el orientador del aprendizaje. Y precisamente, esta es la idea principal, donde yo soy la orientadora que guía a cada alumno en su propio proceso de aprendizaje.

Por eso, intentaré respetar a cada alumno en su proceso, y no obligaré a nadie a participar en la actividad, ni a reflexionar después. No quiero que nadie quede “fuera” de este aprendizaje, pero no puedo obligar a nadie a que participe ya que no estaría respetando sus propios procesos internos. Pedirles que hablen o participen sin quererlo, puede causarles un mal mayor, al evidenciarse delante del grupo.

### Clima de clase

El clima que se cree en clase puede ser decisivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por eso, intentaré cuidarlo lo máximo posible, para poder crear un ambiente donde todos se sientan cómodos. Para empezar, pondré todas las mesas en forma de “U”, de manera que todos podamos vernos las caras y estar “al mismo nivel”. Por otro lado, yo cuidaré mucho de no posicionarme en el centro de la clase, sino delante de ellos. De esta manera todos me verán y oirán y formaré parte del círculo. Por otro lado, en el momento en que ellos sean protagonistas yo me sentaré en una silla y mesa que quede libre, a su mismo “nivel”, para que sientan que no soy más que ellos.

Por otro lado, mientras los alumnos entren en clase, habrá una música tranquilizadora y positiva, con letra motivadora, que hará que se sientan acogidos desde el mismo momento que cruzan la puerta. Mientras hagan algunas actividades, también pondré música, adecuada a cada ritmo de la actividad. Creo que la música es un instrumento muy potente a la hora de crear el ambiente que a mí me viene mejor.

Todas sus aportaciones creativas (en alguna actividad las haremos) las colocaremos en la propia clase para que ellos mismos los vean cada vez que estén allí y se sientan orgullosos de ellas. De la misma forma, motivaremos con palabras animadoras y motivadoras a todo lo que hagan los alumnos, ya que en muchos casos, no están acostumbrados a que nadie les diga qué bien hacen las cosas. Esto les ayudará a la motivación y la autoestima.

Siguiendo con esto, cualquier aportación será bienvenida y respetada, aunque también pueda ser contrastada. Es importante que los alumnos sientan esta libertad para hablar sin ser ridiculizados por nadie, es más, siempre valoraremos positivamente la aportación, sea cual sea, y la agradeceremos.

En cuanto a mí, intentaré transmitir siempre buen rollo, intentaré estar con una sonrisa, siempre que la situación no exija lo contrario, practicaré lo que predico, intentaré transmitir optimismo, me pondré yo misma en algunos ejemplos para que los alumnos me sientan más cercana, hablaré con ellos antes y después de las sesiones y estaré dispuesta a escuchar sea lo que sea.

Por último, pondré algunos mensajes en las clases que vea conveniente, para dejar una referencia visual de lo que quiero transmitir ese día. Intentaré que sea motivador y práctico, a la vez que estético.

Espero crear el clima ideal de aprendizaje, siendo acogedor, de respeto y confianza, abierto, motivador y optimista a través de todas estas ideas.



## 3.7. Proceso de aplicación

### a) Programa de Regulación Emocional:

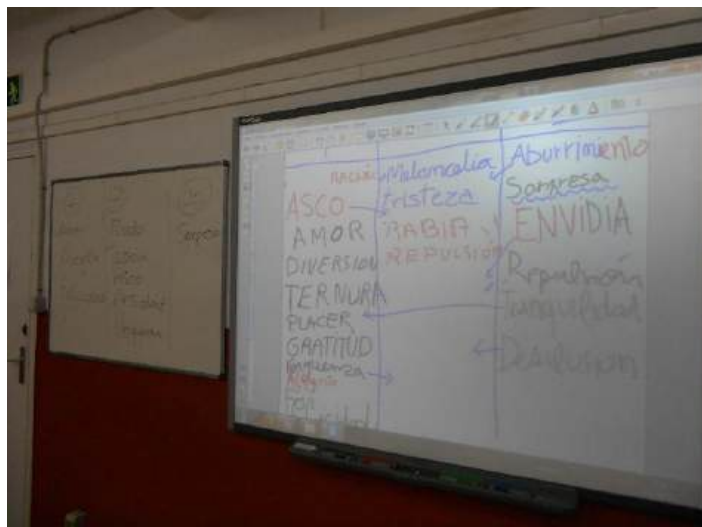
#### Sesión 1 (grupo de tarde)

Para empezar, esperaba tener el aula libre por lo que podía preparar el mobiliario y el ambiente antes de que llegaran los alumnos. Pero resulta que no se libró hasta que acabo la clase anterior, por lo que no pude preparar el ambiente como a mí me hubiera gustado. Tuve que mover las mesas con ayuda de los alumnos y poner la música después de que todos estuvieran ya en la clase. Con todo esto, empezamos la clase 10 minutos tarde.

Por otro lado, me di cuenta de que los alumnos eran mucho más mayores de lo que esperaba en general, ya que sabía que había alumnos de todas las edades, pero no me imaginaba que la mayoría eran mayores de 30.

Algo que no me esperaba es que los alumnos hablaban mucho en clase, reflexionaban y hacían bromas, por lo que es muy positivo, pero se me pasaba el tiempo rápidamente, sin que me diera cuenta. Justo por esto al final de la clase solo habíamos hecho 2 de las 4 actividades propuestas, pero gracias a que la profesora estaba en el taller, me dejo coger más tiempo de la próxima clase para hacer uno de los dos ejercicios que me habían quedado por hacer, y así poder acabar la clase con una dinámica de humor.

En lo que respecta a las actividades, creo que me enrollé demasiado en la explicación de la teoría, y creo que perdimos demasiado tiempo en la clasificación de las emociones, cosa que tenía mucha menos importancia que la actividad que habíamos dejado sin hacer. Creo que me alargué demasiado en la teoría de la emoción, sentimiento, estado emocional... sin poner atención al tiempo y a las necesidades de las actividades, ya que no era demasiado necesaria esa explicación de diferenciación.



En la última actividad, donde tenían que moverse de sitio en función de la frase que decía me di cuenta de que las frases que había planteado sobre las emociones, daban afirmaciones muy generales, por lo que todos se tenían que mover, cuando la actividad “tiene gracia cuando solo unos pocos se van moviendo”. La falta de sitio en el aula también dificultó que se pudieran mover a sus anchas. Al final, opté por decir frases graciosas, ya que lo que vi que se lo estaban pasando bien y que querían reírse, por lo que dije frases que no tenían que ver nada con las emociones. Después invité a que ellos dijeran estas frases y salieron frases muy insinuantes que creo que ayudó a la cohesión del grupo, como: “que se mueva el que se sienta atraído físicamente por una persona de esta clase”,...

### Sesión 1 (grupo de mañana)

Esta sesión fue mucho mejor que la del miércoles (el grupo de tarde), en cuanto a organización. Para empezar, el aula estaba libre antes de la hora, por lo que tuve tiempo de sobra para preparar el mobiliario y la música. Esta última la cambié por una más animada, que creo que dio un efecto más positivo.

Un elemento a tener en cuenta es que el grupo del viernes es mucho más joven en general (también mucho más vergonzosos) que el grupo de los miércoles, por lo que haciendo las mismas actividades obtengo respuestas muy diferentes por un lado y por otro.

Esta vez tuve más en cuenta que se entendiera bien el ejercicio del termómetro emocional, y además lo aplique también al final de la clase para que ellos comprobaran si habían sufrido cambios durante la clase. Explique mejor la importancia que tiene la consciencia y por lo tanto, pudieron entender mejor el sentido del ejercicio. Por otro lado, no agrupamos las emociones como el miércoles, simplemente di una pequeña explicación teórica e identificamos las emociones primarias.

Gracias a no enrollarme más con la teoría, tuve tiempo para poder hacer el ejercicio que el otro día no pude hacer; el de pintar el mural de las emociones primarias. Creo que esta actividad fue muy positiva, ya que aparte de trabajar cada tipo de respuesta de una emoción primaria, pudieron unirse en el grupo con gente con la que no tratan mucho y además trabajando muy bien en equipo. También descubrieron capacidades “ocultas” de sus compañeros, ya que había muchos introvertidos que eran buenos dibujando, por lo que pudieron sentirse protagonistas en este ejercicio y valorados por el grupo. Al presentar delante de su clase lo que habían dibujado, creo que fue muy satisfactorio para ellos y ha ayudado en su autoestima.

Al final, no tuve tiempo para poder hacer el último ejercicio de las sillas, pero gracias a que no tenían ninguna otra clase después, conseguí alargarlo media hora más. De todas formas, creo que se hizo demasiado largo el juego de las sillas, ya que pedí que cada uno de los participantes diera su afirmación. Si fuera corto, lo habrían valorado mucho más.

Lo que más me gustó fue que improvisé diciendo que si una afirmación era unánime (todos estaban de acuerdo) tenían que abrazarse, en vez de sentarse todos encima de una persona. Y aunque pensé que no lo tomarían en serio, de verdad lo hicieron y se abrazaban muy contentos, por lo que creo que logre cohesionar el grupo.

### Sesión 2 (grupo de tarde)

Por primera vez, había andado bien de tiempo, es decir, acabé justo en hora. Además tuve tiempo antes de la clase para preparar las mesas y poner música. Pero el problema de esta sesión, precisamente, no fue el tiempo. Los alumnos estaban especialmente indispuestos, por lo que reflexioné sobre qué es lo que estaba fallando. Esta reflexión se puede leer en el apartado de conclusiones, pero tiene que ver con trabajar la educación emocional contra su voluntad y sin previa sensibilización.

En cuanto a las actividades, todo fue según lo esperado, aunque observé que no les gusto escribir sobre un problema actual en el que estén involucrados, muchos afirmaban que no había problemas en sus vidas. Por otro lado, el último ejercicio de relajación fue muy difícil, ya que “los graciosillos” no paraban de hacer chistes y de reírse, por lo que aparte de no concentrarse ellos mismos, no dejaban que nadie más se concentrara. Al final, conseguí que todos se callaran y que se concentraran durante unos minutos. Aunque me dolió mucho oír después de salir de la clase, que unos preguntaron a otros si se habían relajado y estos dijeron “yo para nada”. Aunque no tomen consciencia ni de la importancia ni de su sensación, estoy segura de que TODOS se relajaron en la clase, para empezar, porque conseguí un silencio absoluto en toda la clase, cosa que fue muy difícil por su nivel de excitación, y por otro lado, porque siguió ese ambiente relajado en los siguientes minutos de la actividad de relajación, mientras hacían la evaluación.

Tengo que decir que al empezar la clase, en cuanto vi el ambiente “graciosillo” y “movidito” de la clase, decidí no hacer la actividad de las energías (echar las malas, recoger las buenas y repartirlas con la mirada), ya que sabía que no se lo tomarían en serio ni dejarían que los demás los tomaran.

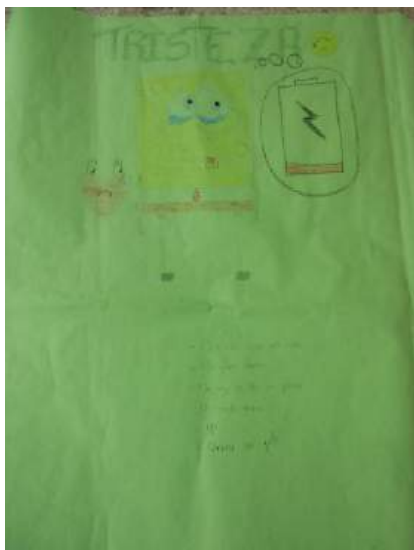
Una cosa que me molesto mucho es que de la segunda actividad esperaba poder sacar estrategias para que ellos pudieran usar en momentos de estrés, miedo, rabia, tristeza... por lo que todas sus aportaciones la escribí en el ordenador (proyector) y muy

pocos las tomaron en serio. Insistí en que eran importantes para llevar a cabo ese momento de emoción, pero solo vi una persona que las apuntó.

Tengo que decir que imprimí dos fichas para ponerlas en clase, de regulación ante la ira, y como dar una respuesta asertiva, por lo que me quedé muy contenta y encima, la usé para poder explicar a los que no callaban como me sentía cuando ellos no paraban de dar gritos y que me gustaría que no lo hicieran más. Muy contenta de poner en práctica mi propia propuesta.

### Sesión 2 (grupo de mañana)

En esta sesión que fue mucho mejor, para empezar, hice la dinámica que no había hecho la última vez con el otro grupo. Vi que esta vez el ambiente era otro, mucho más relajado, dispuesto y abierto, por lo que creo que fue un puntazo de ejercicio, también para captar su atención y empezar con la actividad “gorda”. En este caso, los alumnos participaron muchísimo, dieron muchísimas estrategias y plantearon dudas que ellos mismos resolvían. En este caso, las situaciones las estaba viviendo yo, por lo que tenían que empatizar conmigo para después darme consejos. Esto lo cambié de la otra sesión, ya que en la última les decía que eran ellos mismos los que tomaban parte en la situación. Creo que de esta manera fue más fácil, ya que aparte de trabajar la empatía, fue mucho más fácil dar consejos a otra persona.



Por cuestión de tiempo, no hice la actividad de plantear el problema, me interesaba más que este ejercicio principal quedara claro, a pesar de que expliqué por qué había colgado al aula el semáforo de la regulación (STOP, respirar y relajarme, actuar) y una idea de cómo empezar una frase asertiva.

Al final de todo hicimos la relajación y todos se consiguieron relajar, en contraste con el otro grupo.

### Sesión 3 (grupo de tarde)

Durante la última semana en clase de postgrado, hemos trabajado las competencias del formador, y como evitar conflictos dentro de una clase y como enganchar a aquellos que no siguen positivamente la clase. En esta tercera sesión, tuve la oportunidad de poner a prueba todo lo aprendido en estas clases, y debo admitir que la teoría es más fácil que la

práctica. Como ya he escrito en otras ocasiones, el problema de esta clase es la excesiva participación de los alumnos pero para hacer bromas de todo, cosa que significa que no toman la clase en serio. En esta sesión intenté relacionar lo que decían con el tema y explique mis sentimientos y entre todos repasamos normas básicas que debemos respetar para una buena convivencia en clase. Tampoco obligué a nadie a quedarse si no quería, pero que los que realmente querían nutrirse del curso tenían el derecho a ser espetados y no ser molestados por otros que no lo están. Creo que todo esto ayudo, aunque debo admitir que no fue suficiente, ya que después de unos minutos siguieron con sus bromas y yo no quise cortar la actividad para centrarme en su conducta inapropiada.

A parte de esto, la clase fue según lo previsto, excepto que introduje una pequeña actividad de escucha activa, ya que vi que teníamos tiempo para ello.

En la actividad de dibujar su vida en el folio, fueron muy creativos en su dibujo, aunque les costó ponerse a ello, ya que no damos suficiente espacio a la creatividad en la actividad docente, cosa imprescindible para aprender. Al final solo usaron colores y un folio para hacerlo, ya que no conseguí suficientes revistas, ni había cartulinas para lo propuesto.



También pensé que sería más corto haciéndolo con pinturas que empezar a elegir, cortar, pegar... Creo que fue una buena decisión, porque lo disfrutaron igual y no usamos mucho tiempo.

Al final de la clase, aparte de explicarles lo agradecida que estoy y de que ellos mismos deben

encontrar y trabajar la educación emocional y su propia felicidad, repartí unas fichas tituladas "plan de mejora personal", animándolos a rellenarla con el objetivo de mejorar como persona. Creo que es realmente útil para aquellos que estén dispuestos a hacerlo, y para aquellos que no, puede que les sea útil más adelante, por lo que siempre podrán acudir a ella en caso de ver la necesidad.

El único problema gordo que encontré en esta última sesión fue que llegaron dos chicos a la mitad de la sesión, a juzgar por sus ojos y su comportamiento, totalmente fumados, y no tomaron parte en ninguna actividad, excepto la creativa. Intenté introducirlos y animarlos en otras actividades, pero se negaron totalmente, por lo que decidí respetarlos y legitimarlos. No sé si fue una buena decisión como formadora.

### Sesión 3 (grupo de mañana)

Para empezar, vinieron todos los alumnos, ya que después de la clase iban a repartir un trabajo. Eso dificultó el control sobre el grupo pero me alegré de que todos pudieran aprender de esa clase, que además era la más divertida y experimental.

Como siempre, hablaron mucho y dieron mucha información útil para los ejercicios, aunque esta vez intenté preguntar a los que la última vez había dejado más de lado.

Como ya he comentado alguna otra vez, no sé si es buena idea hacer hablar a quien no quiere. Puede ser una forma de integrarle, o puede ser que obligue a hacer algo que no quiere y debo respetar.

Finalmente, pude ver como el grupo se unía, cantando y riendo juntos, y dándose ese abrazo colectivo al finalizar la clase.

b) *Taller para la Experiencia del Bienestar:*

**Taller 1 (mañana)**

La verdad es que a este taller han asistido muchas más personas de las que esperaba. Ha habido unas 30 personas, y eso que me habían dicho que hoy habían convocado huelga de estudiantes, por lo que han venido menos de los que normalmente vendrían.

Antes de empezar el taller, he improvisado con la decoración; he encontrado un par de globos en casa y los he acompañado con una frase y un dibujo. Así que estaba ya muy orgullosa de mí antes de empezar con el taller, con la “chorradita de la decoración”: a mayor sonrisa, corazón más sano.



Sobre todo, al empezar, he intentado cuidar mi posición corporal, tal y como hemos aprendido en las últimas clases del posgrado y transmitir seguridad, cosa que me ha costado un poquito ya que estaba nerviosa. Eran 30 adultos, de perfiles totalmente diferentes. Por lo que he utilizado técnicas de relajación para mí misma antes de empezar con el taller.

Las actividades propuestas, creo que han sido bastante acertadas en general. También el orden de ellas, cosa que he tenido muy en cuenta al programar, ya que deseaba crear diferentes ambientes dependiendo de la actividad.

De todas formas, me he despistado y he empezado con el ejercicio de risoterapia antes de la presentación, como lo había planeado, pero la respuesta ha sido muy positiva. Creo que ha servido para romper un poco el hielo y después he hecho la presentación, por lo que ya no les ha sido tan difícil; acababan de reírse junto a sus compañeros. Por eso he decidido hacerlo así las siguientes sesiones. De los despistes salen resultados maravillosos.

Una cosa en la que he improvisado es en el baile. Tenía pensado bailar “esku dantza”, un baile rápido que pide mucha concentración y agilidad. Pero ante la edad de los asistentes, he decidido cambiar a “la Macarena”, ya que es más fácil de bailar, más suave y además puede que hasta lo conozcan.

Como se supone, ha habido actividades en las que la gente ha participado más o se

ha implicado más, como el de cantar y bailar, y otras en las que no todos han participado como el escribir la carta de agradecimiento.

También he tenido que hacer modificaciones ya que había señoras que se están alfabetizando, por lo que las actividades que eran escritas las he modificado y les he dado opción a pensar en lugar de escribir. Esta opción ha hecho que muchas personas alfabetizadas no escribieran por no hacer el esfuerzo.

### Taller 2 (mediodía)

Este es el taller a donde más gente ha venido, supongo que por el horario del mediodía. Eran unos 40 asistentes, tanto, que apenas cabíamos en la clase.

El taller ha ido según lo esperado, como el primero. Ya tenía más claro lo que decir en cada momento, ha sido como repetir lo que acababa de hacer por la mañana. Además esto me da la oportunidad de agregar cosas interesantes y explicaciones más oportunas.

Creo que gracias a esto, las valoraciones han sido más positivas, ya que no les ha sido tan difícil escribir la carta de agradecimiento.

Por lo demás todo ha sido según lo esperado, aunque esta vez he



aprovechado para sacar a la gente a bailar “la Macarena” al centro y han podido disfrutar más los que han sido sacados y los demás se han reído más.

### Taller 3 (tarde)

En este taller, han sido muchos menos que en los talleres anteriores y el problema que me he encontrado es que había como unas 10 personas que han venido por recomendación del profesor, que en realidad no tenían demasiado interés por el tema. Eran todos inmigrantes, de diferentes países, y unos pocos solo hablaban castellano, por lo que solo unos pocos han podido seguir el taller.





Por otro lado, han llegado tarde todos los inmigrantes recomendados, así que según iban llegando se iban sentando en las mesas de la segunda fila, por lo que estaban apartados del resto de la “U”, y eso dificultaba todavía más su integración. Ha ayudado que el profesor estuviera en el taller, por lo que iba traduciendo y explicándoles las dinámicas un poco, por lo que yo no he tenido que centrarme tanto en ellos y he podido seguir con mi taller al ritmo esperado.

Precisamente por esto, me ha sido difícil abordar ciertos temas, ya que hemos bailado y hemos hecho la reflexión de que la música es muy importante en el bienestar, hasta que al preguntarle a uno de ellos me ha dicho que él no escucha música ni la baila por su religión. Ha sido un momento un poco tenso, pero he intentado que no afectara al ambiente de la clase.

En la última actividad en la que hemos cantado juntos también he encontrado esta dificultad ya que iba sacando a los participantes a bailar, y algunos de ellos me han rechazado porque tienen prohibido bailar con mujeres.

### 3.8. Estrategias de evaluación

En cuanto a las estrategias de evaluación, me basare, principalmente, en la evaluación escrita que pasaré al final de cada sesión a los participantes (ver anexo 7). Esta evaluación escrita será fácil de realizar, y precisará de poco tiempo para rellenarla. De esta manera, me aseguro de que todos lo hagan (ya que como todas las actividades, será opcional), y además que no les suponga un esfuerzo extra hacerlo. Por eso, la primera parte será cuantitativa (numerar del 0 al 10 la sesión) y la segunda parte será cualitativa (¿qué es lo que más y lo que menos te ha gustado?). Quien quiera explayarse podrá hacerlo, y quien no quiera podrá describirlo en una o pocas palabras.

La evaluación del último día de las sesiones de Regulación Emocional, será diferente a los demás, ya que la evaluación será más larga, con preguntas cualitativas, que permitirán que los alumnos reflexionen sobre lo aprendido y a mí me dará información para saber lo que han aprendido durante las sesiones, más específicamente y una información de todas las sesiones más general (ver anexo 8). Esta será la evaluación más importante, ya que recogerá mucha información y ésta será concluyente a todo el programa de Regulación Emocional.

En cuanto al taller, evaluaré de la misma manera que las sesiones, de forma sencilla y fácil, totalmente voluntaria, como siempre.

Por otro lado, aparte de la evaluación escrita, me basaré también en mis propias observaciones y sensaciones, lo que me dará muchas pistas de lo implícito en las evaluaciones escritas. También tendré en cuenta toda la información verbal que consiga de los participantes, todos sus comentarios antes y después de las sesiones, conmigo, con sus compañeros...

Por último espero tener en clase a profesores y/o a la directora del propio centro, por lo que tendré muy en cuenta todos sus comentarios, opiniones, puntos de mejora,... Esto será muy importante para mí porque son ellos quienes mejor conocen a los participantes y saben mejor lo que va bien y lo que va mal. Y por otro lado, porque ellos son educadores, por lo que saben, igual que yo, lo que “se debe y no se debe” hacer. Por eso, será muy importante para mí las opiniones de los profesionales en el tema y conocedores de los participantes.

## 3.9. Evaluación del programa

### a) Programa de Regulación Emocional:

#### Sesión 1 (grupo de tarde)

Después de leer las valoraciones, me di cuenta de que a casi todos lo que más les había gustado de la clase era el último ejercicio de las sillas, que era en el que experimentaron humor y diversión entre otras cosas. También pude leer de que a muchos les gustó como profesora, lo que me hace saber actúe positivamente y me da seguridad para poder seguir con mi comportamiento en las próximas clases.

Por otro lado, una persona escribió que precisamente lo que menos le gustó fue el juego de las sillas, y entonces me di cuenta de que había una persona muy introvertida que apenas tomo parte en la clase y que puede ser que no lo hubiera hecho bien, ya que no planteo una actividad inclusiva para ese tipo de personas. Puede que no le guste el contacto y debería haberlo respetado e intentar que no sufriera en ese momento, como seguramente lo hizo. Otro tipo de actividad podría ser más adecuada para empezar a trabajar el contacto.

Aparte de esto, un par de personas escribieron que la primera actividad no les había gustado (termómetro de tomar consciencia de la emoción), por lo que me hizo replantear que no había explicado bien el sentido de esa actividad y que puede ser que se quedara un poco colgada del resto de las actividades. También 2 personas me escribieron que la música del principio no les gustó o que les había entristecido.

En definitiva, creo que no estuve tan mal para ser mi primer día, pero la falta de tiempo (para preparar el aula y para la clase en general) fue un gran impedimento. Para la próxima clase creo que debería cambiar la música del inicio y poner algo más alegre, explicar bien el sentido de tomar consciencia de cómo nos sentimos en cada momento (como estrategia para llevarla a cabo en cualquier momento), intentar hacer la teoría mucho más corta, sin entrar en sentimientos y estados emocionales, y quitar la clasificación por su carencia de importancia para poder tener tiempo de hacer la actividad que no tuve tiempo de hacer, que es la más importante de todas.

Nota media de la sesión: 9

#### Sesión 1 (grupo de mañana)

Esta vez en las evaluaciones pude ver cómo el juego de las sillas no tuvo tanto éxito como el otro día, ya que esta vez también había gente más tímida que creo que no le apetecía demasiado el contacto con sus compañeros. Pero sí que valoraron la cohesión de grupo, ya

que bastante gente escribió que lo que más les había gustado era el ambiente que se había creado en clase. Del primer ejercicio del termómetro nadie añadió nada negativo y bastantes escribieron que lo que más les había gustado era pintar los murales.

En definitiva, creo que esta clase fue bastante mejor que la primera, ya que la primera me permitió detectar “errores” o puntos a mejorar y en esta última los pulí mejor, aunque sigo teniendo problemas con el tiempo. Ahora cuento con la ventaja de que conozco bien a los dos grupos y eso me permite hacer modificaciones en mi programa, en futuras sesiones.

Nota media de la sesión: 8,2

### Sesión 2 (grupo de tarde)

Esta vez, salí muy frustrada de la segunda sesión. Hice un análisis emocional sobre mí misma y esa fue la conclusión que saqué.

Gracias a las evaluaciones, me di cuenta de que el ejercicio grupal se les había hecho muy largo, ya que tardaban mucho en consensuar la respuesta y todos no sé mostraban muy participativos. Por eso, creo que la próxima vez lo haré individualmente, y un poquito más rápido, para que no les dé tiempo de aburrirse. Por otro lado, si es que los alumnos están calmados como la última vez, intentaré hacer con ellos la actividad de las energías, ya que creo que es divertido siempre que se tome en serio. Ellos me toman más en serio ya que soy de su misma edad o un poquito más mayor. Todo lo que les diga se lo toman mucho más a pecho. Aprovecharé esta ventaja para poder sensibilizarles sobre la necesidad de regular, y para que sepan que es preciso tomar consciencia y “revolver en su mierda” (con la actividad del problema) para que no se pongan tristes a la hora de hacer este ejercicio. Estoy segura que les será más fácil concentrarse, en comparación con el otro grupo.

Debo admitir, que me ha dolido leer que una persona ha escrito que lo que menos le ha gustado ha sido el perder esa hora y media, por la cual yo he pasado días pensando actividades, la mejor manera de hacerlas y las he aplicado pensando que eran muy válidas para esas personas. Pero esa misma persona ha valorado la sesión con un 7, lo que me desconcierta un poco. Me gustaría avisar a los alumnos que para la próxima sesión nadie tiene que venir obligado, así me evitaré que la gente que sienta que pierde el tiempo no moleste a los demás, y los que se queden sea por su propia voluntad.

Finalmente, en cuanto a las evaluaciones, me ha pasado como la última vez; hay gente a la que lo que más le ha gustado es la relajación y a otros es precisamente lo que menos les ha gustado. Supongo que contra esto no puedo hacer nada, más que intentar

llegar a los alumnos con la necesidad de esta actividad. Esto hará que la lleven a cabo y la disfruten lo máximo posible.

En definitiva, la clase de ayer puso a prueba mis habilidades para manejar la situación e hizo que viera clarísimamente lo mal que hemos hecho aplicando este programa a estas personas, en contra de su voluntad, sin ninguna sensibilización previa, y de solo cuatro horas y media. Esto si es un verdadero reto para mí. La pena es que no tengo más tiempo para “llevarlos a mi terreno”. Por lo menos, la última sesión será divertida, ya que aplicaremos actividades positivas. Espero que esto facilite la participación, aunque sea todo muy superficial por la falta de que no encuentren la necesidad de hacerlo. Volveré a intentar influir en esto la próxima vez. Que no quede por intentarlo.

Nota media de la sesión: 7,7

### Sesión 2 (grupo de mañana)

Esta clase, siendo la misma sesión, no tuvo nada que ver con la clase del miércoles. Esta vez salí mucho más satisfecha de mi trabajo y del trabajo de cada alumno había hecho sobre sí mismo.

Después de leer las evaluaciones, como siempre, lo que más gusto en general fue lo vivencial, en este caso la relajación, lo que me hace plantear si la regulación la he trabajado de forma correcta o si la podría haber hecho incluso aún más vivencial.

Por otro lado, Montse (la directora) en su evaluación me comento que había habido ciertos alumnos que no habían participado apenas, que no habían dicho nada en toda la actividad, que se habían quedado “fuera”, cosa que es un gran error de mi parte como profesora, integradora y “especialista” en educación emocional. Estaba tan centrada en que dieran ideas para yo después recogerlas y transformarlas de una forma apropiada que no me fije en que había alumnos que no participaban. Por lo que intentaré que en la última sesión no vuelva a pasar esto, e intentaré celebrar positivamente todas las aportaciones que pida a estos alumnos.

Creo que ahora ya es tarde para cambiar, ya que la última sesión será muy vivencial y creo que lo disfrutarán mucho, pero realmente con el poco tiempo que tengo, pienso que sería más importante crear la necesidad de trabajar la educación emocional, antes de empezar con nada más. Volveré a intentarlo la próxima sesión, poniendo ejemplos científicos, poniéndome yo misma de ejemplo, creando ejemplos cercanos a ellos. Puede ser que con actividades muy positivas y motivadoras como las que he preparado, pueda llegar a ellos de una forma más directa. Solo espero quedarme con un buen sabor de boca, y no

como esta última semana, que no he dejado de culparme porque las cosas no han salido como esperaba. Creo que a veces exijo ver el cambio al instante, cuando esto es un largo proceso, que ellos mismos lo harán, y que yo no soy más que alguien que encendió un pequeño fuego en algo que espero que se convierta en llama algún día.

Nota media de la sesión: 8,3

### Sesión 3 (grupo de tarde)

Esta sesión, he de admitir, que salió mejor de lo que esperaba. No era difícil que esto fuera así ya que fue muy práctica, lo que me hace pensar que las anteriores no lo fueron lo suficiente.

Al ser actividades muy prácticas, creo que disfrutaron mucho de ellas, especialmente los que más empeño pusieron en ello, los que más serio se lo tomaron. Lo que me hizo pensar en que, en caso de que todos estuvieran sensibilizados en el tema y “necesitados”, funcionaría muy bien mi programación. Espero ver esto en la clase del viernes.

Me gusto especialmente que todos se callaron y se emocionaron al ver el video de “brindo por ti”, ya que cuando lo quite el ambiente de clase era calmado y pude ver alguien secándose las lágrimas.

El ejercicio final, el de cantar todos juntos color esperanza, gustó mucho, ya que todos (incluso los que más hacían en “payaso”) cantaron con ganas, escondiéndose detrás de sus “payasadas”, pero en el fondo, se lo pasaron genial. La actividad acabó en un abrazo con todos, cosa que les animo muchísimo y lo hicieron todos encantados.

En cuanto a las evaluaciones, esta vez propuse más preguntas sobre la valoración total del programa, pero no obtuve ninguna respuesta clara. Me he dado cuenta de que hay solo unos pocos que escribieron en serio la evaluación, cosa que me hace replantear qué es lo que he hecho mal en esto. Quizás debía haber dado más tiempo para las evaluaciones, introducirlo como una actividad más de la sesión, y no como algo extra, después de haber acabado la sesión, cuando todos piensan en marcharse cuanto antes.

De todas formas, de la información que recibí pude ver que esta sesión es la que más les ha gustado, cosa que hace ver que lo práctico es lo más eficiente. Por otro lado, veo que los que más escribieron y con mejor letra, son los que más alto puntuaron, es decir, que realmente conseguí cambios y llegué como me había propuesto a aquellos que más dispuestos estaban a prender. En cambio, los que más bajo puntuaron sólo escribieron una palabra por cada pregunta, muchas de ellas sin sentido alguno. Con esto saco la conclusión de que con una sensibilización previa o creando una necesidad de la práctica de educación

emocional, mi programa hubiera sido efectivo, ya que lo ha sido para aquellos que han estado dispuestos. El problema es que no he podido llegar a todos ellos, cosa que yo no esperaba. Creo que con más tiempo y quizás más técnicas de “ganarse a los alumnos” podría cambiar esta situación y llevármelos a mi terreno para después empezar este mismo programa, siendo así efectivo para todos.

Nota media de la sesión: 8,7

### Sesión 3 (grupo de mañana)

Esta sesión, creo que fue la mejor sesión de todas.

Por un lado, debo decir que hubo gente que no quiso participar en alguna de las actividades, como por ejemplo escribir a alguien dándole gracias, y he pensado que esto se debe a que no están sensibilizados y dispuestos a cambiar o a experimentar una emoción profunda que puede que les afecte y se muestren sensibles en frente de toda la clase. Es el problema de siempre, la necesidad que no he creado me está dando sus conclusiones.

Por otro lado, lo que se me hizo bastante raro es que el ejercicio del chocolate no saliera bien, ya que con el otro grupo que a priori son más “indomables”, salió perfecto y lo disfrutaron muchísimo. Puede ser que al haber tanta gente, que eran las 9:30 de la mañana, que acababan de desayunar... tuviera un efecto en que no disfrutaran del chocolate tanto como los de la tarde.

Me gustó ver como durante los diferentes ejercicios la gente empezó a llorar de emoción, cosa que me alegró, ya que supe que lo que estaban haciendo tenía algún efecto en ellos, y podían aprender muchísimo sobre lo que les estaba pasando. Por otro lado, también demuestra que el grupo está bastante unido y tienen complicidad suficiente como para verse llorar el uno al otro, cosa que no pasa en el otro grupo.

Debo decir que una de las chicas entró en clase muy enfadada y rabiosa (al parecer problemas con su pareja) y después de que lloró y le anime a tomar parte sin forzarle a nada, acabó riéndose y disfrutando de las últimas actividades, a la vez que abrazaba a sus compañeras. Después de acabar la clase y darles las gracias por darme oportunidad de trabajar con ellos, esta chica me dio las gracias por haberle enseñado tanto y cambiarle el “chip” durante la clase, cosa que me dio muchísima satisfacción y alegría. Creo que solo por eso, mereció la pena todo el esfuerzo hecho.

Después de leer las evaluaciones, vi cómo, efectivamente, muchos habían agradecido mucho esa unión y complicidad que se había creado en clase. También me gusto leer que habían entendido que todos sienten (ya que vieron emocionarse a gente de clase que

seguramente nunca habían visto), y que habían visto que fácil podía ser cambiar de una emoción a otra rápidamente.

Muchos escribieron sobre el optimismo y la felicidad en las pequeñas cosas. Esto me encantó leerlo ya que para mí este es uno de los aspectos más importantes de todo el proyecto, yo misma me regulo y disfruto mucho más a través del optimismo, y quiero transmitirlo a todo el mundo. Este era uno de los más importantes objetivos para mí, y creo que he conseguido llegar a algunos, aunque sea.

Aparte de aprender a regular y a ver a vida más en positivo, otras de las cosas más interesantes que he encontrado ha sido que uno ha escrito lo que le ha ayudado esto a quitarle la vergüenza. También una persona escribe sobre lo que le ha ayudado en su futuro, es decir, a ver lo que quiere para su vida.

En comparación con la otra clase, creo que profundizaron mucho más en sus reflexiones, escribieron más y más profundo, sobre todo haciendo mucha mención al grupo y no solo a ellos mismos.

Nota media de la sesión: 9,2



*b) Taller para la Experiencia del Bienestar:***Taller 1 (mañana)**

Lo que más me ha gustado de este primer taller es que finalizar la clase muchas participantes han venido a darme las gracias y felicitarme por el taller, que nunca habían hecho algo tan vivencial y que les había encantado. Supongo que las/los que no han venido serán los/las que no piensen igual. Pero prefiero quedarme con lo bueno.

Con todo este buen rollo, he salido de clase y me he puesto a leer las valoraciones (se me ha olvidado repartirlas, por las que solo tengo unos pocos de los que se han quedado para la clase siguiente). He encontrado en ellas que muchos valoraban como lo peor de la clase el momento de escribir a alguien querido, ya que en ese momento, muchos se han puesto a llorar. Me da pena el hecho de que lo valoren negativamente, precisamente sabía que ese momento iba a ser “emocional”, pero esperaba que eso fuera positivo y no negativo, como algunos lo han visto. Puede ser que no haya acompañado la actividad con la explicación adecuada, aunque lo haya intentado, por lo que tendré en cuenta esto en el próximo taller. También me da pena que alguien haya escrito que no le ha gustado el taller (nota media de un 1 entre 10), ya que pide que fuese más teórico. Esta puede ser una chica que apenas ha participado, se mostraba muy vergonzosa y apenas ha sonreído. No le ha gustado nada y esto me da mucha pena. Pero sé que no puedo llegar a todos, cada uno es diferente y si lo hubiera hecho más teórico habría gente que no le hubiera gustado tanto. Así que no puedo darle más vueltas.

En general, estoy muy contenta con el resultado, también la gente me lo ha agradecido muchísimo. Incluso me han pedido que haga más talleres, ¡POR FAVOR! Eso me ha aportado muchísima satisfacción con el trabajo realizado.

Nota media del taller: 8

**Taller 2 (mediodía)**

En esta sesión ha sido una sorpresa agradable saber que mucha de la gente que ha venido, ha sido por recomendación de gente que ha asistido al taller de mañana. Ha venido una mujer que había estado a la mañana con su hija. Esto me ha dado muchísima satisfacción, ya que demuestra que la gente está muy contenta con lo recibido en el taller.

Una de las cosas curiosas que he observado (durante todos los talleres en general) son las reacciones de las diferentes personas ante un mismo mensaje. Según los participantes llegaban, yo les daba un papel dónde ponía “eres maravilloso/a” (dependiendo del genero), y muchos cuando lo leían decían: “¡ya lo sé!”, mientras que ha

habido alguno a quien he oído decir: “esto no es verdad”. Por lo que he conseguido una primera reacción de los asistentes y una predisposición positiva, ya antes de empezar el taller. Estoy muy orgullosa de esto.

También me gustaría comentar que se han creado varios debates durante los diferentes talleres, que aunque haya tenido que cortarlos por falta de tiempo, porque entraban en cuestiones que no tenían que ver con el tema y porque solo participaban dos personas, creo que han sido muy positivos, ya que han hecho reflexionar sobre diferentes cuestiones, algunas más importantes que otras.

En definitiva, creo que he abordado perfectamente este segundo taller, con más confianza que la primera vez, y con unos resultados muy positivos, una vez leídas las evaluaciones. A la mayoría de ellos lo que más les ha gustado es la relajación, pero muchos ponen que lo que más les ha gustado es “todo” y lo que menos “nada”. Espero que sea la verdad y no la falta de ganas de escribir.

Nota media del taller: 9,5

### Taller 3 (tarde)

Este ha sido sin duda, el taller más difícil de abordar, por los asistentes al taller.

Al haber muchos inmigrantes recomendados por su profesor, que apenas hablaban español, ha hecho que esta fuera una clase “difícil”. El mayor problema no era que no me entendieran o llegaran tarde, era que no se ha podido crear ese ambiente tan mágico que se ha creado en los otros talleres, ya que los demás participantes percibían la falta de implicación de estos y les han molestado entrando en momentos de relajación, rompiendo el silencio, en el momento de bailar...

Creo que precisamente todo ha ido tan bien hasta ahora (como esperaba que fuera) porque la gente que asistía al taller era gente dispuesta a atender, interesada en el tema, implicada y agradecida. Esta es la mayor diferencia que encuentro con las sesiones de regulación que hice hace dos semanas. Esto ha permitido que se creara este ambiente mágico. Por eso, este último taller me ha recordado a esas sesiones, donde yo tenía que “tirar” de ellos, por lo que para mí no ha sido nada cómodo.

Pero aparte de todo esto, creo que es muy positivo que el profesor invitara a estos alumnos, ya que es una forma de que se integren, se lo pasen bien, y aprendan un poco de cada actividad. Creo que las cosas también hubieran sido diferentes si hubieran llegado puntuales a clase. Esto les podría ayudar mucho a integrarse mejor en el grupo.

Aparte de esta nueva situación, el taller ha ido perfectamente, con una confianza mucho más grande, segura de lo que debía decir en cada momento. El resultado de la gente también ha sido muy positivo y estoy muy satisfecha con el trabajo realizado.

Nota media del taller: 9

## 4. CONCLUSIONES

Las conclusiones han sido diversas dependiendo del programa, ya que todas las características de ellas han sido diferentes en los dos casos. Por eso, apuntaré las conclusiones específicas de cada programa en las siguientes líneas:

*a) Programa de Regulación Emocional:*

### **Mi mayor obstáculo**

La falta de voluntad de los alumnos por participar en este tipo de programa ha sido, en mi opinión, uno de los mayores obstáculos que he encontrado en mis prácticas.

Estos alumnos no están aquí porque les apetece trabajar las emociones. De hecho, ellos no han sido sensibilizados en el tema, sino que les hemos impuesto un programa de educación emocional sin ni siquiera preguntarles si les interesa. Por mucho que pensemos que es una suerte poder optar a unas sesiones de estas, que se supone que te ayudaran en tu día a día y a la hora de tomar decisiones importantes en tu vida, si los alumnos no lo ven así, no hay nada que hacer.

La prueba de todo esto es que había una chica introvertida de la que no he hablado en la evaluación pero creo necesario hablar de ello ahora. No vino a más sesiones que la primera, por lo que supuse que no le gustó nada la idea de tener que relacionarse con sus compañeros o de hacer algo que no fuera “estudiar mates”. Y además de esto, me dijeron que otra de las chicas no había venido porque no le gustó la sesión del día pasado, al parecer se sintió triste y no le apetece “dar vueltas a sus problemas”. Otra de las mujeres de la clase me dijo después que no le gustó que casi había llorado en clase, que casi “pasó su límite”, lo que me hace pensar “qué de barreras” hay en esa clase.

Pude ver varias veces que hubo gente que no quiso participar en otras de las actividades, como por ejemplo escribir a alguien dándole gracias, y he pensado que esto se debe a que no están sensibilizados y dispuestos a cambiar o a experimentar una emoción profunda que puede que les afecte y se muestren sensibles en frente de toda la clase.

Por un lado, está claro que los diferentes grupos de edades que hay en una sola clase dificulta mucho su comunicación, ya que los más jóvenes no son nada “maduros” y sólo hacen chistes de todo (mostrando todas sus inseguridades), otra razón por la cual tuve dificultades a la hora de llevar a cabo mi clase. Los más maduros no se sienten en un ambiente de respeto y comprensión, el cual yo esperaba poder instaurarlo, pero no lo he

conseguido. Por eso, esta mujer no quiso llegar a llorar en clase de ninguna manera, ya que el ambiente no acepta que la gente exponga sus emociones y que todos las legitimen.

Esto afecta, como no, a las expectativas que ellos mismos tenían sobre el programa, pueden ser otro impedimento a la hora de llevar a cabo las actividades, ya que “hay que revolver en mi propia mierda” para poder superar ciertos obstáculos. Puede ser que solo se esperaran reírse un rato, y no es precisamente lo que han encontrado.

Por todo esto, creo que este programa habría que hacerlo de una forma voluntaria y en caso que no fuera así, aunque sea sensibilizarlos en el tema antes de empezar con la regulación, y crear la necesidad de que ellos vean las necesidades que tienen de regular sus emociones y cómo eso les cambiará la vida, por mucho que yo haya intentado mostrarlo con ejemplos.

Con esto saco la conclusión de que con una sensibilización previa o creando una necesidad de la práctica de educación emocional, mi programa hubiera sido efectivo, ya que lo ha sido para aquellos que han estado dispuestos. El problema es que no he podido llegar a todos ellos, cosa que yo no esperaba. Creo que con más tiempo y quizás más técnicas de “ganarse a los alumnos” podría cambiar esta situación y llevármelos a mi terreno para después empezar este mismo programa, siendo así efectivo para todos.

### Tiempo

En cuanto al tiempo, he hecho lo que he podido en el tiempo que tenía, pero que para hacerlo todo bien, necesitaría mucho más. Creo que con la sensibilización, regulación y generación de emociones positivas podría necesitar unas 10 horas mínimas para poder llegar efectivamente a los alumnos. Me da la sensación de que lo he tocado todo un poco por encima, pero sin centrarme en nada en concreto. He intentado proponer actividades en las que podía trabajar varios aspectos a la vez, lo más integradores posibles, precisamente por la falta de tiempo. También he modificado o prescindido de algunas de ellas por falta de tiempo, aunque creo que no programé tan mal como me lo planteé. Era muy diferente en los dos grupos, ya que en el primero las reflexiones eran más cortas que en el segundo, por lo que me daba más tiempo para hacer más actividades. También me valía el primer grupo para ver si había calculado bien el tiempo, si las actividades se adecuaban a ellos... más que nada eran mis conejillos de indias, y las sesiones las perfeccionaba con el segundo grupo. Puede que esta fuera otra de las razones por las que el segundo grupo estaba más receptivo. Ellos siempre se encontraban con la sesión perfeccionada.

## Contenido

En cuanto al contenido, aparte de la sensibilización que he comentado que se debería hacer, creo que ha estado bien. La sesión que más gusto fue la última, y no sé si fue porque trabajamos las emociones positivas y eso siempre genera bienestar, o si es porque hicimos las actividades mucho más vivenciales y cortas, lo que permitió variar mucho de tipo de actividad, cosa que siempre da dinamismo a la sesión. Entonces, esto me hace plantear si sería mejor hacer las primeras dos sesiones todavía más vivenciales, aunque creo que siempre se debe ayudar con una reflexión, por lo que tampoco puedo hacer mucho más de lo que hice. No tenía mucho tiempo, así que no pudimos cambiar mucho de actividad, ya que exigían hacer reflexiones, vivenciarlo, hacer otra reflexión... Por todo esto, creo que las actividades programadas se han ajustado al objetivo, aunque algunas actividades se cambiaran por la falta de tiempo o porque no veía la necesidad de hacerlas en ese grupo.

## Metodología

Creo que la metodología que planteé ha funcionado perfectamente, aunque muchas veces no fuera del todo práctico la posición de las mesas en “U” o el no dar demasiadas explicaciones para que ellos mismos busquen la respuesta por sí mismos (que no lo han podido hacer siempre por su falta de motivación).

Una de las cosas de las que no hablé en la metodología y para mí ha tenido mucha importancia son los ejemplos y situaciones que se les presenta a los alumnos en clase. Creo que ha sido importante el crear situaciones donde ellos hayan podido sentirse identificados, adecuarse a su edad y su realidad, para que así puedan entender y relacionar más constructivamente el aprendizaje. Creo que las reflexiones al final de las actividades han ayudado mucho a esto y han sido clave para entender el mensaje de cada actividad y cada aportación del alumnado.

En cuanto a los diferentes ritmos y la diferente participación de los alumnos en la clase, he aprendido que hay que respetar a cada alumno en su ritmo, aunque no me ha quedado claro qué es lo que debería hacer con esos alumnos que “se quedaban fuera”, si es que debemos empujarles un poco para intentar integrarlos en el grupo, o simplemente, legitimar su decisión de no tomar parte, sin necesidad de insistirles. Creo que la clave está en generar el suficiente “buen ambiente” y necesidad de que ellos mismos quieran participar, sin miedo de hacer el ridículo, sin miedo a ser juzgados o sin miedo a que sus compañeros les vean llorando, como ha sido el caso en mis sesiones. Pero soy consciente de que todo esto no se logra fácilmente, y que no puede una sola persona cambiar en poco tiempo, debería ser un proceso largo, durante todo su paso por el sistema educativo, el que

debería hacerles sentir partícipes de su propia educación, haciéndoles ver la necesidad de involucrarse en este proceso, fuera de todas las inseguridades que esto puede generar. También debería trabajarse muchísimo el ambiente de la clase, un ambiente de respeto, confianza e integración, que como he dicho anteriormente, no es fácil conseguirlo en unos pocos días, aunque soy consciente de que he dado unos pequeños pasos para ello.

Con esto de la metodología, me gustaría mencionar la importancia que tiene la improvisación del dinamizador en las sesiones. A mí me ha pasado que he tenido que improvisar debido a que las circunstancias no eran las que yo me esperaba, y valoro mucho en mí misma esta capacidad. Hay que ser capaz de adecuarse a las circunstancias, y ver qué es lo que más conviene hacer en cada momento, aunque no sea lo que tenemos programado hacer. Por eso hay que ser flexible, hay que saber que una actividad programada puede no ser útil en las circunstancias que nos encontramos, pero puede que sea otra en la que nunca hemos pensado. Nunca hubiera pensado que me encontraría haciendo el juego de las sillas a través de afirmaciones sexuales, cosa que pasó, al ver que el grupo se lo pasaba mucho mejor con esas afirmaciones y todos tiraban a ello.

En la comparación de los dos grupos con quienes he trabajado la regulación, he de decir que la experiencia en la aplicación ha sido totalmente diferente. Con el grupo de mañana, no he tenido tantos problemas, que creo que en esto ha ayudado también el tener la presencia de Montse (la directora) en las sesiones. También creo que estaban más abiertos a prender en general, que eran más conformistas y flexibles, y tenían una actitud más positiva hacia las sesiones. Lo que también ha influido es que al ser de mañana, llegaban mucho más despiertos y despejados que a última hora de la tarde, como el otro grupo. Creo que estas pueden ser, a parte de la edad, unas de las razones por las que me ha ido tan bien con un grupo, y no tan bien con el otro. Por lo que creo que cada condición que se da en las clases tiene muchísima influencia en la forma de dar, recibir y manejar una clase.

Otra de las conclusiones a las que he llegado es que mi edad dificulta mucho la comunicación. Los del primer grupo (de tarde) al ser todos mayores que yo, creo que no me tomaban tan en serio como el grupo de la mañana, debido a que sentían que era una chica muy joven, hablándoles “de los problemas de su larga vida”. Creo que esto ha influido, ya que no están acostumbrados a que la “autoridad” sea una chica joven y dinámica. Me he encontrado muchas valoraciones que apuntan a mi persona más que de a trabajo como profesora; muchos ponen que la profesora les gusta mucho, pero eso no quiere decir que reciban toda la información que les propongo como a mí me gustaría que la recibieran. Creo que sobre todo, con el grupo de la tarde hubiera cambiado mucho si yo fuera un poco mayor. En cambio, en el grupo de mañana creo que ha ayudado que fuera joven, ya que han podido

ver como alguien de su misma edad es capaz de haber trabajado todo esto que digo. Creo que el poder ver mi ejemplo les puede ayudar a sentir el tema más cerca, y captar la información de manera más “de compañera” en lugar de “profesora”. Este también ha sido un reto que me he propuesto, crear este clima de amistad y respeto, en lugar de un clima autoritario.

Por último, otro de los puntos que me gustaría comentar es el punto de la creatividad. Me he dado cuenta de la importancia que tiene ésta, ya que en las actividades dónde se requería la creatividad, los alumnos han estado muy motivados en general, y otros totalmente desmotivados. Muchos de éstos últimos no sabían que escribir, dibujar, decir... y me he dado cuenta de que es porque no están acostumbrados a ello.

El sistema corta de raíz la creatividad de nuestra naturaleza, con la que nacemos, para hacernos partícipes de un sistema de educación totalmente memorístico, es decir “nos lo dan todo masticado”, cuando en realidad el verdadero aprendizaje se da a través de la propia construcción del conocimiento, y para esa búsqueda es imprescindible la creatividad. Por eso, creo que he de dedicar unas líneas a explicar el resultado tan positivo que ha tenido en las actividades de mi programa. Por un lado, ha ayudado a la autoestima de aquellos que tienen esta habilidad oculta y la han sacado, siendo reconocidos por sus compañeros. Y por otro lado, ha hecho reflexionar a todos aquellos a los que nunca se han puesto a pensar cómo pueden mostrar eso de su interior, eso que nunca han tocado, eso que se esconde en ellos, tanto miedos como sueños. Por eso me he dado cuenta del increíble potencial que la creatividad tiene y de lo poco que se explota, por lo menos, basándome en mi trayectoria educativa.

### El sentido del aprendizaje

Al final, todo aprendizaje tiene un fin: adueñarse de herramientas útiles para la vida con el fin de ser feliz. Este es un punto a la que me gustaría dedicarle una sección en mi conclusión.

En estas prácticas, y con mucha pena, me he dado cuenta que un de las cosas que más les cuesta a los alumnos en general, también por falta de sensibilización, es entender que lo que hacen (todo lo que yo propongo) lo hacen para ellos mismos. Siempre preguntan si tienen que entregarme su dibujo, su carta,... Les cuesta entender que es para ellos mismos, que no aprenden para nadie, sino para ellos. Esto es totalmente justificable teniendo en cuenta el rol que tienen los profesores en la educación, y cómo esta está enfocada. Los profesores dan temas que a los alumnos no les interesan, no crean una necesidad previa o una motivación (como a mí me ha pasado en la clase de los miércoles), piden a los alumnos



todo para evaluarlo, sin ningún *feedback*, y no para sacar conclusiones de su propio pensamiento, lo que les haría saber que lo que aprenden es para ellos mismos y no para sacar una nota en un examen del que no les interesa en lo más mínimo. Simplemente sacar una nota buena es el objetivo, y así lo demuestra el sistema, ya que quien más sabe es el que mejor nota tiene.

### Evaluación

En cuanto a las estrategias de evaluación, la evaluación escrita que se hace al final de clase no sé si fue muy efectiva; solo unos pocos escribieron en serio las evaluaciones, cosa que me hace replantear qué es lo que he hecho mal en esto. Quizás debía haber dado más tiempo para las evaluaciones, introducirlo como una actividad más de la sesión, y no como algo extra, después de haber acabado la sesión, cuando todos piensan en marcharse cuanto antes. También plantearlo como una cosa voluntaria, puede hacer que ellos no lo valoren, que lo hagan para “hacerme un favor”, más que porque es parte de la sesión. Aun así, creo que la última evaluación (el del último día, que era más largo) me ha aportado muchísima información, sobre todo en el grupo de mañana, por lo que estoy muy orgullosa de ver que el resultado aquí ha sido muy bueno.

Por lo que se refiere a los comentarios de los/las asistentes y profesores/as han sido siempre positivos, aunque pocas veces me hayan dado pistas para mejorar. Normalmente, todos los que me comentaban algo era para decirme que ha estado muy bien, supongo que por miedo a decirme que algo fallaba. Pero unos pocos comentarios me han sido muy válidos para cambiar y replantearme unas pequeñas cosas, por lo que me siento muy satisfecha de poder contar con estas opiniones.

### Objetivos

Al final, lo más importante ha sido que los objetivos han sido casi todos cumplidos, por lo menos a nivel general, ya que como he comentado alguna otra vez, ha habido gente que no ha participado, o que no ha reflexionado tanto como otra.

En cuanto a todos los objetivos que tienen que ver con la toma de conciencia, reflexión, influencia... creo que de alguna manera u otra todos lo han hecho, ya que su implicación y nivel de conocimiento a primer día era nulo. Por eso creo, que mínimamente todos y algunos más profundamente, han conseguido al menos entender lo que es y dedicar unos minutos a pensar sobre ello (o a pensar que no quieren pensar sobre ello, en caso de los que no han tomado parte en las reflexiones).

En cuanto a la regulación, creo que el poder de controlar tus propias emociones es

un camino largo que no se consigue con unas pocas sesiones, pero por lo menos, saben “la teoría” y he podido poner en la clase algunas ideas (papeles en las paredes) para que se regulen mientras estén en la propia clase. Esto sólo se puede evaluar pasado un tiempo, y viéndolos en situaciones extremas, sobre todo de ira, que es la emoción con la que más hemos trabajado. También han podido normalizar sus emociones, otro de los objetivos propuestos, ya que han visto que todos nos enfadamos, actuamos de una manera instintivamente y que por eso hace falta educar este instinto para lograr una mejor respuesta.

Por otro lado, en cuanto a sí mismos, creo que a través de las diferentes actividades, han trabajado la autoestima, y he podido ver cómo esto ha influido en su comportamiento en la clase. Muchas de las actividades donde este no era un objetivo explícito, han valido para que cada uno saque lo mejor de el/ella, y ser valorados por sus compañeros en sus habilidades “ocultas”, como por ejemplo, cuando han tenido que dibujar. Creo que, como bien he comentado anteriormente, el sistema no está sacando lo mejor de cada uno y por eso se desmotivan fácilmente los alumnos, cuando, por ejemplo, con muchas de las actividades propuestas he conseguido motivar a cada uno, reforzando lo que hacen bien, ya que todos tenemos algo que hacemos bien, aunque no nos den la ocasión de mostrarlo.

Aparte de todo esto, creo que se ha conseguido unir más a los grupos, se han conocido mejor, como acabo de comentar, han podido enseñar sus habilidades “ocultas”, han hablado y discutido de temas de los que nunca han hablado, se han apoyado, ayudado, reído, dicho cosas bonitas entre ellos ... Estoy muy contenta sobre todo con este punto, ya que creo muy importante las relaciones que se crean en la clase, ya que en esto se fundamenta el clima de aprendizaje y esto influye en su motivación y en conclusión en su aprendizaje constructivo.

Finalmente, uno de mis mayores retos era crear un impacto en todas las personas con las que tuviera contacto, y que este impacto fuera positivo. Especialmente con estos alumnos de un nivel socioeconómico bajo, desmotivados por la vida, llenos de problemas... esperaba poder aportarles una luz, esperaba que pudieran ver la vida con una sonrisa, crear esperanza y motivación por su propia vida, y sinceramente, creo que, por lo menos en muchos de ellos, lo he conseguido. Lo más satisfactorio para mí ha sido el leer las evaluaciones del último día y saber que muchos escriben sobre la felicidad, sobre el cariño, la sonrisa, el amor... Esto ha hecho que todo haya merecido la pena. Al final, todo lo que hacemos es con el objetivo de ser felices y creo que han conseguido unas cuantas herramientas, que en realidad, las tenían dentro de ellas, pero llenas de polvo.

### Mi propia experiencia

La primera conclusión que saco de mí misma es que me he precipitado en hacer las prácticas, por lo que creo que si hubiera esperado solo 1 mes más para hacerlas, todo hubiera sido muy diferente. A nivel intelectual, cuando empecé las prácticas, cuando las terminé y ahora sé más y más que cuando programé las actividades. Por eso, muchas veces veo que lo que programé no es tan bueno, o cierta aplicación se debería haber hecho de otra manera, ...

Desde el momento en que programé he tenido muchas clases que me han influenciado y han hecho que ahora dude de si lo habría hecho igual ahora mismo, programando para las mismas personas. Por otro lado, creo que ya es demasiado tarde, pero creo que podría hacerles ver la necesidad de la regulación, antes de centrarme en regular. Yo cuando programé, no tuve en cuenta de si ellos veían la necesidad, yo daba de hecho que sí, cuando no era así. Y en vez de intentar improvisar con lo que vi, he llevado adelante mi programa, porque no tenía tiempo para empezar a hacer algo que no estuviera dentro de mi programa. Pero ahora que lo valoro desde fuera, me doy cuenta de que es mi culpa que ellos no hayan visto esta necesidad, yo pensaba que con hacerles preguntas, poner ejemplos... ellos mismos se darían cuenta, cuando no ha sido así para nada, por lo menos en el caso de algunos alumnos. Basta con que sea un solo alumno para valorarlo negativamente, ya que mi trabajo debería ser llegar a todos ellos, totalmente integrador, cosa que es muy difícil y "me lo permito" porque para eso estoy, para aprender de esto.

En general me siento muy satisfecha con el trabajo realizado. Aun así, sé que podría haberlo hecho muchísimo mejor, sé que me faltó la sensibilización, crear la necesidad de que ellos mismos vean qué importancia tiene la educación emocional, para poder aprovechar mejor las sesiones y aprender más. Por otro lado, creo que el tiempo que he tenido, no ha sido suficiente para hacer todo lo que querría, y mucho menos, para plantear una sensibilización antes de la aplicación. Por lo que tampoco puedo hacer más en este sentido. Pero a pesar de esto creo que debería estar orgullosa con el trabajo realizado, que no me puedo pedir más, ya que esto ha sido una prueba para mí misma y no puedo exigir ver los cambios fácilmente, como a veces exijo y me frustró al no verlos. Me quedo con que he aprendido mucho de los alumnos y de la diferencia de los dos grupos (agradezco poder tener esta comparación) y de mi misma, de la programación y de los fallos que debo tener en cuenta para otras veces. Espero haber sido alguien que encendió un pequeño fuego en algo que espero que se convierta en llama algún día.

### a) Taller para la Experiencia del Bienestar:

La conclusión general que puedo hacer de los 3 talleres es totalmente positiva y satisfactoria.

#### Tiempo

Para empezar, el tiempo de 2 horas creo que ha sido perfecto, he terminado siempre a tiempo y creo que los participantes han podido pasárselo bien y no aburrirse, por lo que se han quedado “con ganas de más”, que es muy importante para la motivación de seguir aprendiendo. El tiempo ha variado en los debates que se han creado en cada taller, cuales he cortado en algunos casos visto que no todos participaban y no era interesante para el tema del taller.

#### Metodología

Con esto, me gustaría decir que muchos asistentes se alargaban muchísimo en los debates por su necesidad de participación y comunicación en la clase. Supongo que será por la edad (mayormente jubilados), que en las clases veía que la gente se quería comunicar, que necesitaban hablar, que tenían una falta emocional que estaban cubriendo en la clase... Muchos hablaban y debatían sin razonar, simplemente por decir algo, otros no sabían argumentar su posición, otros contaban su vida, sin relacionarlo con el tema que trabajábamos... aunque creo que en todos los casos ha sido positivo ya que ha hecho reflexionar a toda la clase, aunque no participaran activamente en el debate

En cuanto a las edades se refiere, en estos talleres, he observado que ha venido gente de muy diversas edades, culturas y estilos, por lo que creo que ha sido super productivo el encuentro, ya que han podido conectar todos y reírse juntos, independientemente de las características personales. Creo que uno de los aspectos positivos que tiene el taller, aparte de trabajar las emociones en las actividades específicas, es que se crea un clima en clase especial, de gente del mismo pueblo que nunca se ha hablado, y al final todos se agarran y cantan juntos. Creo que esa magia que se crea es una de las mejores cosas que tiene este taller.

He de decir que el cambio más brusco que me he encontrado en cuanto a las sesiones de regulación, ha sido la voluntad de los participantes por participar en el propio taller. Como bien he explicado en el apartado anterior de conclusiones, esto es básico para aprender, para crear un clima agradable, para reírse, pasárselo bien... Y estos talleres han sido prueba de ello, donde casi todos los participantes han salido encantados por su buena disposición, implicación y agradecimiento.

## Evaluación

Como he comentado anteriormente, y en cuanto a las evaluaciones se refiere, he entendido que no siempre se puede gustar a todo el mundo y esto hay que saber aceptarlo. Por eso el 3% de los participantes que han valorado, lo han hecho negativamente y tengo que aceptar, que a pesar de que este muy contenta con mi actuación, en caso de que fueran mi grupo-clase, tendría que trabajar de forma diferente para no dejar a nadie fuera y poder llegar a cada uno de ellos en la forma que más les convenga. No puedo negar que me dé pena el que no se lo hayan pasado bien, ya que todos los demás lo hemos hecho, sobre todo en las actividades de llorar, que aunque lo asociaran negativamente, la reflexión ha sido positiva, y esto es con lo que nos deberíamos quedar. Creo que una vez más, las valoraciones sociales (como ver mal el hecho de llorar, ponerse a bailar delante de todos,...) han hecho que este taller no sacara todo su jugo, aunque contara con ello.

En cuanto a las estrategias, creo que el papel lo han rellenado encantados, y además de eso, muchísima gente ha venido después de clase a felicitarme, preguntar por el siguiente taller, preguntarme el nombre de las canciones... Incluso me he valido de las opiniones del profesorado que ha asistido a clase y me ha aconsejado como llevar mejor los debates, por ejemplo.

## Contenido

Por otro lado, el tema (el contenido) ha ayudado mucho, ya que trabajábamos emociones positivas, y el taller y mi rol ha estado enfocado a la diversión y al buen ambiente. Con esto, querría decir que creo que he hecho un trabajo estupendo, ya que he sabido improvisar, mantenerme en mi actitud positiva, dinamizar sin “enseñar” y llegar a los participantes con cada una de las actividades.

## Objetivos

Lo más importante y el objetivo final del taller era el darles herramientas útiles para que lo puedan llevar a su día a día y ser más felices, al mismo tiempo que estas actividades resultaran atractivas y se lo pasaran bien experimentándolas en clase. Por eso estoy muy contenta de haber elegido las actividades que elegí, en el orden que seguí, ya que no he encontrado ningún punto de mejora en este sentido. Por otro lado, creo que he conseguido de creces los objetivos propuestos para el taller, ya que he hecho reflexionar a cada participante (lo he podido ver en las evaluaciones y en los debates), se han conocido entre ellos, se ha establecido un clima especial durante las dos horas, se han llevado un montón de herramientas que me han agradecido y sobre todo y para mí lo más importante, han salido dispuestos a comerse el mundo, a cambiar lo que haga falta porque han entendido

que lo más importante de su vida es su felicidad. Por todo esto, estoy tan feliz como ellos.

### **Mi mayor obstáculo**

La mayor dificultad para llevar a cabo mis actividades propuestas la he encontrado en el último taller, como he explicado en las evaluaciones, con el grupo de inmigrantes que han venido tarde a clase. De todas formas y a pesar de los problemas que me ha supuesto para seguir con el ambiente “mágico” de la clase, ha sido muy positivo para entender las diferentes culturas, las interpretaciones de las religiones que cada persona hace y aprender de ellas. Pero en mi caso, ha sido “un estorbo”, ya que ha sido una piedra en mi camino de rosas. Creo que este es un gran aprendizaje que me llevo, que no siempre salen las cosas como espero, que estos “estorbos” son los que me hacen aprender, que suponen retos a los que te tienes que enfrentar, que no siempre es fácil y esto te hace tener que amoldarte a ello.

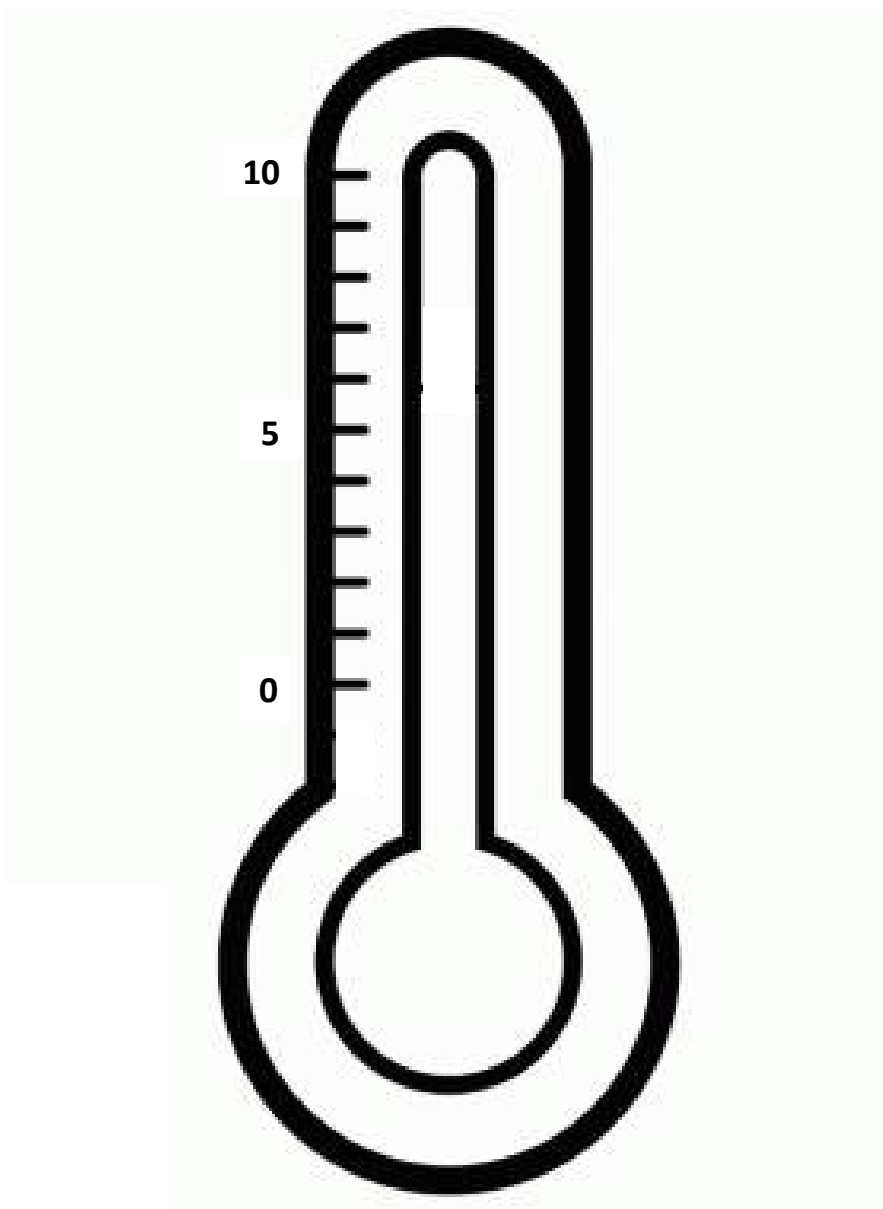
## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis
- Bisquerra, R. (2011): *Educación Emocional y Bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer
- Carpena Casajuana, A. (2010): Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. *CEE Participación Educativa*, 40-57
- Ellis, A. (2000). *Controle su ira antes de que ella la controle a usted*. Barcelona: Paidós
- Ford, J. (2002). *Transforma tu ira en energía positiva*. Barcelona: Oniro
- <http://juegosdinamicasdegrupo.blogspot.com.es/p/risoterapia.html> [Consulta: 22 de febrero 2014].
- <http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0031clasificacionmetodos.htm> [Consulta: 19 de abril 2014].
- Jaume Tuset, CFA Ins. (2011): *Projecte Educatiu de Centre*. Ripollet: Centre de formació de persones adultes Jaume Tuset (paper)
- López, L. (2007). *Relajación en el aula: recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer
- Pagès, E. y Reñé, A. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell. Tècniques de concentració i relaxació a l'aula*. Barcelona: Graó
- Redorta, J; Bisquerra, R. i Obils, M. (2006). *Emoción y conflicto: aprender a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós
- Seligman, M. (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B

## 6. ANEXOS

### Anexo 1

#### Termómetro emocional



¿Cómo me siento?

.....

¿Cómo me quiero sentir?

.....

¿Qué puedo hacer para sentirme como yo quiero?

.....



## Anexo 2

**Agrupación de las emociones**

Positiva	Negativa	Ambigua

## Anexo 3

**Sillas cargadas**

“Que se mueva una silla a la derecha quien alguna vez ...”

- haya tenido ganas de romper algo de la rabia
- se haya sentido bien después de perdonar
- haya llorado de felicidad
- se haya sentido mal por no haber pedido perdón
- haya estado muy triste y al de nada super contento
- haya dicho algo bonito a otra persona
- haya llorado con una película
- haya sentido que le tiemblan las piernas de los nervios
- se haya enfadado con alguien sin motivo
- le guste ori cosas bonitas sobre sí mismo
- se haya tapado los ojos para no ver algo que le daba miedo
- haya dicho “te quiero” a una persona
- se haya enfadado consigo mismo/a
- haya tenido ganas de compartir su felicidad con alguien
- piense decirle algo bonito hoy a otra persona
- reflexionará sobre lo que siente en cada momento

## Anexo 4

## Emociones y respuestas

Situación	Emoción	Primer impulso	¿Me conviene esta respuesta?	Respuestas posibles
1				
2				
3				
4				
5				

-*Situación 1 (TRISTEZA)*: Ha muerto uno de mis mejores amigos. Ayer, después de tomarnos todas unas cervezas, él se fue a casa en moto, por mucho que le insistimos en que cogiera el metro, ya que había bebido. Al parecer, un coche lo atropelló. Acaba de llamarme su hermana para darme esta terrible noticia.

-*Situación 2 (ESTRÉS)*: Mañana por la mañana tengo un examen de lengua catalana. No he tenido tiempo para estudiar estos últimos días, o eso es lo que me digo a mí misma. La cosa es que mañana será el examen y solo tengo esta tarde-noche para estudiar. Pero mi madre me ha llamado para decirme que vaya a buscarle a la estación de tren, ya que acaba de llegar de un viaje y no hay taxis. Tendré que conducir durante 2 horas y no sé si tendré tiempo suficiente para estudiar.

-*Situación 3 (IRA)*: Mi compañera de piso no es nada responsable. Muchas veces no tiene nada que comer y me quita la comida de la nevera, cuando cada una compramos y cocinamos nuestra propia comida. Hoy, he llegado a casa a las 22:00 con muchísima hambre y resulta que se ha comido la lasaña que tenía preparada para comérmela ahora. No tengo ninguna comida más.

-*Situación 4 (ALEGRÍA)*: Diagnosticaron cáncer a mi padre hace unos dos años. Al parecer, el fumar le había afectado. Lo hemos pasado muy mal durante estos años, con su tratamiento de quimioterapia. Ahora mismo, acaba de venir del hospital y le han dicho que está curado del todo.

-*Situación 5 (MIEDO)*: Nunca me han gustado las alturas. Hoy hemos ido a la montaña y después de andar durante 5 horas, hemos llegado a un alto donde tenemos que tirarnos por una tirolina para volver al parking donde hemos empezado la caminata. Serán unos 500 m de tirolina con una altura de 300 metros sobre el suelo.

## Anexo 5

## Cuentos de risoterapia

## LA GRANJA DE LOS ANIMALES

Érase una vez un autocar lleno de **chinos** que no paraban de hablar entre ellos (las personas hablan en chino)... se dirigían a una granja de animales... el camino estaba lleno de **baches** (hacen los baches)... había una **curva a la dcha. / izda.** (hacen las curvas)... una **pendiente** (suben las piernas al aire)...

Finalmente llegaron al lugar, bajaron, empezaron a **echar fotos** (gesto de echar muchas fotos)... vieron **pajaritos** que hacían ... (hacen el sonido)... en la puerta habían **perros mansos y feroces** (sonido)... **gatos** (sonido)... en el corral estaban las **gallinas** y los **gallos** (sonido)... las gallinas no paraban de **poner huevos** (con brazos flexionados, moverlos como si fueran las alas y pusieran huevos)...

Entraron en el establo donde había **vacas** (sonido)... **caballos** (sonido)... **burros** (sonido)... y no lejos de ahí, los **cerdos** (sonido)... con sus correspondientes **moscas** (sonido)...

En el exterior venía el pastor con las **ovejas** (sonido)... y el **perro que las guiaba** (sonido)... de lejos se oían los **lobos** (sonido)...

En esta granja había además un loro que no paraba de decir **paridas** y **cosas así** (libertad para decir cualquier cosa. Ej. "Capitán, capitán, el barco se hunde", "Que se mueran los feos", etc., etc.)...

Los **chinos** regresaron al autocar, se contaron todo lo que habían visto (hablan de nuevo en chino)... el conductor mientras tanto había estado en el bar, así que ahora tomó un **atajo a toda velocidad** (gritos, sonidos de alta velocidad)... y dio un **frenazo** al llegar (se echan hacia adelante y rebotan hacia atrás).

Y ésta es la historia de los chinos que visitaron una granja de animales.

## EL BARCO

Érase una vez un barco que salió del puerto haciendo sonar su **bocina** (las personas hacen el sonido de la bocina del barco)... iba lleno de **rusos** (hablan en ruso)... que se dirigían a hacer un crucero...

Se adentraron en el mar y el barco **subía y bajaba** con las olas del mar (hacen el movimiento)...

Se acercaba una tormenta y las olas cada vez eran más altas y llegó una **ola gigante que hacia la popa** (todos se inclinan hacia ese lado)... una **ola gigante hacia la proa** (todos se inclinan hacia ese otro lado)... (repetir las olas que se vea adecuado).

El barco se quedó sin combustible y todos los viajeros fueron llamados a remar... **cogieron los remos** (extendiendo brazos hacia delante) y **remaron** (el facilitador marca el ritmo babor/estribor repitiendo de forma dinámicas mientras los participantes hacen el movimiento como si remaran llevando su cuerpo hacia delante y detrás acompasado con la pareja).

Llegaron finalmente a una isla donde había unos indígenas con un caldero gigante y agua a punto de hervir... la única manera de convencerles para que no los metieran en el puchero era **cantarles la canción de "Un elefante se balanceaba..."** (en ruso)...

Los indígenas se pusieron a buenas con los turistas y empezaron a reírse con ellos con una **risa floja**... como quien no quiere la cosa... y luego **la risa ya no fue tan floja**...

De nuevo los turistas cogieron los **remos** para remar y volver a la orilla (el facilitador marca el ritmo babor/estribor repitiendo de forma dinámicas mientras los participantes hacen el movimiento como si remaran llevando su cuerpo hacia delante y detrás acompasado con la pareja)... y de mientras aquellos rusos decían en su idioma ciertos tacos por el viajecito que les habían hecho pasar.

## Anexo 6

**Visualización asociada**

- a. (*Música de fondo suave*) Sentados en una silla con postura cómoda, espalda recta y plantas de los pies en contacto con el suelo, ojos cerrados y las palmas de las manos sobre los muslos (*silencio*).
- b. Comienza a visualizar un paisaje en el que te gustaría estar en estos momentos. Tener en cuenta que es importante aceptar lo que el cuerpo necesita y no lo que nosotros queremos. Fijarse en la primera idea, dejarla que aparezca (*silencio*).
- c. Ahora destaca el plano visual: ¿qué hay?, ¿quién hay?, ¿qué colores aparecen? (*silencio*).
- d. ¿Puedes fijarte en los sonidos que hay? Ve observando uno por uno detenidamente (*silencio*).
- e. Ahora puedes fijarte en la temperatura general, también en el olor general y olores particulares que pueda haber (*silencio*). ¿Puedes tocar algún elemento? ¿Qué sensación hay en tus pies? ¿Y en la piel?
- f. Fíjate en la sensación de bienestar que va adquiriendo tu cuerpo y “dale volumen”, disfrútala sin apegarte a ella (*silencio largo*).
- g. ¿Hay algún aspecto que eches en falta o pueda ser modificado? (*silencio*). Puedes volver a hacer los pasos más específicos (c, d, e, f). Quédate con la sensación de bienestar que ha envuelto tu cuerpo.

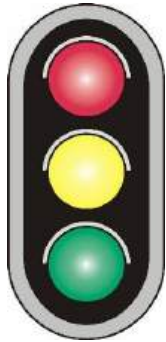
## Anexo 7

**Base de respuesta asertiva**

**Yo me siento .....**  
**cuando tu ..... porque**  
**..... y me gustaría**  
**que.....**

## Anexo 8

## El semáforo emocional



- 1. STOP ¿Cómo me siento?**
- 2. Respiro y me calmo**
- 3. Actúo. ¿Cómo puedo solucionar mi problema?**

## Anexo 9

## Plan de mejora personal

1. ¿Cuáles son mis puntos fuertes?
2. ¿Cuáles son mis aspectos a mejorar?
3. ¿Qué me gustaría mejorar para el final de este curso?
4. ¿Cómo puedo conseguirlo?
5. ¿Qué recursos necesito? ¿Qué recursos tengo? ¿Dónde puedo conseguir los recursos que me faltan? ¿A quién le puedo pedir ayuda?
6. ¿Qué me comprometo a hacer para conseguirlo? (acciones concretas)
7. ¿Qué día me propongo empezar?
8. Que haré para ser constante y no olvidar lo que me he propuesto?

Anexo 10

**Hoja de evaluación**

Del 0 al 10, ¿Qué puntuación darías a la sesión de hoy?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué es lo que más te ha gustado?

.....  
.....

¿Qué es lo que menos te ha gustado o lo que cambiarías?

.....  
.....

Anexo 11

**Hoja de evaluación**

Del 0 al 10, ¿Qué puntuación darías a la sesión de hoy?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué es lo que más te ha gustado?

.....  
.....

¿Qué es lo que menos te ha gustado o lo que cambiarías?

.....  
.....

¿Qué has aprendido en estas tres sesiones?

.....  
.....  
.....

¿Qué cambios puedes hacer para mejorar tus emociones y sentimientos?

.....

.....  
.....  
¿Cómo aplicarás lo aprendido de aquí en adelante?  
.....  
.....  
.....

¡Muchas Gracias y no olvides que eres maravilloso/a!

