



¡Qué emoción estar aquí! (I)

Recursos a utilizar

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

[La isla de los sentimientos](#)

Variables que se pueden trabajar

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

Sinopsis

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

Referente teórico

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

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

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

Razón de ser

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

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

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

Desarrollo

1ª Fase

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

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

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

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

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

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

2ª Fase

Y... ¿Cuántas emociones hay?

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

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

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

3ª Fase

Y... ¿Para qué sirven las EMOCIONES?

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

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



Miedo

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



Alegría

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



Sorpresa

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



Ira

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



Tristeza

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



Asco

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

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

4ª Fase

Dinámica creativa ARTE-TERAPIA

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

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

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

