



ACTIVIDADES DE AUTOAPLICACIÓN PARA LA MEJORA DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Referencia del documento:

Pérez Escoda, N. y Sánchez Gallardo, R. (2009). Actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales. En Álvarez, M. y Bisquerra, R. (Coords.). Manual de orientación y tutoría (versión electrónica). Barcelona: Praxis

ACTIVIDADES DE AUTOAPLICACIÓN PARA LA MEJORA DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Núria Pérez Escoda
Remei Sánchez Gallardo

, Segundo cuatrimestre de 2009

Orientadores y tutores ponen continuamente en juego sus competencias emocionales. El modelo que ofrecen es de suma importancia, ya que tiene una gran influencia en el desarrollo de la gestión emocional de sus alumnos. Ante tal responsabilidad, presentamos algunas actividades de autoaplicación como propuesta para el fortalecimiento de las competencias emocionales de estos profesionales.

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años estamos viendo cómo prolifera el número de publicaciones y cursos relacionados con la **inteligencia emocional**. Algunos son teóricos, pero otros se centran en programas de educación emocional o propuestas de intervención para el desarrollo de las competencias emocionales. No obstante, algunos profesionales manifiestan su falta de disponibilidad para asistir a cursos de formación, a pesar de tener mucho interés en poder encontrar herramientas que les permitan desarrollar sus competencias emocionales de forma autodidacta. Tal vez esta sea una de las razones por las que los libros de autoayuda han tenido un importante crecimiento en los últimos años.

En este artículo nos proponemos presentar un conjunto de actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales. Se trata, pues, de un trabajo eminentemente práctico que pretende, a título de muestra, ofrecer un ejemplo de acciones que pueden contribuir al desarrollo de las propias competencias emocionales. Estas actividades pueden ser útiles para los tutores y profesores; algunas de ellas, incluso, pueden ser sugeridas a los alumnos en el marco de la acción tutorial.

Se trata de actividades autoaplicables. Depende de cada uno llevarlas o no a la práctica. Están agrupadas según las cinco dimensiones de la competencia emocional contempladas en el marco teórico de referencia (Bisquerra y Pérez, 2007), que exponemos resumidamente a continuación.

2. MARCO CONCEPTUAL

Definimos la **competencia emocional** como el **conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales**. En el concepto de competencia se integra el saber, el saber hacer y el saber ser.

Entendemos que la competencia emocional se estructura en cinco **dimensiones** (Bisquerra y Pérez, 2007), que a la vez se subdividen en componentes más concretos, tal como resumimos en la tabla siguiente.

COMPETENCIA EMOCIONAL	DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
	Conciencia emocional	Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
	Regulación emocional	Capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener buenas estrategias de «afrentamiento», es decir, capacidad para autogenerarse emociones positivas.
	Autonomía emocional (autogestión)	Conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.
	Competencia social	La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro sociales, asertividad...
	Competencias para la vida y el bienestar	Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.

De acuerdo con estas dimensiones, desde el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) se ha elaborado el QDE-A y B (*Cuestionario de desarrollo emocional*), que permite conocer el nivel de desarrollo previo en cada una de las cinco dimensiones y valorar cuál o cuáles de ellas son las que necesitaría priorizar cada persona.

3. LAS ACTIVIDADES

A continuación proponemos un conjunto de actividades que pueden contribuir al desarrollo de las competencias emocionales.

Existen diversas formas de utilizar las actividades presentadas. Una posibilidad es que cada persona elija las actividades de aquellas dimensiones que en los resultados del *Cuestionario de desarrollo emocional* destacan con mayor potencial de mejora. Otra alternativa podría ser la de empezar por las actividades que inicialmente valore más sencillas de llevar a la práctica. O bien, se puede empezar por las actividades de la dimensión **Conciencia emocional** e ir desarrollándolas todas. Conviene tener presente que algunas actividades son de continuidad o profundización de otras que es preciso realizar previamente.

No siempre se experimentan cambios la primera vez que se realiza una actividad. La mejora de las competencias emocionales requiere práctica y entrenamiento.

En el cuadro siguiente se resumen las actividades propuestas para cada una de las dimensiones de la competencia emocional.

	DIMENSIÓN	ACTIVIDAD
COMPETENCIA EMOCIONAL	Conciencia emocional	Actividad nº 1. Autorregistro emocional Actividad nº 2. El lenguaje del rostro
	Regulación emocional	Actividad nº 3. Reflexionando sobre mis reacciones Actividad nº 4. Cambiar la expresión de nuestro rostro Actividad nº 5. Autorregistro de regulación
	Autonomía emocional (autogestión)	Actividad nº 6. Autorreflexión sobre nuestra autoestima Actividad nº 7. Espejito, espejito
	Competencia social	Actividad nº 8. Camino hacia la asertividad Actividad nº 9. El lenguaje mágico del «Yo»
	Competencias para la vida y el bienestar	Actividad nº 10. Botella medio llena Actividad nº 11. Buscando consuelo

3.1. Actividades para mejorar las competencias en Conciencia emocional

Actividad nº 1. Autorregistro emocional

INFORMACIÓN PREVIA. Las emociones positivas son las que nos producen bienestar y las negativas son aquellas que atentan contra el bienestar.

Son emociones positivas: alegría, amor, felicidad...

Son emociones negativas: miedo, ira, tristeza, vergüenza, aversión...

También existen emociones ambiguas: las que pueden producir bienestar o no, dependiendo del acontecimiento o suceso que produzca la emoción, de las circunstancias en las que se produzca o de la interpretación que le atribuya la persona al expresarla. Son emociones ambiguas: sorpresa, esperanza y compasión.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. La finalidad de la actividad es tomar conciencia de que:

- Cada acontecimiento provoca una emoción de mayor o menor intensidad.
- Las emociones pueden ser positivas, negativas o ambiguas, depende de si producen bienestar o malestar.
- Todas las emociones producen una reacción.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Teniendo en cuenta la información anterior, anote en el cuadro siguiente las diferentes experiencias emocionales que le sucedan durante la próxima semana (o durante cualquier otra semana en la que desee llevar a cabo esta actividad) y clasifíquelas en positivas (le producen

bienestar), negativas (no le producen bienestar) o ambiguas. A continuación, anote el nombre de la emoción que provocan esas experiencias, según la información expuesta al principio de esta actividad y los síntomas que observe en su cuerpo. Tenga en cuenta que un mismo acontecimiento puede producir varias emociones prácticamente a la vez. Por último, describa la reacción que ese acontecimiento le ha producido.

AUTORREGISTRO EMOCIONAL				
Acontecimiento	Nombre de la emoción	Positiva/negativa/ambigua	Síntomas	Reacción
Ejemplo: Conduciendo por la carretera se ha cruzado inesperadamente una moto	Susto (miedo) y enfado (ira)	Negativas	Ante el susto se me ha acelerado el corazón y en el enfado he enrojecido y me he puesto tenso	Anote aquí: ¿Cómo reaccionaría? ¿Qué haría o pensaría?

Actividad nº 2. El lenguaje del rostro (adaptada de Sher, 2002:33)

INFORMACIÓN PREVIA. Leyendo los rasgos faciales se puede aprender mucho de los demás y de nosotros mismos.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. La finalidad de la actividad es aprender a reconocer las emociones por medio de la expresión de la cara en uno mismo y en los demás.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Mírese en el espejo y practique diferentes expresiones para ver las arrugas o líneas que se dibujan en el rostro y el movimiento de las cejas y la boca. Le proponemos que siga la siguiente serie:

1. Practique la expresión de miedo o asombro levantando las cejas como diciendo: «¡Oh, qué susto, no podré resistirlo!». Fíjese en las líneas paralelas que se forman en la frente.
2. Siéntase patético, dolido y enfadado como si dijera: «¿Por qué me has hecho daño otra vez? ¡Me la vas a pagar!». Fíjese en las líneas verticales que se forman en el entrecejo.
3. Ahora se trata de mostrar desprecio o desdén. Arrugue un poco la nariz como diciendo: «¡Qué asco!». Observe las líneas que descienden desde los lados de la nariz hacia la boca.
4. Intente mostrarse triste, a punto de llorar. Para ello, saque el labio inferior y haga un puchero. Los labios se curvan hacia abajo y verá que la piel de la barbilla se arruga.
5. Ahora siéntase feliz y sonría ampliamente como si estuviera muy complacido. La boca se curva hacia arriba y se forman arrugas alrededor de la boca, como si estuviera entre paréntesis; los músculos de la mejilla empujan la piel de los ojos provocando las «patas de gallo».
6. Esta vez debe sentirse muy enfadado; para ello, apriete los labios con rabia: unas líneas diminutas se dibujan alrededor de la boca.
7. Por último, observe su cara sin ningún tipo de expresión y observe sus líneas o arrugas. ¿Cuáles abundan más: las patas de gallo (felicidad), las arrugas verticales del entrecejo (enfado), las líneas horizontales de la frente (miedo o asombro), las arrugas o líneas descendentes de la nariz (desprecio), los paréntesis alrededor de la boca (alegría), las arrugas de la barbilla (tristeza) o pequeñas arrugas alrededor de la boca (rabia)?

3.2. Actividades para mejorar las competencias en Regulación emocional

Actividad nº 3. Reflexionando sobre mis reacciones

INFORMACIÓN PREVIA. Para el desarrollo de esta actividad es necesario haber realizado la actividad nº 1.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. El objetivo es regular aquellas reacciones más intensas que provocan malestar y problemas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Observe el cuadro de la actividad nº1 («Autorregistro emocional») y fíjese en la columna de reacción de cada uno de los acontecimientos que anotó. Partiendo de las diferentes reacciones que tuvo, conteste las siguientes preguntas:

Primera reacción:
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?

La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

Segunda reacción:
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

Tercera reacción:
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

Cuarta reacción:
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

Quinta reacción:
¿Está satisfecho/a con esa reacción?
¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?
La consecuencia de su reacción, ¿empeoró o mejoró la situación?
¿Qué ha conseguido con esa reacción?

La emoción que produce un determinado suceso no puede evitarse, tampoco las alteraciones físicas que provoca, pero sí se puede educar y controlar la reacción para que esta conlleve menos problemas. Pensemos, por ejemplo, en una persona que reacciona con violencia.

En el ejemplo que se muestra en la actividad «Autorregistro emocional», una posible reacción es la de gritar e insultar al motorista. Esto para lo único que serviría es para ponerle de mal humor y alterarle, ya que el motorista probablemente ni le escuchará. Si además va en el coche con otras personas, es probable que cree un ambiente tenso.

Habrá comprobado que la necesidad de regular la reacción es más importante en las emociones negativas que en las positivas.

Ahora, intente sustituir las reacciones que no le han gustado o le han dado problemas por unas más adecuadas y satisfactorias. No se trata de reprimir la emoción, sino de tener control sobre lo que hacemos a partir de ella, reconocerla, aceptarla y expresarla de forma que no cause más emociones negativas. A continuación le sugerimos unas **estrategias de regulación** que pueden serle útiles.

- El **pensamiento positivo** facilita el control emocional. En el ejemplo anterior consistiría en reconocer que nos hemos asustado con la maniobra de la moto y pensar que no merece la pena decirle nada porque el motorista no nos oye. Ante ese sentimiento de enfado que intenta apoderarse de nosotros conviene crear un pensamiento positivo (esto significa pensar en un recuerdo bonito, o en un sueño que se hace realidad). Sin embargo, para tener un pensamiento positivo con suficiente rapidez, tenemos que entrenar la mente (esto puede conseguirse con la práctica habitual de relajación, meditación, visualizaciones creativas...).
- La **respiración consciente** constituye otra vía que permite regular nuestras emociones. Uno de las principales alteraciones que producen las emociones es el cambio de nuestro ritmo respiratorio. Si somos conscientes de ello podremos modificarlo a nuestro favor. En el ejemplo anterior, en el que estábamos enfadados, podemos conscientemente ralentizar nuestra respiración y hacerla más profunda. Esto puede conseguirse respirando profundamente por la nariz hasta que el abdomen esté hinchado y sacando el aire por la boca suavemente hasta deshincharlo. Repitiendo esta simple práctica unas cuantas veces experimentaremos una relajación considerable.

- La **distracción** es otra estrategia para transformar estados negativos en positivos: hacer ejercicio, escuchar música que le guste, quedar con los amigos, leer... En el ejemplo anterior podría poner una música en el coche que le gustase y que le permitiese mejorar su estado emocional.

Vuelva a anotar las reacciones que no le hayan gustado y sustitúyalas por otras más adecuadas teniendo en cuenta las técnicas que le hemos ofrecido (pensamiento positivo, relajación, respiración, distracción...).

REACCIÓN QUE NO ME HA GUSTADO	REACCIÓN MÁS ADECUADA

Actividad nº 4. Cambiar la expresión de nuestro rostro

INFORMACIÓN PREVIA. Para el desarrollo de esta actividad conviene haber realizado la actividad nº 2.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. La finalidad de esta actividad es regular la emoción negativa mediante la toma de conciencia de la expresión que se tiene en la cara cuando se experimenta esa emoción negativa, esforzándonos para cambiarla por una expresión de emociones positivas. La vivencia emocional fruto de ese esfuerzo hará disminuir la intensidad de la emoción negativa y permitirá actuar de forma más adecuada.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. En la actividad nº 2 («El lenguaje del rostro») se exponen algunas indicaciones para reconocer las emociones a través de la expresión facial. Ahora le proponemos un ejercicio para regular la emoción negativa a través de la expresión de nuestro rostro.

Por ejemplo, si siente miedo, se pueden realizar dos o tres respiraciones conscientes para conseguir que nuestra cara exprese determinación y seguridad. Si se experimenta tristeza, podemos mostrar una sonrisa y mantenerla el máximo tiempo posible. La sonrisa también vale para el enfado: no podemos sostener un enfado si nos estamos riendo. Si la emoción que sentimos es inseguridad, puede ser útil respirar varias veces profundamente y poner una cara alegre y despreocupada (sonrisa). Como ve, la sonrisa y la risa pueden modificar el estado emocional. Le proponemos que tome conciencia cuando experimente una emoción negativa, le asigne un nombre e intente transformarla en positiva (o en una emoción menos desagradable) a través de la expresión de la cara. En los próximos días intente anotar cuatro emociones negativas que, de acuerdo con las indicaciones anteriores, reconozca; transforme la expresión de su cara en la expresión de una emoción positiva y manténgala unos instantes (por ejemplo, una sonrisa alegre y satisfactoria) y observe si realmente mejora su vivencia emocional. Anote el resultado.

Nombre de la emoción negativa experimentada	Expresión de la cara	Cambios en la expresión de la cara	¿Ha notado algún cambio en su vivencia emocional?

Actividad nº 5. Autorregistro de regulación

INFORMACIÓN PREVIA. Para el desarrollo de esta actividad es necesario haber realizado las actividades 3 y 4.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. Tomar conciencia de la emoción negativa que se está sintiendo, regularla (utilizando alguna estrategia de regulación) y reaccionar adecuadamente.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. A continuación encontrará un cuadro en el que le proponemos que durante una semana anote algunas de las emociones negativas que va experimentando y el método de regulación que va aplicando para transformar su reacción negativa en una positiva. En la columna «Método de regulación utilizado» indique uno de estos métodos: pensamiento positivo, relajación a través de la respiración, distracción, cambiar la expresión del rostro, u otros que usted utilice.

Acontecimiento	Emoción experimentada	Método de regulación utilizado	¿Ha conseguido regularla?	Observaciones y mejoras

3.3. Actividades para la mejora de las competencias en Autonomía emocional

Actividad nº 6. Autorreflexión sobre nuestra autoestima

INFORMACIÓN PREVIA. ¿Depende emocionalmente de lo que los demás digan u opinen de usted? ¿Hasta qué punto está seguro de sí mismo para que no le afecte en exceso la actitud de los demás? Vivimos en

sociedad y somos sensibles a lo que ocurre en nuestro entorno, sin embargo, esta sensibilidad no debe ser fuente de malestar intenso. Es necesario distinguir cuándo nuestras emociones están contaminadas y tomar conciencia de nuestras posibilidades de interpretar mejor lo que ocurre a nuestro alrededor.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD. La finalidad de la actividad es reflexionar sobre nuestra autoestima.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Conteste a las siguientes preguntas:

- a) ¿Merezco que me amen?
- b) ¿Qué puedo ofrecer a los demás? ¿Me considero valioso por ello?
- c) ¿Me trato con respeto? ¿Pienso negativamente sobre mí mismo?
- d) ¿Respeto mis necesidades físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas, estando con personas que me gustan o haciendo cosas que me agradan?
- e) ¿Pido serena pero firmemente que los demás muestren respeto por algunas de mis necesidades, o actúo como si yo no importase?
- f) Escribe cinco cualidades que hacen de ti un ser especial, distinto e irrepetible, al que vale la pena amar y tener en cuenta.

-
-
-
-
-

Actividad nº 7. Espejito, espejito (adaptada de Sher, 2002:32)

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. Aumentar su autoestima y su autonomía personal.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Cuando se mire cada mañana al espejo, dedíquese una sonrisa con amor como si estuviera mirando a alguien a quien adora y alábese. Convierta todos sus pensamientos críticos en cumplidos. Dígale a su imagen todo lo que le gustaría que los demás le dijeran. Dígase a sí mismo que hoy es un gran día y que va a disfrutar de él sin dejar que nadie, haga lo que haga o diga lo que diga, lo estropee.

OBSERVACIONES. Es preciso que realice esta actividad cada día. Con esfuerzo y constancia se convertirá en un hábito y contribuirá a adoptar una actitud más positiva.

3.4. Actividades para la mejora de las competencias en Competencia social (inteligencia interpersonal)

Actividad nº 8. Camino hacia la asertividad

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Tomar conciencia de su grado de asertividad.
- Buscar técnicas de mejora para ser más asertivo.

INFORMACIÓN PREVIA. La asertividad consiste en expresar lo que uno siente, piensa o quiere hacer sin menospreciar los derechos de nadie. La asertividad se pone a prueba en la interacción con los demás. Por ejemplo: cuando está a punto de llegar su turno en una cola en la cual lleva un rato esperando, llega una persona y se pone delante para colarse. Ante esa situación (o cualquier situación en la que se relacione con otras personas y tenga que expresar lo que siente, piensa o quiere hacer) se puede reaccionar de tres maneras distintas:

- Si es una persona **inhibida**, esta situación le enfadará pero preferirá no decir nada para no crear un conflicto. Esto le provocará malestar y estará pensando mucho rato lo que le hubiera querido decir pero no le dijo porque no se atrevió.
- Si es una persona **asertiva**, sentirá el enfado y le dirá con mucho respeto que no le toca a él sino a usted y le pedirá que le deje pasar. Si aun así se cuela y lo atienden manifestará su queja a los dependientes que lo han atendido a él y no a usted, y pedirá el libro de reclamaciones. De esta manera se quedará tranquilo porque ha manifestado su disgusto y ha hecho todo lo que estaba en su mano.

- Si es una persona **violenta**, se enfadará y probablemente le gritará que se ha colado y que se vaya para atrás si no quiere recibir un golpe. Si no se quiere ir y persiste en colarse no tendrá más remedio que cumplir su amenaza y se verá envuelto en una escena muy desagradable. Después, ese sentimiento desagradable le perseguirá durante un tiempo y malgastará mucha energía en justificar su reacción.

Por lo tanto, en el camino de la asertividad puede no defender sus derechos, opiniones, acciones, pensamientos, emociones..., comportándose así como una **persona inhibida**; o defenderlos con agresividad actuando como una **persona violenta**. El punto medio consiste en ser una **persona asertiva**: defender sus derechos con contundencia pero sin violencia, respetando a los demás. Cualquier persona puede comportarse de forma inhibida o violenta en diferentes grados, sin embargo, es importante tomar conciencia del estilo de actuación habitual que cada uno adopta.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. En la gráfica siguiente, señale en qué punto del camino hacia la asertividad se encuentra, teniendo en cuenta que cuanto más cerca se sitúe de cada uno de los términos, más se identifica con ese tipo de actitudes.

INHIBIDA ————— **ASERTIVA** ————— **VIOLENTA**

Si en la gráfica muestra que tiende a ser una persona inhibida, necesitará reafirmar su autoestima para acercarse a la asertividad. Hay diversos libros que trabajan la autoestima que probablemente le serán muy útiles. Si es una persona con tendencia a ser agresiva necesita ejercicios de regulación de ese impulso que le lleva a situaciones violentas. La relajación, el ejercicio físico, la meditación o los pensamientos positivos pueden ayudarle.

También puede ser que en unas situaciones muestre tendencia a la inhibición y en otras muestre tendencia a la violencia. Por ejemplo: en el trabajo se muestra inhibido y con la familia violento. Le proponemos una revisión de su comportamiento.

- Cite situaciones en las que suele mostrarse inhibido.

—

—

—

- A continuación, anote situaciones en las que se muestra violento.

—

—

—

- Si a partir de ahora desea ser asertivo en las situaciones que ha descrito anteriormente, anote los compromisos que adopta para ello:

—

—

—

—

—

—

Actividad nº 9. El lenguaje mágico del «Yo»

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Resolver conflictos de manera pacífica.
- Tomar conciencia de la emoción que siente y expresarla adecuadamente.
- Responsabilizarse de las emociones y sentimientos sin echar la culpa al otro.

INFORMACIÓN PREVIA. Esta actividad consiste en expresarse de una manera determinada cuando intenta

resolver un conflicto. Se trata de cambiar el «Tú» por el «Yo» cuando se dirige a la otra persona. En vez de decir «Estoy enfadado porque **tú** me has hecho...» o «porque **tú** eres...», se ha de decir: «**Yo** me siento enfadado contigo cuando...». De esta manera usted es dueño y responsable de lo que siente o piensa. La otra persona no se puede ofender porque exprese sus emociones y así puede facilitar que le comprenda; en cambio, sí se puede ofender si le culpa o insulta, ya que le obliga a defenderse. Si la otra persona se defiende utilizando también el «**Tú** eres...» o «**Tú** has hecho...» se entra en una dinámica de difícil solución.

Para evitar el conflicto y facilitar la resolución se debe hablar desde nuestras emociones, desde el «**Yo**». El «**Tú**» implica un juicio y por lo tanto crea la necesidad de que el otro se defienda. Si habla desde el «**Yo**» se crea la necesidad de que el otro le comprenda.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Piense en dos situaciones en las que se haya sentido mal con otra persona y siga los pasos para hablar **el lenguaje mágico del «Yo»**:

a) Dese cuenta de la emoción que está sintiendo: dolor, enfado, tristeza, miedo, celos, vergüenza...

b) Utilice la fórmula mágica:

- **Nombre** de la persona con la que tiene el conflicto.
- **Cuando...**: suceso que le hizo sentir mal.
- **Yo siento o sentí...**: nombre de la emoción que estamos sintiendo o sentimos.
- **Necesito...**: exprese lo que cree que necesita para sentirse mejor.

En ese último paso, al expresar la necesidad, se ha de hacer hablando desde uno mismo, nunca hablando del otro.

Veamos un ejemplo. Podemos considerar **incorrecto** decir: «Necesito que me hagas caso porque **nunca estás pendiente de mí**» (hablando desde el «**Tú**»). Lo **correcto** sería hablar desde el «**Yo**», utilizando el lenguaje mágico: «Necesito que me hagas caso porque **me siento solo cuando no lo haces**». De este modo se facilita la comprensión del conflicto asumiendo la responsabilidad de lo que se siente, sin echar la culpa al otro.

Primera situación en la que me he sentido mal con otra persona:
Nombre:
Cuando...
Siento o sentí
Necesito...

Segunda situación en la que me he sentido mal con otra persona:
Nombre:
Cuando...
Siento o sentí
Necesito...

3.5. Actividades para la mejora de las Competencias para la vida y el bienestar

Actividad nº 10. Botella medio llena

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. La finalidad de la actividad consiste en identificar lo que hay de positivo en una situación negativa

INFORMACIÓN PREVIA. Ante una misma situación conflictiva se pueden mostrar dos actitudes:

- Limitarse a ver todo lo negativo que conlleva esa situación con las emociones que ello arrastra: miedo, preocupación, ansiedad, tristeza..., que en la mayoría de los casos bloquean una posible solución creativa.
- Ver todo lo negativo, reconocerlo y buscar lo positivo de la situación para sobrellevarla o

mejorarla.

Ante una botella que tiene la mitad del líquido **se puede elegir** cómo verla y sentirla: medio llena (puede seguir disfrutándola) o medio vacía (sentir la pérdida de lo que falta). Es la diferencia entre un optimista y un pesimista. El optimista va a disfrutar más de la vida que el pesimista.

Imagínese que le despiden del trabajo. Se crea una situación conflictiva que arrastra emociones negativas (miedo, fracaso, ansiedad, preocupación, desvalorización de sí mismo...). Tiene dos opciones:

- a) Hundirse y pensar que es un inútil e incapaz de mantener un puesto de trabajo.
- b) Aprovechar la oportunidad para revisar su vida, ya que tiene que elegir otro trabajo, cambiar la parte de su vida que no le gusta.

La situación es dura en ambos casos, pero mientras la primera actitud le lleva hacia una depresión, la segunda le ofrece una posibilidad de mejora y éxito. Para ver los aspectos positivos de situaciones negativas se han de tener trabajadas las otras cuatro competencias emocionales. Si uno reconoce las emociones y las regula, tiene una autoestima alta y mantiene una buena relación con los demás, es más fácil que pueda ver lo positivo en situaciones negativas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Recuerde dos situaciones conflictivas de su vida y anote:

• **Primera situación conflictiva**

- Situación o conflicto:
- Emociones negativas que me produce:
- Qué puede tener de positivo:
- Soluciones posibles:

• **Segunda situación conflictiva**

- Situación o conflicto:
- Emociones negativas que me produce:
- Qué puede tener de positivo:
- Soluciones posibles:

Actividad nº 11. Buscando consuelo (adaptada de Sher, 2002:173)

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Encontrar palabras de consuelo en los momentos difíciles y conflictivos.
- Considerar situaciones difíciles desde otros puntos de vista.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Cuando se encuentre ante una situación difícil o conflictiva en su vida, siga los pasos siguientes:

- a) Escoja de entre estas sentencias las que más le consuelen, reconforten o le ayuden a superar el problema:
 - No todos los días tienen que ser buenos.
 - No puedo escoger cómo me siento, pero puedo escoger cuál es mi actitud con respecto a ello.
 - Es humano estar triste a veces.
 - Las emociones negativas no se tienen que desechar, pero tampoco hay que prolongarlas. Puedo reconocerlas y seguir adelante.

- Puede que hoy no suceda lo que quiero, pero mañana quizá sí.
- Cuando una puerta se cierra, otra se abre.
- La desgracia también proporciona crecimiento.
- A veces nos hieren, pero las heridas se cierran.
- Ocurra lo que ocurra encontraré una forma de superarlo.
- Los buenos momentos regresarán.
- Las épocas difíciles me enseñan lo que no quiero y me ayudan a distinguir claramente lo que quiero.
- Los malos momentos, como los buenos, no duran siempre. Hay que dejar que los malos pasen y valorar los buenos.
- Esto me asusta pero lo superaré.
- A veces no puedo saber qué tengo que hacer hasta que no comprendo qué no tengo que hacer.
- Amo apasionadamente mi maravillosa vida y no espero a que venga un mundo mejor.
- Nadie me puede hacer sentir inferior sin mi permiso.
- En realidad, lo que otra persona piensa de mí no es asunto mío.
- Tengo el poder de escoger cómo quiero sentirme.
- Nunca nadie ha aprendido a nadar sin tirarse al agua.
- La clave de la felicidad es la decisión de ser feliz. Puedo sentir tristeza pero busco la alegría.
- Esto también pasará. Después de la noche siempre llega la mañana.
- ¿Es esto una catástrofe o un desafío?
- ¿Esto es una pérdida o la posibilidad de una ganancia? ¿Qué regalo potencial me puede traer esta experiencia?
- ¡Esto es muy duro!
- Otra:
- Otra:
- Otra:
- Otra:

b) Escriba las sentencias que más le reconforten en una cartulina grande y póngalas en un sitio de su casa o lugar de trabajo en el que pueda verlas a menudo.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Bandler, R. y Grinder, J. (1998). *De Sapos a Príncipes*. Chile: Ed. Cuatro Vientos.
- Batllori, J. (2001). *Juegos para entrenar el cerebro. Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales*. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.
- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions*. Barcelona: Edicions 62.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar* (5ª edición). Madrid: Praxis.
- Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Competencias emocionales. *Revista Educación XX1*. Monográfico: Orientación y Formación en Competencias, nº 10.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Eliás, M.J.; Tobías, S.E. y Friedlander, B.S. (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Güell Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (1998). *Desconeix-te a tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62.
- Lakoff, G. y Jonson, M. (1991). *Metáforas de la vida cotidiana*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Marina, J.A. y López Penas, M. (2000). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Pérez Escoda, N. (2005). Competencias para la vida y el bienestar. En M. Álvarez y R. Bisquerra

(Coords.), *Manual de orientación y tutoría*. [CD-ROM]. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

Redorta, J.; Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto, aprenda a manejar bien las emociones*. Barcelona: Paidós.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Sher, B. (2002). *Juego para el bienestar emocional de tu hijo*. Barcelona: Ediciones Oniro.

Soler, J. y Conangla, M.M. (2007). *La ecología emocional*. Barcelona: RBA.

Vallés Arándiga, A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Pirámide.