



Breve guía didáctica para desarrollar competencias socioemocionales

Autoras:

Nair Zárata y Anna Soldevila



Ilustrador: Jorge Luis Almendros

*Esta guía forma parte del proyecto EDU2016-77284-R
financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad
y cofinanciado con fondos FEDER.*



1. INTRODUCCIÓN

Esta guía pretende ser una ayuda para aquellos profesionales que quieran trabajar con adolescentes entre los 12 y 18 años con el objetivo de que desarrollen sus competencias socioemocionales para lograr un mayor bienestar personal y social.

El grupo de investigación en *Infancia y Adolescencia en Riesgo Social* (IARS) ha construido un test situacional. Las cuatro dimensiones de competencias socioemocionales que recoge son: **comprensión de las propias emociones, comprensión de las emociones en los/as demás, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones de los/as demás.**

1. **Comprensión de las propias emociones.** Es la capacidad de percibir e identificar con exactitud sentimientos y emociones. Contempla la capacidad de experimentar múltiples emociones y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a la inatención selectiva o a la dinámica inconsciente.
2. **Comprensión de las emociones de los/as demás.** Es la habilidad de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los/as demás, y de involucrarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de utilizar las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
3. **Regulación de las propias emociones.** Consiste en la habilidad para moderar nuestra reacción emocional ante situaciones intensas a fin de evitar respuestas emocionales descontroladas. Consiste en no dejarse

llevar por la emoción, en no permanecer aclaparado por ella de manera que no nuble nuestra capacidad de razonamiento. Supone decidir de manera prudente y consciente qué queremos hacer con lo que sentimos de acuerdo con nuestro marco sociocultural de referencia y sin basarnos en los impulsos, rabietas o la irracionalidad.

Supone la gestión de la impulsividad; la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales desadaptativos, la perseveración en la motivación para el logro de objetivos a pesar de las dificultades, la capacidad de postergar recompensas inmediatas a favor de los/as demás, la capacidad de autogenerar y experimentar emociones.

4. **Regulación de las emociones de los/as demás.** Ayudar a otras personas a desarrollar estrategias para el manejo adecuado de sus emociones. Esto implica estrategias de regulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Antes de continuar con las actividades, es importante tener en claro los siguientes conceptos:

Emoción:

Kleinginna y Kleinginna (1981) definieron las emociones como patrones específicos de respuesta que implican activación fisiológica, cognitiva y conductual coordinadas que nos ayudan a adaptarnos al ambiente y a relacionarnos con otras personas.

Emociones básicas:

1. **Alegría:** También conocida como “estar contento/a”, “tener gozo”.

Generalmente es causada por un motivo placentero, es por eso que es muy agradable.

2. **Ira:** También conocida como rabia, cólera o furia.

Generalmente se presenta en situaciones donde percibes que algo es injusto o que atentan contra tu bienestar emocional.

3. **Tristeza:** Es una caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo.

Generalmente sentimos tristeza cuando nos decepcionan o cuando perdemos algo que es importante para nosotros/as.

Cuando estamos tristes perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso, las ganas de hacer cosas que antes nos gustaban y de estar con los/as demás. La tristeza es un velo que nos empaña la vida y la percibimos en gris.

4. **Miedo:** También conocida como temor.

Aparece cuando creemos que vamos a sufrir algún daño.

Ante el miedo tenemos tres respuestas básicas: a) huir; b) paralizarse, mostrar sumisión y c) ataque y lucha.

El miedo te puede servir para estar alerta ante el peligro, pero el terror te paraliza y no te deja pensar con claridad.

5. **Sorpresa:** Se activa cuando aparece una novedad, un acontecimiento

repentino e inesperado, ya sea externo (por ejemplo: cuando nos felicitan por algo) o interno/cognitivo (por ejemplo: cuando nos damos cuenta de un olvido que hemos tenido).

Su función es la de preparar a la persona para que dedique toda su atención al objeto de la sorpresa.

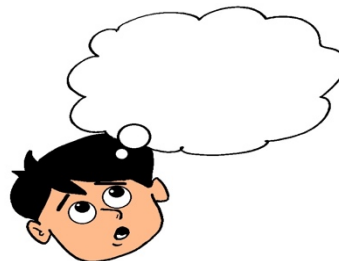
6. **Asco:** Es el desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante. Todo el mundo siente asco hacia algo, pero ese asco es distinto de cada persona y lugar porque lo aprendemos de quienes nos rodean.

Ahora pasaremos a explicar las diferentes actividades que nos permitirán aprender a desarrollar nuestras competencias socioemocionales respecto a nosotros/as mismo/as y los/as demás; centrándonos en las 6 emociones básicas: alegría, ira, tristeza, miedo, sorpresa y asco dado que son las que tienen más consenso en el ámbito académico.



2. COMPRENSIÓN DE LAS PROPIAS EMOCIONES Y DE LAS DE LOS/AS DEMÁS

1. Identificando las emociones



Objetivos

- Percibir nuestra propia expresión emocional.
- Discriminar entre diferentes estados emocionales y/o emociones en nosotros mismos y en los/as otros/as.
- Reconocer las expresiones emocionales de los otros/as.

Pasos a seguir

Los/as participantes se harán diferentes fotografías expresando diferentes emociones. Se imprimirán las fotos y los/as participantes las agruparán en función de la emoción que se expresa. Se pueden hacer murales, carteles, exposiciones de fotografías, etc. agrupándolas según el tipo de emoción. Finalmente se pueden guardar en un lápiz de memoria y tener un recuerdo de los/as participantes de la actividad. También se pueden colgar en las redes sociales.

Una variante puede ser que los/as participantes se realicen *selfies*, en primeros planos, con el teléfono móvil donde quieran expresar diferentes emociones en un plazo de tiempo acordado. Se visionarán las *selfies* por parejas y el/la compañero/a le dirá qué emoción le transmite al mirar aquella fotografía y conversarán sobre la misma.

Otra variante sería utilizar fotografías que encontramos en las redes sociales, en revistas, prensa, etc. y que los y las participantes identifiquen qué emoción expresan.

Recursos

Ordenador con conexión a internet, impresora, papel, lápices de memoria, pegamento, tijeras, rotuladores...

Crear páginas en las redes sociales del grupo, ya sea Facebook, Instagram, blog, etc. y tener como administrador/a al educador/a.

2. La música activa las emociones



Objetivos

- Identificar diferentes estados emocionales y/o emociones en uno/a mismo/a.
- Respetar la subjetividad emocional ante un mismo estímulo.

Pasos a seguir

El grupo se sentará en forma de círculo, ya sea en sillas o en el suelo, y la persona que conduce el grupo les hará escuchar una melodía y cada participante podrá decir qué emociones ha sentido.

El educador/a hará hincapié en la subjetividad de las emociones ante un mismo estímulo auditivo. Y remarcará la importancia de respetar todas las aportaciones, sin juzgar.

Recursos

Ordenador con altavoces incorporados y conexión a internet. También se podrían descargar previamente las canciones, melodías o bandas sonoras, o bien, podría utilizarse el teléfono móvil.

En su defecto, equipo de audio con altavoces independiente.

3. Emociones estéticas: ¿mito o realidad?



Objetivos

- Reconocer diferentes estados emocionales y/o emociones en un mismo/a a partir de un estímulo visual o estético.
- Respetar la subjetividad emocional ante un mismo estímulo.

Pasos a seguir

El educador/a mostrará al grupo una serie de fotografías. Los/as participantes deberán anotar en el cuadro que se muestra a continuación qué emoción o emociones han sentido.

Fotografía 1	Sí	Neutra	No sabe
Alegría		No ha experimentado ninguna emoción	No puede etiquetar la emoción que ha sentido, o bien, se limita a decir que era agradable o desagradable.
Tristeza			
Ira			
Miedo			
Asco			
Sorpresa			
Otras (especificar)			
Fotografía 2	Sí	Neutra	No sabe
Alegría		No ha experimentado ninguna emoción	No puede etiquetar la emoción que ha sentido, o bien, se limita a decir que era agradable o desagradable.
Tristeza			
Ira			
Miedo			
Asco			
Sorpresa			
Otras (especificar)			

En primer lugar, se hace de manera individual, y después en grupo se pondrá en común qué emociones han sentido.

Los/as participantes se darán cuenta que las mismas imágenes pueden generar emociones diferentes a cada persona y que hay personas con las que coincidimos en aquello que experimentamos y con otras no, pero debemos respetar lo que sienten, sin intentar influir sobre ellos/as, no juzgar, no intentar tener la razón, entre otros.

-Recursos

Ordenador, proyector y pantalla.

Fotocopias, hojas de registro y lápices o bolígrafos.

4. Ya le pongo yo el texto...



Objetivos

- Etiquetar las emociones que siento.
- Comprobar si valoro de manera apropiada las emociones que los/as demás quieren transmitir.

Pasos a seguir

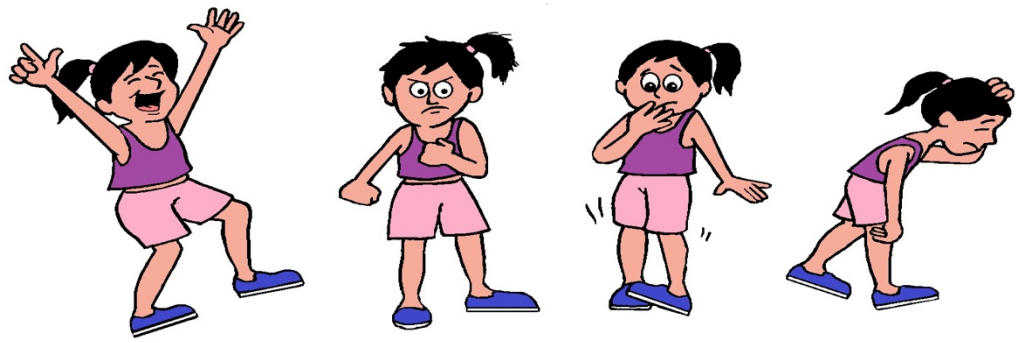
Se visualiza una escena de una película de cine mudo. Los participantes escriben qué emociones han sentido, qué significado atribuyen a la escena. Se comparte en grupo.

Si se atreven pueden subtítular los videos poniendo texto, emoticones, etc. Y luego visionar el trabajo realizado por los diferentes grupos. Finalmente se hace una puesta en común acerca de qué emociones han sentido, cuáles pretendían transmitir, qué mensaje querían hacer llegar, qué mensaje ha sido procesado por los compañeros/as.

Recursos

Ordenador, proyector y pantalla. Papel y bolígrafos.

5. Expresión emocional: la caja pequeña de las emociones



Objetivos

- Expresar emociones propias por escrito.
- Compartir con los/as demás las emociones y/o sentimientos que sentimos.

Pasos a seguir

Se escriben en un papel acontecimientos de la vida cotidiana donde se hayan sentido determinadas emociones (miedo, ira, tristeza, asco, alegría, sorpresa...). Los papeles se depositarán en una caja. No se firmarán los escritos.

Seguidamente una persona del grupo escogerá un relato y lo leerá en voz alta. El resto del grupo dirá qué emoción creen que quería transmitir el autor/a de la nota. A continuación, se preguntará al autor/a si han acertado en la emoción que quería comunicar.

Se puede hacer un mural y colgar los textos. Al lado escribir una nube de emociones.

-Recursos

Papel y bolígrafos. Pizarra, rotulador o tiza.

6. Silencio...se rueda



Objetivos

- Expresar emociones y sentimientos a los/as demás participantes.
- Escuchar activamente las experiencias de los/as compañeros/as sin emitir juicios.

Pasos a seguir

Se organizan en pequeños grupos, máximo 4 personas, y se comparte una experiencia personal en la que había una carga emocional intensa. Se escogerá una historia para contar al resto del grupo.

Se dramatizará la experiencia después de que el grupo haya ensayado la misma. Se permitirán licencias literarias para enfatizar aquello que gusten resaltar.

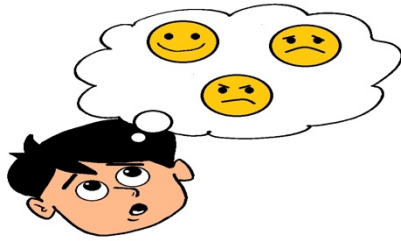
El resto del grupo identificarán la emoción, intentarán intuir qué pensamientos podía tener y cómo actuó, qué decisiones tomó, etc.

Seguidamente se volverá a repetir la escena, pero ahora en cualquier momento un miembro del grupo puede salir a escena y variar el diálogo, las decisiones, etc. Y el resto de los actores y actrices improvisarán a partir de ello y así las veces que haga falta. Ahora todos pueden hacer oír su voz.

Recursos

Papel y lápiz. Un baúl lleno de disfraces y objetos para inspirar historias.

7. Tomo nota de mis emociones



Objetivos

- Tomar conciencia de la respuesta fisiológica, del comportamiento y de los pensamientos ante determinadas situaciones con carga emocional de la vida cotidiana.
- Reflexionar sobre cómo las emociones afectan a nuestros pensamientos y acciones e influyen en nuestra toma de decisiones.
- Utilizar con precisión el vocabulario emocional más allá de las emociones básicas.

Pasos a seguir

Durante unos días, tendrán que llevar un registro (un diario emocional, notas de campo, etc.) en el que anotará momentos o acontecimientos en los que se hayan sentido avasallados por una determinada emoción, ya sea de manera agradable o desagradable. Identificarán y explicarán cuando sienten la emoción, cómo reaccionan a nivel corporal, qué pensamientos les genera y cómo actúa. También se fijarán en la intensidad de la emoción puntuándola entre 1-10.

Con el educador/a intentarán averiguar patrones de conducta, pensamientos que se repiten, para buscar nuevas alternativas en las respuestas dadas, y eso les ayudará a percatarse de la influencia diaria de las emociones en nuestros pensamientos y acciones.

Si hay emoción hay predisposición a la acción, a una respuesta organizada, ya sea llorar, reír, gritar, etc. Identificar las emociones nos permite utilizarlas para guiar el pensamiento y las acciones futuras. Los estados emocionales influyen a la hora de hacer determinadas tareas y también la intensidad de las emociones en aquel momento.

Recursos

Papel y bolígrafos o lápices. Pizarra, rotulador o tiza.

8. Vamos al teatro



Objetivos

- Identificar los pensamientos subyacentes en diversas situaciones emocionales-conductuales de la vida cotidiana.

Pasos a seguir

Mediante la técnica de la dramatización se representarán historias donde el eje temático sea una determinada emoción (al azar o de manera intencionada se pueden elegir las emociones del *Emocionario*).

Los/as participantes en pequeños grupos (4 integrantes) idearán, ensayarán y representarán la situación. Han de contar una historia con cierta ambigüedad, que le falten datos, para que el público extraiga conclusiones de las cuales se puedan identificar posibles prejuicios, pensamientos, entre otros.

Los demás grupos expresarán sus ideas y al final los/as actores explicarán y argumentarán lo que realmente querían transmitir.

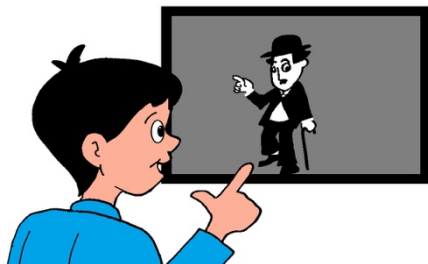
-Recursos

Papel y bolígrafos. Pizarra, rotulador o tiza.

Baúl con disfraces y elementos diversos para facilitar la escenificación.

3. REGULACIÓN DE LAS PROPIAS EMOCIONES Y DE LAS DE LOS/AS DEMÁS

1. ¿Qué hago? ¿Qué hacen?



Objetivos

- Respetar y comprender que una misma situación, dependiendo de cada persona, va a ser percibida de una manera diferente.
- Identificar las propias estrategias de regulación emocional delante de un acontecimiento.

Pasos a seguir

Trabajo en pequeños grupos (máximo 4). A cada grupo se le plantea una situación y entre todos/as han de buscar cuál es la mejor manera de resolverla. Ver ejemplos de situaciones en anexos.

Para acabar la actividad el/la tutor/a invitará a los/as miembros de cada grupo para que expliquen a los/as otros la situación planteada y cómo la han resuelto, para hacerlo pueden valerse de la técnica de dramatización. El/la educador/a recogerá las aportaciones de los diferentes grupos y canalizará la reflexión de las respuestas dadas. Tres elementos para la reflexión: de cada situación, explica ¿cómo te sientes?, ¿qué pensamientos te vienen a la cabeza? y ¿cómo crees que actuarías?

Recursos

Papel y bolígrafos. Pizarra, rotulador o tiza.

Ver anexo con algunos ejemplos de situaciones planteadas.

2. Lo que yo sentí y lo que sintieron los/as demás...



Objetivos

- Reflexionar sobre la propia regulación emocional.
- Analizar diferentes alternativas de respuesta y posibles consecuencias del uso de una estrategia u otra delante de un mismo acontecimiento.
- Adquirir nuevas estrategias de regulación emocional.
- Respetar la diversidad de opiniones y valoraciones dadas por los/as compañeros/as en cuanto a las situaciones planteadas y experiencias vividas compartidas.

Pasos a seguir

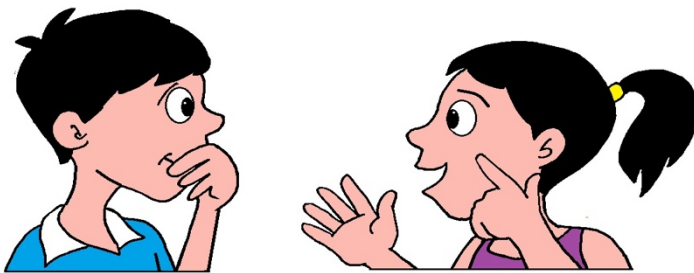
Se trabaja en pequeños grupos (máximo 4). Cada persona del grupo explicará una experiencia personal o a través de cuentos, donde sea precisa la regulación emocional. Se analizará entre todos/as si la respuesta dada va a ser la adecuada o no a la situación planteada. Posteriormente el grupo tiene que proponer otras alternativas y analizar sus posibles consecuencias.

Cuando se termine cada pequeño grupo escogerá una de las experiencias comentadas y la presentará al gran grupo.

Recursos

Bolígrafos y papeles.

3. Lo que piensan, sienten y hacen...



Objetivos

- Identificar las estrategias de regulación emocional
- Reflexionar sobre la utilidad de las estrategias que utilizan los/as protagonistas

Pasos a seguir

A partir de la película se tendrá que distinguir qué estrategias utilizan los/las protagonistas. Se anotarán las estrategias de forma individual. Posteriormente se pondrán en común con el objetivo de reflexionar sobre la utilidad de las mismas.

Recursos

Película: *Del revés* o *Inside Out* (2015).

Corto: *El caso de Lorenzo* (2009).

4. Me comprendo y comprendo a los/as demás...



Objetivos

- Reflexionar sobre el hecho de que las personas sentimos emociones diferentes delante de una misma situación.
- Analizar cómo una misma respuesta se puede interpretar de manera diferente según el receptor.

Pasos a seguir

Se presentará la siguiente situación: *Caso de Pippi Calzaslargas* (ver anexo).

Se darán 10 respuestas que los/as alumnos/as deberán puntuar de 1 a 10:

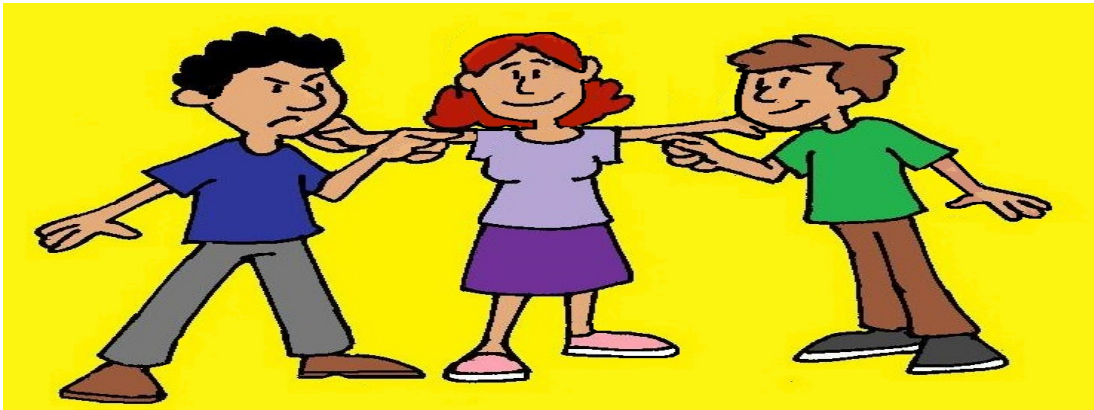
1. Yo creo que Pippi se comporta bien
2. Por portarse de esa manera, todo le saldrá muy mal
3. Con el tiempo se olvidarán de lo que hizo
4. Piensa siempre en negativo y por eso se preocupa
5. No es sencillo gustar a todo el mundo
6. Es una niña alegre
7. Es una niña muy maleducada
8. Tiene muchas virtudes
9. Tiene muchos defectos
10. Me da lo mismo cómo se comporte Pippi

Posteriormente se anotarán en la pizarra los resultados obtenidos con el objetivo de llegar a la conclusión de que no todos/as puntuamos por igual la misma respuesta, pero sí que todos/as necesitamos que nos reconozcan que nuestras emociones son válidas.

Recursos

Pizarra y tizas.

5. Aprendiendo a relajarme y a relajar a los/as demás...



Objetivos

- Tomar conciencia del momento presente.
- Prestar atención momento a momento de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales, y del ambiente que nos rodea con aceptación y sin juzgar si son positivos o negativos.
- Conocer los beneficios del *mindfulness* en la reducción del estrés y de la ansiedad.

Pasos a seguir

Para realizar esta actividad podemos poner música de fondo, por ejemplo, donde haya sonidos naturales: lluvia, caídas de agua, olas de mar, entre otros.

La posición para el *mindfulness* será sentarse cómodamente en el suelo, es muy importante que la postura deje la espalda en un ángulo recto para facilitar la respiración. Se puede emplear

un cojín o una manta para estar más cómodos/as. Las vértebras deben permanecer en una posición recta, sujetando el peso del tórax, el cuello y la cabeza. Las piernas y los brazos deben permanecer relajados, pero sin desestabilizar la línea de la columna. Por ejemplo, es una buena idea dejar caer los brazos apoyándolos encima de las piernas o simplemente dejarlos colgando. Si la postura alcanzada nos genera tensión en algún área del cuerpo, será preciso reajustar la posición corporal.

Es apropiado centrar nuestra atención en la respiración, escucharla, sentirla como recorre el cuerpo, pero sin pensar en ella. Debemos centrarnos en reconocerla y dejarla fluir por el cuerpo. En el momento en que toda nuestra atención esté inmersa en la conciencia de la respiración, podremos proseguir emitiendo un “mantra”: una palabra o frase corta que, repetida de forma constante, induce a la relajación. Es habitual usar el sonido “ohm”, u otras fórmulas como “estoy bien”, “siempre aquí”, entre otros. Dependiendo del lugar donde nos encontremos, podemos emitirla a viva voz o mentalmente.

Será necesario crear una imagen relajante, visualizando un lugar tranquilo y que nos produzca bienestar. Puede ser un sitio real como imaginario (los escenarios imaginarios pueden ser un atardecer en la playa, montaña...).

Habiendo entrenado la mente en concentrarse en un aspecto de la percepción o imagen mental, deberemos ejercitarla para permitir que se vacíe y podamos tener la mente en blanco. Es necesaria mucha disciplina.

Es imprescindible mantener una actitud neutral ante los pensamientos o imágenes, no juzgarlos como buenos o malos, sino simplemente percibirlos, observarlos de manera impersonal. Es posible que, durante los primeros intentos, no seamos capaces de mantener la mente en blanco más que unos pocos segundos, pero esto es habitual y será el tiempo el que nos permitirá lograr un estado de meditación profunda (10 minutos cada día son suficientes).

Cuando se termine el ejercicio se pondrá en común la vivencia experimentada, las sensaciones y emociones sobre cómo se han sentido y qué han aprendido en esta actividad.

Se puede acabar la sesión comentando qué les ha parecido el ejercicio, si lo habían hecho con anterioridad, si les parece interesante esta estrategia, etc.

Recursos

Una sala espaciosa, a ser posible que se pudiera regular la intensidad de luz, sin ruidos externos, y con ventilación natural.

Mantas en la tierra (opcional) y ropa cómoda.

Músicas relajantes con ciclos repetitivos.

4. BIBLIOGRAFÍA

Carrier, I. (2009). *El caso de Lorenzo*. [Vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg>.

Kleinginna, P.R. y Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with a suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345-379.

Núñez Pereira, C., y Valcárcel, R. (2013). *Emocionario. Di lo que sientes*. Madrid: Palabras Aladas.

Rivera, J. (Prod.), y Docter, P. (Dir.). (2015). *Del Revés*. [DVD]. Estados Unidos: Pixar Animation Studios Walt Disney Pictures.

