

Vível

Manejo Emocional



VÍVELO: MANEJO EMOCIONAL

1. Presentación de nuestros guías.
2. Comprendiendo qué son las emociones.
3. ¿Para qué sirven nuestras emociones?
4. ¿Cómo se expresan nuestras emociones?
5. Características de nuestras emociones.
6. Las emociones y los estados de ánimo.
7. Nuestras respuestas impulsadas por las emociones.
 - 7.1. Respondiendo a las alarmas.
8. Validando nuestras emociones.
9. Expresado lo que siento.
10. Evitar lo que sentimos, ¿funciona?
11. Aceptar nuestras emociones como una estrategia de cambio.
12. Estar ahí, estar presentes.
13. Algunos trucos para validar las emociones.
14. Se termina el día. Reflexiones finales.



A QUIÉN VA DIRIGIDO

En el marco del proyecto “Educación para la ciudadanía y la convivencia”, diseñado por la Secretaría de Educación Distrital, se plantea este documento para orientar y fortalecer las capacidades de niños, niñas y adolescentes en edad escolar, pertenecientes a las escuelas públicas de la Ciudad de Bogotá, en el reconocimiento y manejo adecuado de su experiencia emocional. Sin embargo, dado que se recoge la experiencia cotidiana de los estudiantes, se constituye también como una herramienta guía que puede llegar a ser útil para el proceso de orientación de padres y profesores. Este documento se constituye como un material lúdico, basado no solo en la experiencia académica recogida acerca del reconocimiento y manejo de la experiencia emocional, sino también en cómo nuestra cotidianidad nos presenta la oportunidad de aprender y fortalecer nuestras capacidades ciudadanas, comprendiendo la escuela como espacio ideal para la práctica de acciones democráticas y de transformación comunitaria.

OBJETIVO GENERAL

Favorecer un contexto pedagógico para el reconocimiento y manejo de las emociones, como eje fundamental en el desarrollo de capacidades ciudadanas; a través de la observación, análisis y reflexión de situaciones cotidianas de niños, niñas y adolescentes, con el fin de promover prácticas de sana convivencia, ciudadanía activa y democrática, además de espacios que promuevan un buen vivir de todos los miembros de la comunidad para la transformación de sus realidades.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de toda nuestra vida, nos vemos enfrentados a una gran cantidad de situaciones y experiencias a las cuales debemos responder y a partir de las cuales iremos aprendiendo nuevas capacidades ciudadanas que son necesarias para comprenderme y comprender mi contexto de una forma integral y así, poder responder de forma más efectiva ante futuras situaciones de la vida, de manera que podamos contribuir a nuestro buen vivir.

Varias de esas experiencias por las que pasamos los seres humanos, se relacionan con nuestra posibilidad de lograr un buen vivir; el cuidado de aquello que es importante para nosotros; la posibilidad de hacer parte de una comunidad y vincularnos con una o más personas; o el logro de metas y objetivos de vida, entre otras cosas. La vida nos exige responder a nuestras realidades, lo que implica adquirir y el fortalecer nuestras capacidades, no solo académicas o técnicas, sino, además, personales y como ciudadanos; será precisamente una de estas capacidades el eje central sobre el cual dialogaremos a lo largo de esta presentación: la importancia de desarrollar nuestra capacidad para identificar, aceptar y expresar nuestras emociones.

Las emociones hacen parte fundamental de las múltiples respuestas que tenemos como seres humanos, ante las condiciones a las que nos vemos expuestos día a día; desde la experiencia que implica compartir con nuestros hermanos, hijos o padres en una tarde soleada en el parque, hasta la respuesta que experimentamos en ese “mal día” en el cual las cosas no salieron como hubiéramos querido. Las emociones están presentes en todo momento, y aprender de ellas es un reto que iniciamos hoy de la mano de varios personajes que nos ayudaran a entender de una forma mucho más clara y humana, todo lo que necesitamos saber sobre ellas.

Bienvenidos!



DESARROLLO TEMÁTICO

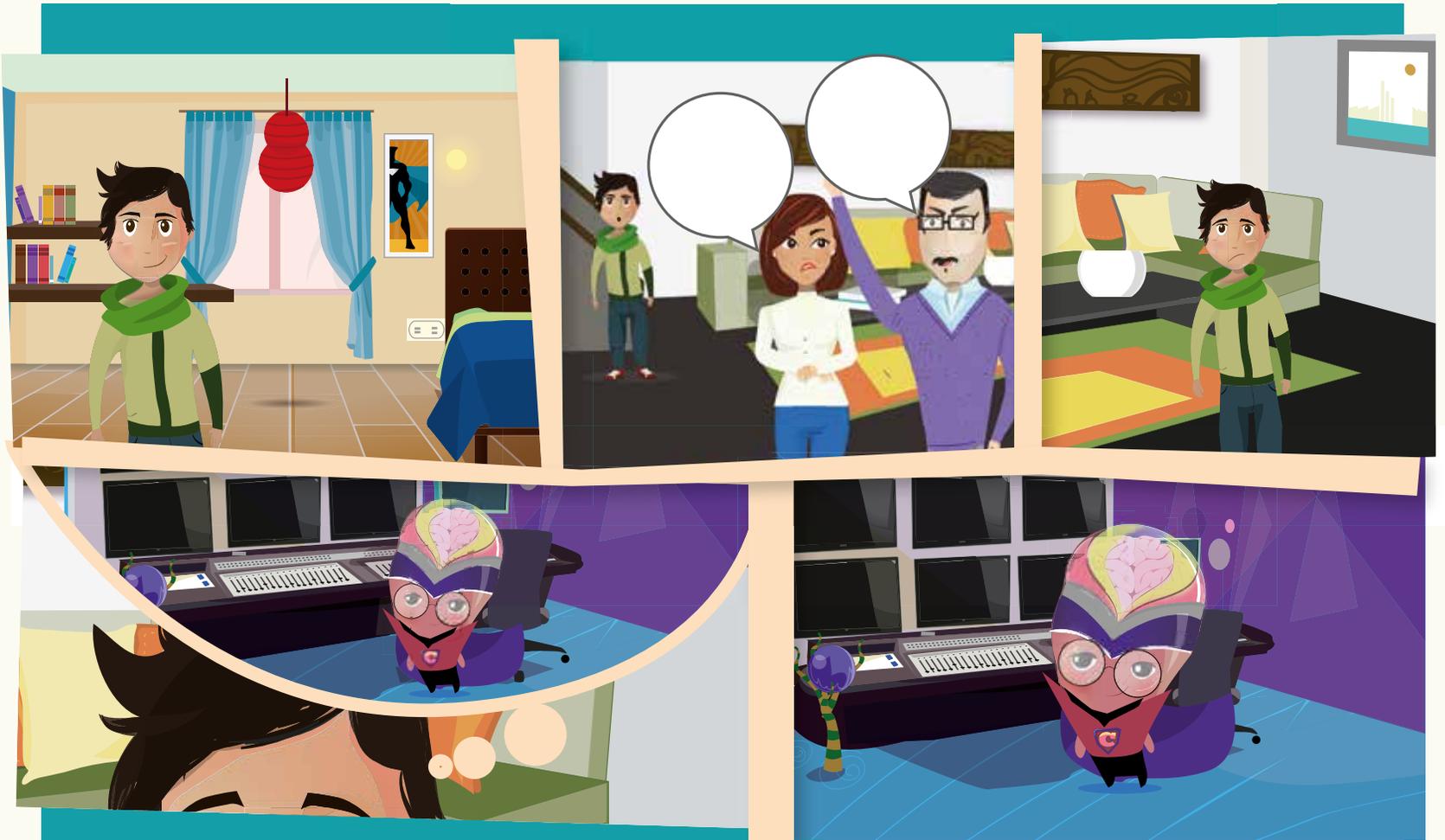
I. Nuestros guías

5: 30 AM, empieza un nuevo día y, aunque cuesta un poco de trabajo levantarnos después un placentero descanso, estamos muy entusiasmados de iniciar una nueva semana. ¡Oh!, disculpen mi grosería, no me he presentado, mi nombre es Capitán, o bueno, así le gusta a Matías llamar a su cerebro. Y ¿quién es Matías?, bueno, él es un niño de 14 años (aunque odia que le digan niño). Como es usual, tiene “días buenos” y “días flojos”, como él les llama, en los cuales yo tengo la oportunidad de acompañarlo. Le encanta el deporte como a muchos otros chicos y aunque es muy juicioso en el colegio le cuestan un poco las matemáticas.



Todos los días tenemos la oportunidad de aprender cosas diferentes, nuevas formas de hacer las cosas, nos hacemos más hábiles en el deporte y por supuesto, aprendemos un poco más acerca de cómo ser mejores amigos, hijos y ciudadanos. ¿Les gustaría acompañarnos y descubrir que cosas nuevas vamos a aprender hoy? Pues ¡Adelante!

Hoy empieza una semana más de clases. Regresamos al salón, al patio de juegos y al reencuentro con amigos y profesores. Me encanta cuando vamos al colegio, no solamente porque aprendemos sobre matemáticas, física, geometría, la historia de nuestro país, entre otras muy importantes materias, sino porque además es el espacio en el que podemos establecer nuestras primeras relaciones sociales.



2. Un inicio un poco difícil

Hoy Matías no ha tenido una mañana fácil: Al salir de casa, sus papás discutieron por cosas del hogar y como pasa en ocasiones cuando ellos discuten hubo algunos gritos, algo que no le gusta mucho. Empieza la semana, la emoción de ver de nuevo a sus compañeros y el reencuentro con los viejos amigos, hizo que nuestro amigo olvidara un asunto muy importante: Su tarea de historia, algo que no hizo muy feliz al profesor.

Hoy ha sido un “día flojo” y Matías no se siente muy bien, en ocasiones tiene muchas ganas de llorar, pero se contiene; en otras quisiera uno de esos abrazos fuertes de su mamá que siempre lo reconfortan, pero a veces quisiera meterse en las líneas de su cuaderno de dibujo, cerrar su tapa dura y no volver a salir de allí. Son días duros en los que nuestro amigo no sabe muy bien lo que le sucede. ¿Qué tal si echamos un vistazo para entender un poco más?

Como pudimos ver, Matías ha tenido que enfrentarse a diferentes situaciones esta mañana, algunas de las cuales involucran a las personas que quiere o la necesidad de cumplir con las exigencias de su colegio. Todo esto ha hecho que experimente una serie de cosas que aún no logra comprender, sus emociones. ¿Por qué no intentamos ayudarlo un poco a nuestro amigo a comprender lo que está experimentando? Hoy vamos a dar un buen viaje por el mundo de las emociones. Primero debemos empezar por comprender un poco ¿qué son las emociones? Para esto, debemos observar tres aspectos importantes de cómo se presenta en nuestra cotidianidad:

- a) Como experimentamos la emoción.**
- b) Lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando experimentamos la emoción.**
- c) La forma en que expresamos lo que sentimos (particularmente en nuestro rostro).**

Entonces podremos entender las emociones como todos aquellos cambios que ocurren en nuestro cuerpo (sudoración, palpitaciones, cambios en nuestra respiración, vacío en el estómago) que suceden como respuesta a la forma como evaluamos las diferentes situaciones que vivimos en nuestro día a día. Estos cambios, generalmente nos ayudan a adaptarnos de una mejor manera a las situaciones y se presentan todos prácticamente al mismo tiempo (Adolphs, 2005; citado por Fernández Abascal, 2009). Por ejemplo, esta mañana, cuando los papás discutían, yo, desde la torre de control envié algunas instrucciones a todo su cuerpo que hicieron que nuestro amigo se sintiera un poco sin ánimos, tuviera ganas de llorar y su apetito se fuera por un tiempo.

Pasan los minutos y las clases, a Matías le parece que no terminarán nunca. No ha podido sacarse de la cabeza la discusión de sus papás en la mañana y el fuerte llamado de atención de su profe de historia por no haber llevado la tarea. Sin embargo, lo que tiene tan desconcentrado a nuestro amigo, es una pregunta en particular: ¿Por qué tengo que sentir esto?, no entiendo muy bien ¿por qué tiene que sentir tristeza, rabia o miedo?, incluso le enoja un poco tener que sentir siempre esa misma incomoda sensación de “trágame tierra” cada vez que tiene que pasar al tablero a exponer.

3. ¿Para qué sirven nuestras emociones?

En ocasiones, cuando suceden cosas a nuestro alrededor que ponen en peligro nuestra vida; que afectan a alguna persona que apreciamos mucho o ponen en riesgo algo que es valioso para nosotros; tenemos ciertas experiencias emocionales que, por lo general, no son placenteras en lo absoluto. Aun así, todas estas emociones tienen un motivo por el cual hemos aprendido a experimentarlas.

Durante nuestra cotidianidad estamos interactuando constantemente con diferentes situaciones, muchas de las cuales implican un alto nivel de exigencia para nosotros, de hecho, si tenemos en cuenta que a partir de las cosas que vivimos en nuestro colegio estamos también estableciendo relaciones con nuestros barrios, nuestra localidad, incluso nuestra ciudad, las posibilidades de respuesta que tenemos ante dichas situaciones y las oportunidades para reflexionar sobre la manera como nos relacionamos con los que nos rodean pueden ser infinitas (SED, 2013). De hecho, hemos aprendido a seleccionar las respuestas más efectivas de acuerdo a nuestra experiencia de vida o a la información que nuestra cultura nos ha transmitido; sin embargo, cuando se presentan situaciones completamente novedosas, sobre las cuales no tenemos ninguna guía al respecto de cuál es la mejor forma de hacer las cosas, acudir al ensayo y al error no resulta ser siempre la estrategia más efectiva.

¿Cómo experimentamos las emociones?



Lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando experimentamos emociones

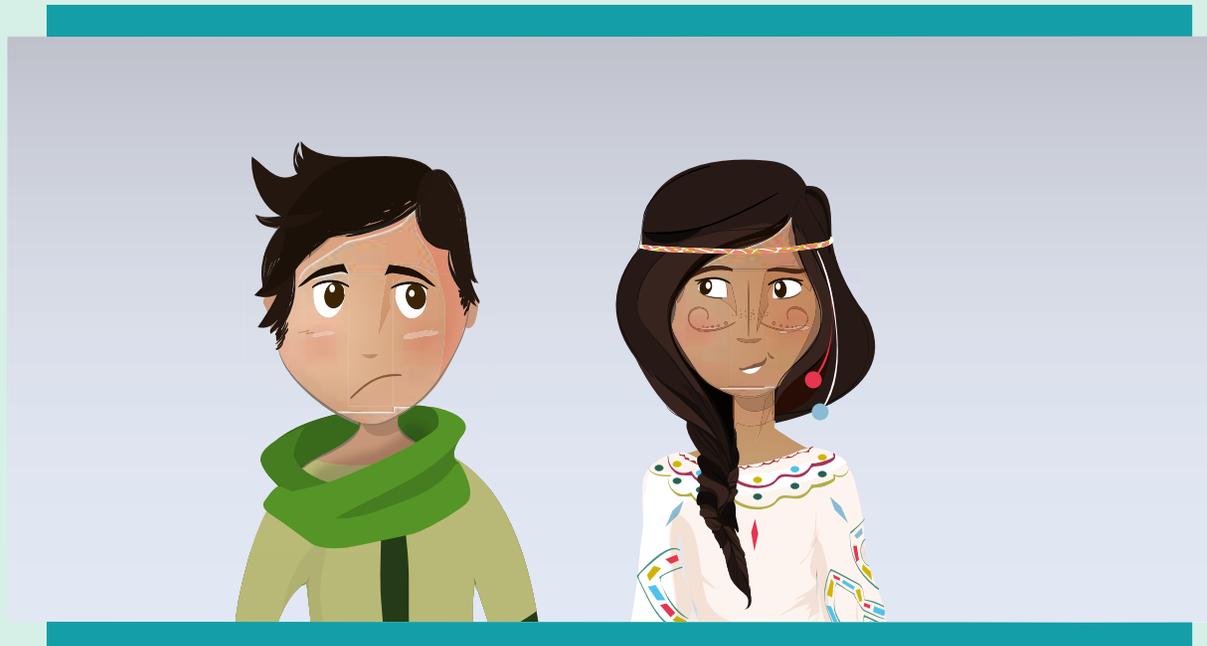


La forma en que expresamos lo que sentimos



Es allí donde las emociones tienen un papel fundamental, ya que funcionan como una gran torre de control que nos proporcionan información rápida sobre qué hacer en situaciones importantes. Por ejemplo, cuando Matías va caminando por un callejón oscuro y escucha pasos detrás de él, desde la torre de control le indico que puede pasar algo peligroso, enciendo las alarmas y hago que salga corriendo. La tensión de sus músculos, la sudoración y la adrenalina que siente, son parte de su emoción en ese momento: Miedo. Este es un ejemplo de como el miedo nos puede salvar la vida.

Hemos comprendido hasta aquí que las emociones cumplen varias funciones relevantes con respecto a la manera como nos relacionamos con lo que nos rodea. Es por esto que, aun cuando muchas de ellas pueden ser incómodas o puedan causar dolor, no son en sí mismas “buenas” o “malas”, por el contrario, tienen un motivo para estar allí. Así, la tristeza, aunque muchas veces nos incómoda, nos permite recibir apoyo de quienes más los necesitamos como nuestros amigos y nuestra familia; el asco, nos informa que algún alimento puede hacernos daño; la rabia nos permite defendernos cuando estamos en peligro y así cada una de las emociones cumple un papel importante en nuestra vida. Por esto, reconocerlas, abrazarlas y convivir con ellas puede ayudarnos en el desarrollo de nuestro buen vivir.



Por fin se acaba la clase y se llega la tan esperada hora de recreo. La oportunidad perfecta de encontrarse con sus amigos y alardear un poco sobre sus aventuras del fin de semana. Allí estaban todos en el patio; Andrea la mejor amiga de Matías, Joaquín el más popular de todos y Tomás que aunque todo el mundo en el colegio le tenía miedo por su gran tamaño y fuerza, todos sus amigos conocían su gran corazón. Fue inevitable para los chicos darse cuenta de que algo le estaba sucediendo a Matías. No parecía el mismo chico alegre e inquieto que solía ser, así que, sin dudarle más, Andrea, su mejor amiga, tomó la palabra para preguntarle ¿qué le sucedía?

Matías no lograba explicar muy bien a sus amigos lo que le estaba ocurriendo, lo único que sabía es que no había sido un buen día y que se sentía bastante extraño. No dejaba de pensar en todas las cosas que sus papás se habían dicho uno al otro en la mañana, en la cara del profesor de historia y en cómo no le gustaba iniciar así su semana. Su cuerpo se sentía un poco más pesado que de costumbre, no tenía mucho apetito y ya no tenía muchas ganas de jugar como siempre lo hacía.

4. ¿Cómo se expresan nuestras emociones?

Como lo mencionábamos anteriormente, nuestras emociones se caracterizan por ser un conjunto de cambios en todo nuestro cuerpo, que se dan en respuesta a una situación a la que nos vemos enfrentados. Estos cambios los podemos observar y comprender más fácilmente si los clasificamos en tres diferentes grupos:

El cuerpo (lo que sentimos): Aquí se encuentra todo lo que experimentamos en nuestro cuerpo, ante una situación que valoramos como amenazante o agradable para nosotros o para nuestra vida. Por ejemplo, cuando Matías se encuentra con una de las chicas de 7º grado, que tanto le gusta, yo envío instrucciones al corazón para que este palpite mucho más rápido, hago que sude un poco más de lo normal y que sus piernas tiemblen un poco. ¿Has observado que sensaciones tiene tu cuerpo cuando experimentas una emoción?



Lo que pensamos: La mente es esa voz que escuchamos en nuestra cabeza, que nos dice qué está pasando y si eso que está pasando es peligroso, importante, agradable o desagradable. A Matías, por ejemplo, suele decirle que sus compañeros se van a burlar de él cada vez que pasa al tablero a exponer. ¿Habías notado esta voz en tu cabeza? ¿Qué te dice cuando tienes miedo?



Lo que hacemos: Aquí podemos observar todas las cosas que hacemos cuando experimentamos una emoción. A veces cuando sentimos miedo, nos quedamos quietos, otras veces corremos. He ayudado muchas veces a Matías a correr más rápido para huir del perro de la esquina del colegio, que le da pavor. ¿Y tú, que cosas haces cuando tienes miedo? ¿Qué has hecho cuando estás muy enojado? Los muchachos han estado bastante preocupados por la situación de Matías y temen que su amigo nunca vuelva a ser el mismo. No podían imaginarse las clases y el patio de juegos sin el amigo alegre y travieso que siempre había tenido, sin embargo, no sabían muy bien que hacer para ayudarlo.

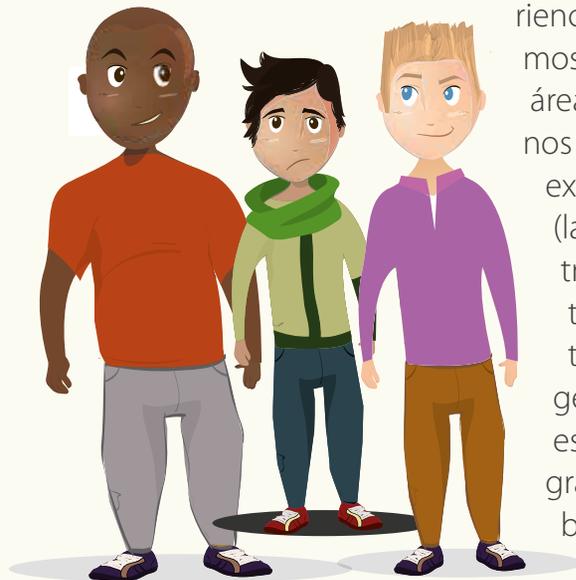
Hoy nuestro querido Matías está experimentando una emoción bastante intensa y en ocasiones difícil de manejar: La tristeza. Esta emoción, como todas las demás que aprendemos a sentir, tiene varias características que resultan importantes conocer para poder ayudar de una mejor manera a nuestro amigo en este tipo de situaciones. Veamos un poco más detalladamente cuáles son esas características y tal vez así podamos darles un poco de luz a los amigos de Matías.

5. Características de nuestras emociones

Ya habíamos visto que, en muchas ocasiones, al enfrentarnos a situaciones que ponen en riesgo nuestra vida o aquello que es importante para nosotros; incluso en situaciones que valoramos como desagradables, experimentamos emociones como la ira, el miedo o el asco. A estas emociones hemos aprendido, con el tiempo, a nombrarlas como las emociones negativas. Igualmente podemos caminar hacia el otro lado de la balanza, y vernos experimentando emociones como la alegría y la esperanza, que usualmente llamamos emociones positivas. Además de poder organizarlas en diferentes lados de la balanza, de acuerdo a que tan cómodas o incómodas son para nosotros, también podemos observar en ellas algunas características que todas ellas comparten, por ejemplo:

Lo bueno y lo malo:

Como lo habíamos mencionado anteriormente, una de las formas más comunes en las cuales clasificamos nuestras emociones se refiere a lo positivo y lo negativo de estas, lo bueno y lo malo. Esta forma de nombrar nuestras emociones es incluso tan antigua como el mismo concepto de “emoción”. (Solomon, 2003; citado por Fernández Abascal, 2009).



De tal manera que tenemos dos extremos en los cuales ubicamos nuestra experiencia emocional. Por una parte, se encuentran todas las emociones que valoramos como desagradables y que se experimentan cuando vemos afectada un área importante de nuestra vida o vemos una meta bloqueada y por el otro nos encontramos con las emociones que valoramos como agradables, que se experimentan cuando, por ejemplo, alcanzamos nuestras metas. Las primeras (las emociones desagradables), nos llevan usualmente activar todas las estrategias que conocemos para resolver un problema o disminuir el malestar que sentimos, por lo cual suelen ser más prolongadas a lo largo del tiempo. En cuanto a las segundas (las emociones agradables), no nos exigen que organicemos planes o estrategias para solucionar algún problema, esto es porque no se relacionan con nuestra supervivencia, pero tienen una gran ventaja y es que a diferencia de las desagradables, las emociones agradables las vivimos con mayor frecuencia (Fernández-Abascal, 2009).

Por ejemplo, la vergüenza, y un poco el enojo que Matías experimentó cuando el profe de Historia le llamó la atención por olvidar su tarea, fueron sensaciones poco agradables para él, por lo que desde aquí, la torre de control, preparamos un poco a Matías para librarse un poco del regaño y disminuir lo incomodo de la situación.

Cuanto duran en el tiempo:

Para tranquilidad de los muchachos, la experiencia emocional tiene una duración particular, es decir, no dura para siempre. Tiene un inicio, llegan a un momento de alta intensidad y ellas, por si mismas, desaparecen. Esta ruta que siguen nuestras emociones, es propia y única de cada individuo y depende de que tan intensa es la situación que enfrentamos, la evaluación que hacemos de lo que estamos experimentando o las experiencias que hayamos tenido en el pasado con situaciones similares. Lo anterior significa que, aunque sabemos que todas las emociones tienen una duración particular, la forma como las experimentamos puede variar de persona a persona sin que esto signifique que estamos en problemas.

Vemos entonces que las emociones no son eternas por el contrario hacen un recorrido similar al de un escalador al subir una montaña. Empiezan en un punto determinado su recorrido, siguen un camino que usualmente se incrementa hasta llegar al pico de la montaña (que es el momento más difícil para cualquier escalador y también para la emoción) para finalmente empezar a descender e irse por completo.

Ahora que conocimos un poco más a fondo algunas características de nuestras emociones, tal vez se estén preguntando ¿Por qué, si las emociones son cortas e intensas, Matías parece estar sintiendo tristeza todo el tiempo?



6. Las emociones y los estados de ánimo

Es importante aprender a distinguir la diferencia entre las emociones y los estados de ánimo. Como ya lo habíamos notado, las emociones tienen una duración corta, aunque son bastante intensas y producen cambios importantes en nuestro cuerpo. Por otro lado, el estado de ánimo, produce cambios menos intensos y claros en nuestro cuerpo, se mantiene por un tiempo mucho más largo, lo cual hace más difícil reconocer cuando inicia o termina y su intensidad es mucho menor. (Fernández-Abascal, 2009). Es por esto que, muy posiblemente, debido a que Matías experimentó una emoción de tristeza algo intensa al ver a sus padres discutir, durante el resto del día ha venido viviendo una sensación muy similar, aunque de menor intensidad. Debemos recordar que todo el tiempo estamos encontrándonos con un gran número de situaciones que pueden generarnos una misma emoción varias veces durante el día o varias emociones una tras otra, lo cual hace difícil en ocasiones identificar lo que sentimos de manera clara.





Joaquín, cansado de ver a Matías en un rincón del patio, tomó riendas en el asunto y, al parecer tiene muy clara una de las cosas que más le gustan a nuestro amigo, el fútbol. Lo han invitado a jugar la final del partido de microfútbol del colegio; Matías es muy buen deportista, así que tal vez ejercitarse un poco le ayude. Veamos que sucede:

Empieza el partido y Matías tiene la pelota, se pasa uno, se pasa otro, sus pies parecen bolar entre los jugadores, se acerca a la cancha, quedan pocos metros para el gol que lo coronará como el rey del patio de juegos, se prepara, mira fijamente al arquero, dispara y... Andrea se atraviesa sin querer entre el balón y la oportunidad de Matías de ser coronado rey del patio. Es la primera vez en mucho tiempo que Matías siente algo tan intenso y difícil de manejar como lo que pasa por su cuerpo en este momento, su cara se pone toda roja y caliente, sus manos y espalda se tensan, se acerca rápidamente a Andrea y sin parpadear se escucha en todo el patio: ¡ERES UNA TOOONTA!

Fue un momento difícil para Matías, Andrea es su mejor amiga, creció con ella y compartió muchas cosas durante toda la primaria, hoy había hecho algo que la había lastimado y de lo cual se arrepentía. Matías no lograba entender por qué había reaccionado de esa manera con Andrea; se sentía triste y confundido.

7. Nuestras respuestas impulsadas por las emociones

En ocasiones, como le sucedió hoy en el patio a Matías, reaccionamos ante situaciones en nuestra vida de maneras inesperadas o incluso inadecuadas, sin que tengamos la posibilidad de detenernos a reflexionar sobre la situación y las consecuencias de lo que hacemos, únicamente impulsados por las emociones que sentimos. Esto se debe a que es precisamente en esos momentos en que sentimos una emoción muy intensamente, en los que sentimos amenazada nuestra vida o las cosas que más valoramos, una parte importante de mi estructura como cerebro, el lóbulo frontal que es el lugar donde tomamos decisiones, planeamos y solucionamos problemas, deja de hacerse cargo de la situación. ¿Te has dado cuenta que, en situaciones en las que estás enojado, dices o haces cosas que no querías decir o hacer?

7.1 Respondiendo a las alarmas

Usualmente, cuando Matías está interactuando con sus compañeros, resolviendo algún problema de matemáticas o jugando alguno de sus deportes favoritos, toda la información del mundo que lo rodea, que llega a él a través de los órganos de los sentidos (olfato, visión, tacto, audición y gusto), llega a mí, su cerebro, y luego de realizar un largo pero muy veloz recorrido, llega a

una de mis zonas llamada corteza cerebral, donde toda la información es procesada para que Matías pueda desempeñarse de una forma efectiva en las diferentes tareas que debe realizar; sin embargo, el día de hoy ocurrió algo diferente. Justo en el momento en el que Andrea interrumpe la entrada del balón al arco, Matías sintió rabia, debido a la importancia que tenía para él anotar en el juego. En ese instante yo empiezo a responder frente a lo que conocemos como una alarma falsa, por lo que toda mi energía está enfocada en atacar o huir de la situación.

Cuando tu cerebro se encuentra respondiendo ante este tipo de alarmas, la información que originalmente solía viajar hasta la corteza cerebral, se dirige directamente hacia una parte de mi estructura que conocemos como el cerebro mamífero, donde todas las emociones son procesadas, sin pasar por la corteza. Es por esto que Matías no tuvo la capacidad en ese momento de reflexionar sobre la situación y evaluar sus palabras para evitar lastimar a una persona importante para él (LeDoux, 2000).

Se acabó el partido y el equipo de Matías, como siempre sucede, ganó este encuentro; sin embargo, no es una victoria agradable para nuestro compañero.

Ahora Matías se siente triste por haber gritado de la manera en que lo hizo a su mejor amiga. Ha estado pensando las cosas, y tal vez Andrea no detuvo el balón con intención, de hecho se ha puesto a pensar lo fuerte que debió haberla golpeado. Lamenta mucho haber reaccionado de la manera en que lo hizo pero no sabe cómo remediar esta situación.

8. Validando nuestras emociones

En este tipo de situaciones en las que ni Matías, ni yo, su cerebro, logramos descifrar la mejor forma de hacer las cosas, hemos aprendido a acudir a unas bajo la manga: La profe Margarita. Ha sido nuestra profesora durante varios años en el colegio y siempre tiene una palabra inteligente o adecuada cuando más lo necesitamos, así que es momento de ir en su búsqueda. Vamos a escuchar un poco la conversación entre la profe Margarita y Matías para ver que podemos aprender:



- *Matías: Profesora, ¿está ocupada?, hay algo de lo que me gustaría hablar con usted.*

- *Margarita: No Matías, no estoy ocupada. Adelante, cuéntame ¿qué sucede?*

- *Matías: Me da vergüenza contarle esto, pero sé que usted me puede ayudar. Hoy, en el patio, justo cuando estaba a punto de hacer un gol de media cancha, Andrea se cruzó frente al arco y dañó mi tiro perfecto. No sé qué me pasó, pero no pude contenerme y la grité muy fuerte. Me siento un poco avergonzado con ella, usted sabe que es mi mejor amiga.*

- *Margarita: Matías, lamento mucho oír eso. Sé que no quisiste lastimarla.*

- *Matías: Profe Margarita, ¿haber gritado así a Andrea me hace una mala persona?*

- *Margarita: Mira Matías, te voy a explicar algo. Si bien la manera en la que gritaste a tu amiga Andrea fue inadecuada y posiblemente ella se sintió también lastimada en ese momento, muchas veces, cuando experimentamos*

una emoción tan intensa como la ira, es mucho más difícil para nosotros controlar las cosas que hacemos o decimos.

No está mal que te hayas enojado con Andrea por lo que pasó. Yo sé que ese juego era importante para ti, aunque, lo que sí debemos evaluar y procurar que no se vuelva a repetir, son esos comportamientos que no logramos controlar y que hacemos muchas veces sin pensar. Dime Matías, ¿de qué otra forma podrías haber actuado?

- Matías: Mmm... Tal vez me hubiera podido retirar un rato, mientras se me pasaba el enojo y después le hubiera dicho más tranquilo a Andrea lo enojado que me había hecho sentir el que ella se hubiera atravesado.

- Margarita ¡Muy bien Matías! en ocasiones, cuando las emociones son tan intensas, es mejor retirarse un poco de la situación y permitirles seguir su curso. Una vez que estemos mucho más tranquilos, podemos analizar mejor la situación y tomar decisiones.

- Matías: Es decir profe, que ¿no está mal que me haya enojado?

- Margarita: Exactamente, tu emoción es completamente natural, lo que si debemos mejorar es la manera como respondemos. Ahora que estés un poco más tranquilo, tal vez puedas pensar en una forma de hablar con Andrea, expresarle lo que sientes y disculparte, ¿No crees?



- Matías: Tiene toda la razón profe, eso es lo que voy a hacer. Ahora ya no me siento culpable por haberme enojado. Voy a buscar a Andrea para disculparme con ella. ! Muchas gracias; !Adiós;

- Margarita: Adiós Matías, mucha suerte.

Hoy aprendimos con la profe Margarita algo muy importante, que el enojo que Matías sintió ante la situación no es una experiencia negativa, o que debemos castigar por estar presente, de hecho, es la respuesta normal que experimenta nuestro cuerpo cuando estamos en situaciones como la sucedida en el patio. Sin embargo, lo que si debemos aprender a controlar y a evaluar de formas mucho más adecuadas, son los comportamientos que tenemos impulsados por lo que sentimos.

Preguntémonos entonces:

¿Es el enojo de Matías una emoción errada?

O tal vez ¿fue la respuesta de Matías ante su enojo lo que debemos cambiar y mejorar?

En ocasiones castigamos o criticamos fuertemente nuestras propias emociones, sin darnos cuenta que, la manera como sentimos y la forma en que respondemos ante ciertas situaciones, hacen parte de todo lo que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, y en muchos casos nos ha ayudado a aprender nuevas cosas; por lo tanto todas nuestras emociones son válidas y aprender a reconocerlas como naturales es el primer paso para lograr un buen vivir.

9. Expresando lo que siento

Matías se arma de valor, sale del salón de clases con todo el coraje y cargado del cariño que siente por Andrea y la busca para pedirle disculpas por su reacción en el patio. Sin embargo, hay algo que lo detiene en su valiente y valiosa misión: No sabe cómo decirle a su mejor amiga todo lo que siente y lo que sucedió hoy en la cancha. Es momento de volver con la profe Margarita para un poco más de guía.

La profe Margarita, muy acertadamente nos hizo ver algo que estábamos olvidando. Un aspecto importante a tener en cuenta cuando estamos aprendiendo sobre las emociones, es nuestra capacidad de comunicar nuestras experiencias, nuestros deseos y necesidades de manera efectiva a las personas que hacen parte de nuestra comunidad. Esto es importante para Matías y para todas las personas en general ya que, de la manera como comunicamos nuestras emociones depende que tan efectivas son nuestras relaciones personales.

En ocasiones necesitamos expresar la manera como nos sentimos ante alguna situación, nuestro desacuerdo sobre alguna decisión, el malestar que nos genera la manera en que alguna persona se refiere a nosotros o el miedo que nos causa un acontecimiento particular; muchas de estas veces una buena comunicación puede hacer la diferencia entre obtener o no efectivamente aquello que necesitamos.

Veamos entonces cuales fueron esas claves que la profe Margarita le dio a Matías para poder expresar de una mejor manera lo que siente:

- *Matías: ¿Profe Margarita?*

- *Margarita: Dime Matías, que sucede, ¿se te olvido contarme algo?*

- *Matías: Esteee... eeee... no sé muy bien como decirle a Andrea lo que siento. ¿Usted podría orientarme un poco?*

- *Margarita: Ohh Matías, claro que sí. A veces expresar a los demás lo que sentimos no es una tarea fácil, con el tiempo he aprendido algunas claves que son de mucha ayuda. Escucha con atención:*

Habla siempre desde lo que tú sientes:

Cuando nos vemos en la necesidad de expresar a otros como nos sentimos con respecto a alguna situación, es importante tener en cuenta que, quien está experimentando dicha emoción eres tú, por eso, haz lo posible para que la o las personas con las que hablas, comprenda exactamente cuál es la experiencia que vives en el momento:

"En este momento me siento x..."

"Con esto que acaba de pasar siento x..."



Describe claramente la situación:

Muchas veces las personas que nos rodean hacen o dejan de hacer cosas que nos producen una respuesta emocional particular, por lo cual es realmente importante poder identificar y expresar de manera clara y, sobre todo lo más descriptivamente posible, cual fue la situación o el comportamiento que la o las otras personas tuvieron. No se trata de culpar a la otra persona, solamente de retroalimentarla sobre lo que él o ellos hacen, y como eso tiene un efecto en nosotros.

"Cuando tu hiciste X cosa, yo me sentí de Y manera..."

"Cuando subes el tono de voz para hablarme me siento enojado"



Decisiones apresuradas:

En muchas ocasiones, suceden cosas a nuestro alrededor que despiertan en nosotros una reacción emocional muy intensa, la cual, como vimos anteriormente, dificulta que tomemos decisiones de forma acertada o que analicemos la situación de una manera efectiva. Es por esto que, antes de iniciar una conversación acerca de tus emociones, de expresar alguna diferencia o solicitar algo a alguien, le des el tiempo a la emoción de seguir su camino, a tu cuerpo de regularse completamente y a mí, tu cerebro, de analizar todas las variables de la situación.



El momento adecuado, la persona correcta:

Hablar acerca de lo que sentimos, de las cosas que nos gustan y nos disgustan, de las cosas que nos hacen sentir incomodos o tristes, implica un nivel de intimidad bastante alto, nos invita a tomar el riesgo de poner sobre la mesa una parte muy personal de todo lo que somos y permitirle a otra persona observarlo. Es por esto que siempre es importante que evalúes detenidamente quien, o quienes son esas personas con quienes pueden establecer este tipo de relaciones, en las cuales ambos puedan sentirse libres de mostrarse de forma espontánea y exista un compromiso mutuo por evitar, en la medida de lo posible, lastimar al otro.



Escucha tus emociones:

Muchas veces, en una sociedad como la nuestra en la que estamos bombardeados constantemente de mensajes sobre lo que debiéramos sentir, querer o desear, olvidamos por completo escucharnos a nosotros mismos y dejamos de lado lo que realmente deseamos o sentimos, por satisfacer las expectativas de quienes nos rodean. Permítete exponer lo que para ti es importante, escucha lo que los demás tienen que decirte, pero toma decisiones responsables basadas en lo que es valioso en tu vida.

– Matías: Muchas gracias de nuevo profe, ahora si estoy listo para hacer las cosas mejor.

Finalmente, con todas las herramientas que la profe Margarita nos ha dado a Matías y a mí, nuestro amigo va en camino a expresar sus sentimientos y a disculparse con Andrea por haberla lastimado esta mañana en el Patio. Es un momento algo difícil, pero vale la pena hacerlo por alguien que es realmente valioso en nuestras vidas. ¿Haz lastimado alguna vez a alguna persona importante para ti, por no saber manejar las cosas que haces impulsado por tus emociones?

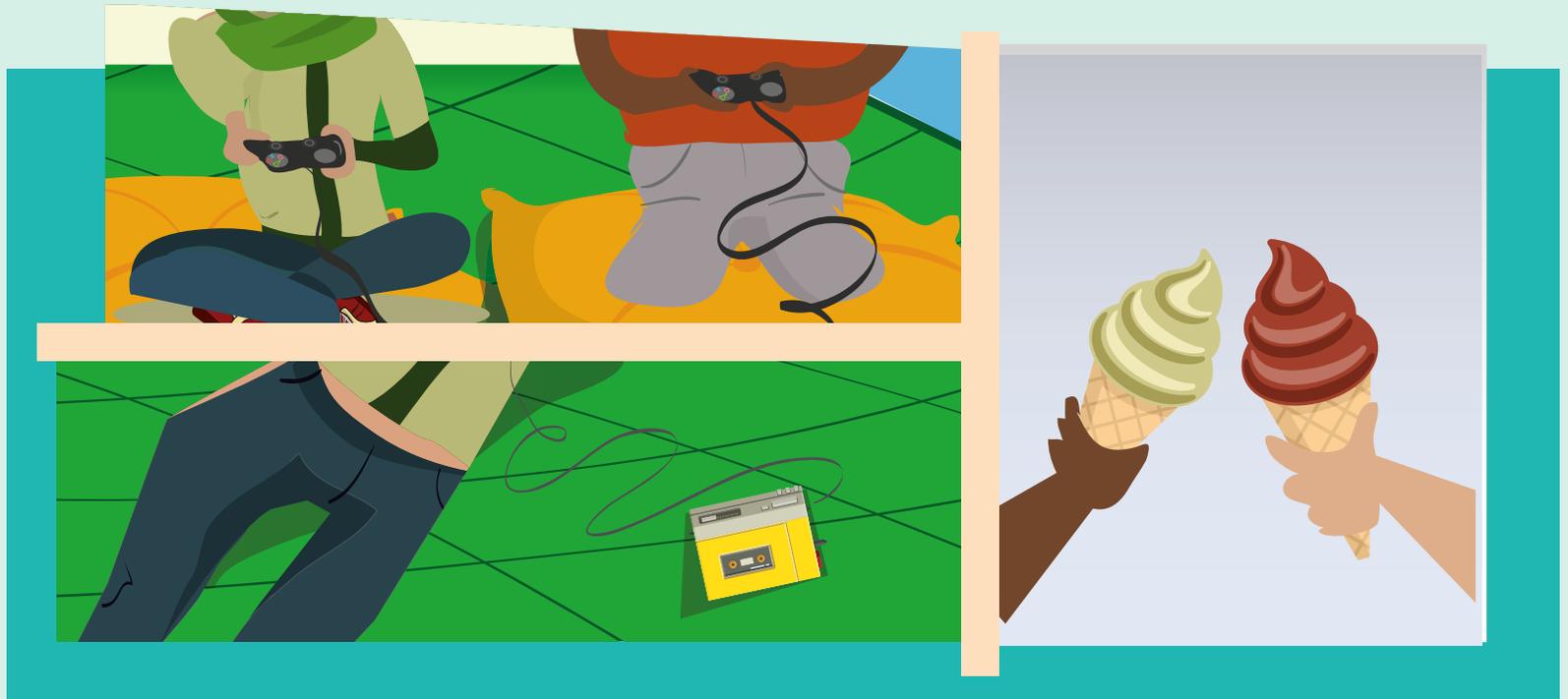
Con lo que hemos aprendido hasta aquí, ¿Crees que ahora cuentas con otras alternativas para manejar futuras situaciones?

Te invito a que repases las estrategias que la profe Margarita nos ha enseñado y las pongas en práctica en tu vida diaria, con tus amigos de colegio, familiares y vecinos. Esto ayudará para que con el tiempo logremos una sana convivencia en todos los espacios en los cuales convivimos, y seamos nosotros quienes tengamos un papel de transformación de nuestras comunidades, desde la forma como conocemos y manejamos nuestras emociones.



10. ¿Evitar lo que sentimos funciona?

Andrea y Matías ya se reconciliaron, ese evento desafortunado de la mañana parece haber quedado en el pasado y las clases ya han terminado, aun así los muchachos siguen un poco incomodos al ver a Matías tan callado. Como última opción, después de haber intentado todo lo que hasta el momento se les había ocurrido, Tomás toma impulso, respira hondo y arrastra a Matías con él. Los muchachos preocupados corren detrás para ver lo que sucede, pero no importa cuánto corrieron, Tomás y sus largas piernas fueron más rápidas. Pero tranquilos, nada malo nos sucedió, de hecho, Tomás tenía todas las mejores intenciones de ayudar a Matías de salir de ese "día flojo" en el que estaba. Tomás se empeñó en llevar a Matías a jugar video juegos a su casa, lo hizo escuchar toda la colección de los Rolling Stones de su papá y comieron todo el helado de chocolate que pudieron encontrar en la nevera de su mamá. Matías se divirtió como nunca, y se lo agradeció muchísimo a Tomás, aunque, al final de la tarde, seguían allí presentes algunos recuerdos y un poco de la tristeza que lo había acompañado durante el día.





Cada día que iniciamos y decidimos ponernos de pie para cumplir con nuestras metas, adelantar nuestros proyectos o las actividades cotidianas de nuestra vida, no solamente estamos asumiendo la posibilidad de encontrarnos con un gran número de situaciones agradables o placenteras, sino que también asumimos la responsabilidad de hacer frente a los retos que la vida pone en nuestro camino, a reconocer los territorios en los que vivimos como lugares en los cuales se construyen relaciones sociales, económicas, políticas y culturales, además de identificar cómo cada una de estas situaciones vividas o relaciones en las que interactuamos, tienen un efecto en nosotros y del mismo modo la forma como respondamos a estas, puede llegar a afectar nuestras realidades (SED, 2013).

Tomás se sentía algo decepcionado por no haber podido ayudar a su amigo, aunque pronto entenderíamos que a veces lo que más necesitamos es simplemente permitirnos sentir.

Te puedes estar preguntando en este momento. Bueno, pero acaso ¿tratar de pensar en otra cosa, mantenerte ocupado, o poner tu mente en blanco, no te hacen sentir un poco menos agobiado? Y, de hecho, la respuesta inicialmente es sí. Si de no sentir más el malestar que tanto nos incomoda se trata, estas estrategias pueden llegar a ser efectivas, sin embargo, intentemos observar esta situación un poco más al detalle.

Dentro de estos contextos, las emociones están a la orden del día, no solamente aquellas que hemos nombrado como positivas, sino también aquellas que nos causan un poco de incomodidad. Un día difícil en el colegio, dificultades económicas en la casa, la frustración que experimentamos cuando las cosas no resultan como esperamos que fueran, entre algunas otras situaciones que nos invitan a abrirle espacio también a la tristeza, el miedo, el asco e incluso la rabia.

Como lo hemos podido ver a lo largo del camino que hemos recorrido de la mano de Matías, cuando nos enfrentamos a situaciones novedosas, importantes o

sobre las que no tenemos completo control, nuestras emociones se hacen presentes y somos invitados a responder ante ellas de la mejor manera posible. Muchas de estas situaciones hacen parte del camino que debemos recorrer para lograr cumplir con nuestras metas, completar nuestro proyecto de vida o acercarnos a lo que para nosotros es importante, entonces, cuando nos empeñamos en evitar todo tipo de emociones molestas o poco placenteras, alejándonos de dichas situaciones, dejando a un lado actividades, tareas o distrayndonos en cosas diferentes, también estamos truncando el camino para alcanzar todos nuestros objetivos.

Observemos detenidamente lo que le sucede a Matías cada vez que tiene que exponer en clase o hablar en público. Si cada vez que nuestro amigo sintiera la vergüenza o el miedo que le genera exponer en clase, se escondiera, se negara a hacer sus actividades y no participara en clase, para dejar de sentir vergüenza o miedo; ¿no estaría con esto también alejando la posibilidad de lograr grandes cosas en su colegio y aprender cosas nuevas todos los días?

Entonces, an cuando resulta en ocasiones difícil afrontar nuestras emociones, y con ellos los pensamientos que los acompañan, es necesario buscar nuevas estrategias que nos permitan continuar por un camino que este alineado con lo que queremos en nuestra vida.

Un momento para reflexionar: Te invito a que intentes recordar:

¿Qué cosas has hecho para evitar sentir aquellas emociones que no te gustan?

¿Esas cosas que haces o haz hecho, te han ayudado en verdad?

¿Qué cosas o personas importantes en tu vida has alejado, cuando luchas contra lo que sientes?



II. Aceptar nuestras emociones como una estrategia de cambio

La aceptación de las emociones y experiencias incómodas o difíciles que se nos presentan en el camino, implican la capacidad que tenemos de dejar a un lado la necesidad de intentar controlar o cambiar, tanto nuestras experiencias personales, como las situaciones que las generan. De esta forma, lo que se propone en este punto es, no enfrentarse a las emociones y/o pensamientos, tolerando la experiencia sin tratar de evitar, escapar o atacar (García, 2000).

No se trata entonces de asumir en la vida una posición conformista y pasiva, en la cual no tomemos decisiones ni asumamos responsabilidades. Por el contrario, se trata de una posición que nos invita a ser realistas, a reconocer lo inevitable de ciertas situaciones, cosas que no podemos controlar, como el clima. Pero, sobre todo, de reconocer nuestra capacidad de escoger el camino que queremos llevar de manera responsable (Wilson & Luciano, 2007).



De hecho, aceptar lo que sentimos, podemos entenderlo como el acto de recibir o “tomar aquello que se nos ofrece”, implica tomar una postura gentil hacia nosotros mismos, hacia nuestra historia de vida y lo que hemos aprendido en ella, sin juicios, únicamente observando de la misma manera que observarías algo delicado entre tus manos (Hayes & Smith, 2005).

Y como entendemos que esta no es una tarea nada fácil, vamos a intentar seguir juntos algunas ideas que nos pueden ser útiles en aquellos momentos en los que la vida nos presenta retos:

Observar es la clave: Intenta ejercitar todos los días tu capacidad para observar todo lo que pasa a tu alrededor, de manera detenida, con una actitud curiosa, como si fuera la primera vez que tienes eso o aquello enfrente. Esto claramente incluye tus propias emociones. Permítete observar detenidamente como respondes ante las diferentes situaciones de tu vida, como se siente esa emoción en tu cuerpo y como reaccionas ante los demás cuando estas atravesando momentos difíciles.

Dejar los juicios a un lado: De la mano con la capacidad de observarnos a nosotros mismos, a nuestras emociones, también es importante que te permitas asumir una actitud libre de juicios; es decir, permítete observar lo que sientes sin calificarlo como bueno o como

malo, sin intentar hacerlo mejor. En estos casos vale la pena ser compasivo contigo mismo, recuerda que eres el fruto de varios años de haber hecho las cosas de la misma manera, y tal vez puedas empezar por ti mismo a escucharte sin señalarte ni juzgarte.

Acepta lo que no se puede cambiar: Durante nuestra vida nos enfrentamos a una gran variedad de situaciones, muchas de las cuales no dependen de nosotros para que sean diferentes. La muerte de un ser querido, nuestro color de piel, algunas condiciones económicas o sociales de los lugares en los que vivimos; todas estas son cosas que están ahí, que nos han sido dadas y que, más que intentar cambiar o eliminar, podemos intentar abrirles un espacio en nuestra vida, como parte de lo que significa estar vivos.

Ten presente lo que es importante: Este no es un apartado sobre cómo vivir una vida de resignación, sino por el contrario, acerca de aprender a manejar nuestras emociones de tal manera que nos permitan tener una vida mucho más intensa y profunda. Y teniendo en cuenta esto, es importante que siempre tengas claro lo que resulta importante en tu vida, aquellas cosas que le dan dirección a tus decisiones y que son parte fundamental de lo que le da sentido a tu vida. Solamente cuando tenemos claro lo que es valioso en nuestras vidas, podemos comprometernos con las experiencias a las que nos enfrentemos día a día (Hayes & Smith, 2005).

12. Estar ahí, estar presentes

Matías ha tenido un día difícil, ha tenido que vivir algunas situaciones que no son agradables para él y que, de hecho lo hacen sentir triste y un poco enojado. Sin embargo, se siente agradecido por contar con amigos como los que tiene, que han mostrado verdadero interés en hacer que él se sienta mejor y profes como Margarita que siempre están ahí para orientarlo. Se llega por fin el momento de descansar en casa, pero nuestro amigo está un poco preocupado. Esta mañana sus padres habían discutido y no quería encontrarse de nuevo con esta situación. Aun así, para Matías resulta importante compartir con su familia, por lo que se llena de valor y, aún con su tristeza y preocupación, corre a su casa para encontrarse con mamá y papá.

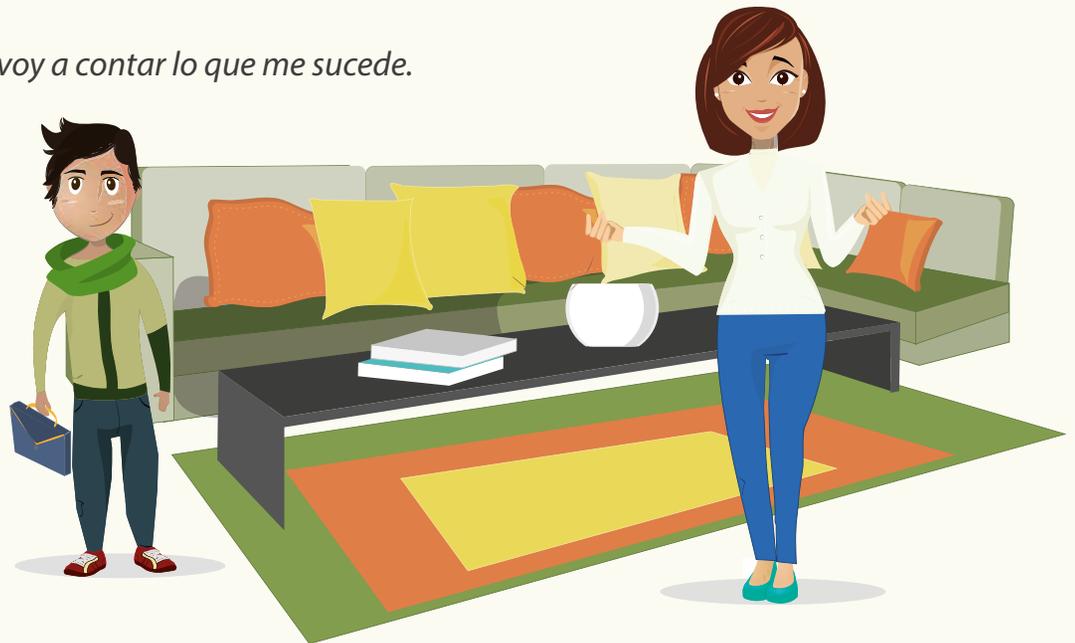
Ya en casa, es inevitable que mamá se dé cuenta de lo diferente que esta Matías hoy, ha dudado un poco en preguntarle lo que le sucede, se arriesga y lo hace. Como muchas mamás, conoce bien a su hijo y le preocupa que algo este pasando. Veamos un poco la conversación que tuvieron:

- *Mamá: Matías... ¿Te sucede algo? Te noto un poco callado.*

- *Matías: Ehhh... mmmm... está bien, te voy a contar lo que me sucede.*

- *Mamá: Adelante hijo, te escucho.*

- *Matías: Bueno, mamá... lo que sucede es que cuando tú y papá discuten, y gritan tan fuerte, como sucedió hoy en la mañana, yo me siento muy triste, no me dan ganas de ir al colegio y pienso que me gustaría verlos más. Además de eso, hoy olvidé mi tarea de historia, el profesor me llamó la atención y eso me hace sentir culpable.*



- Mamá: Ohh, Matías. No debes estar triste. Un niño valiente y fuerte como tú sabe cómo atravesar por estas cosas. La discusión que tuvimos con tu papá esta mañana son cosas de grandes, no deben distraerte de tus estudios. Ya verás que todo va a estar bien.

Matías le agradece a su mamá con un fuerte abrazo el hecho de que lo pueda escuchar, sin embargo, sus palabras lo hacen sentir un poco extraño. “¿No debería yo estar sintiendo lo que siento?” “¿Está mal si me siento triste o enojado?”

Es inevitable que busquemos constantemente evitar el sufrimiento o el malestar de las personas que nos rodean, incluso estamos constantemente buscando formas diferentes de hacer que aquellas personas que nos importan tengan lo mejor para sus vidas, en esa carrera afanada por disminuir el malestar de nuestros amigos, familiares o personas allegadas, cometemos un error del que casi nunca nos damos cuenta: Invalidamos las emociones de la otra persona.

Frases cotidianas como “tranquilo, no llore más por eso”, “pudo ser peor”, “esas son cosas de niños” o “tienes que ser fuerte”, entre muchas otras que nos encontramos todos los días, hacen parte de las variadas formas en las cuales, muchas veces sin buscarlo de esta manera, restamos valor a lo que siente la persona que se ha acercado a nosotros. Nuestro afán de tranquilizar al

Tranquilo,
no llores más por eso

Pudo ser peor

Tienes que
ser fuerte

Son cosas de niños

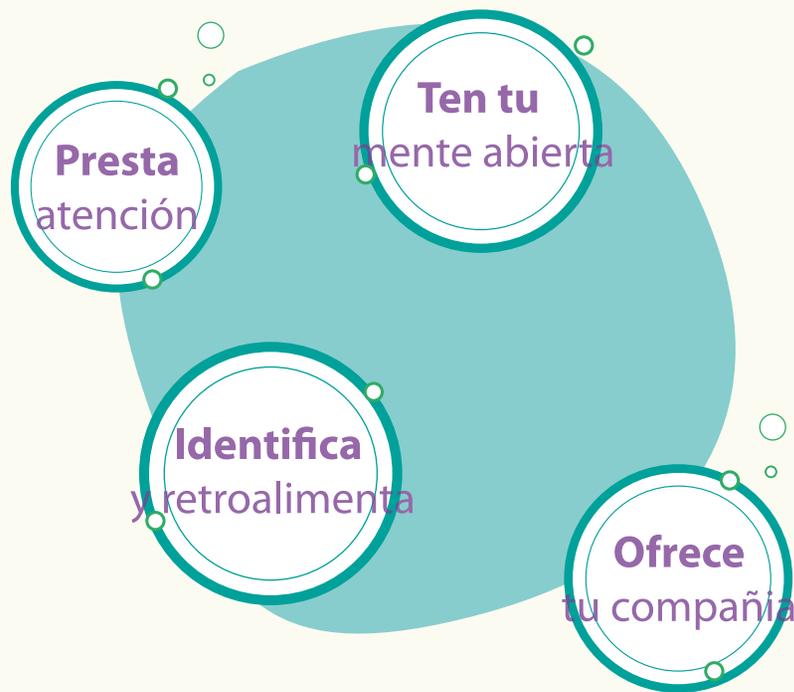
otro o de calmar un poco el dolor que siente, nos lleva a centrarnos más en buscar una solución que realmente en escuchar y estar ahí para esa persona.

Validar la experiencia propia y la de los demás, no es una tarea sencilla, requiere de práctica constante y un gran compromiso con nosotros mismos y quienes nos importan, por lo cual vamos a reflexionar sobre algunas de las reglas básicas que debemos tener en cuenta para poder estar presente para el otro, cuando esta persona más lo necesita.

13. Algunos trucos para aprender a validar las emociones

Presta atención: Escucha lo que la otra persona te está expresando, atentamente y sin interrumpirlo. Procura mantener contacto visual de forma constante, prestando atención a sus gestos, al movimiento de sus manos, no solamente a lo que nos dice con su voz, sino también lo que expresa con su cuerpo. Tomate el tiempo de escuchar sin adelantarte a pensar en una respuesta a lo que estas escuchando.

Ten tu mente abierta: Cualquiera que sea la emoción o los pensamientos que la otra persona nos esté expresando, ábrele espacio, sin juzgarla o intentar cambiarla. Recuerda que, aunque no estés de acuerdo con la emoción de la otra persona, es su emoción, y es importante para él o ella.



Identifica y Retroalimenta: Esfuérzate por identificar las emociones que la otra persona te está intentando transmitir y hazle ver que entiendes lo que te dice. Este no es el momento para dar consejos; cuando das un consejo estas asumiendo que la situación o la experiencia que vive esta persona debe cambiar y demuestra nuestra dificultad para tolerar su malestar. Puedes optar por preguntarle a la persona en qué manera le puedes ayudar, permitiéndole así decidir hasta qué punto tomas parte de su experiencia.

Ofrece tu compañía: Ofrécele a la otra persona tu compañía durante la situación por la cual está atravesando. Si no estás seguro de que esto es lo que quiere, pregúntale si desea estar solo(a), si quiere hablar sobre lo sucedido o cualquier otra necesidad que esta persona te exprese. Recuerda que no se trata de dar lo que uno cree que es mejor, sino lo que es mejor desde su perspectiva.

Validar la experiencia emocional de los demás, e incluso la propia, es una habilidad que toma tiempo para adquirir, precisamente porque en nuestro interés de ayudar a la otra persona, de disminuir el dolor o hacer a un lado la experiencia dolorosa (y de entrada nuestro malestar de ver a otra persona sufriendo), olvidamos prestar más atención a las necesidades de quien acude a nosotros, restamos valor a su palabra y quitamos poder de sus acciones en su propia vida.

Un momento para reflexionar:

¿Alguna vez has tenido la sensación de que lo que estas sintiendo o pensando es inadecuado o malo?

¿Qué cosas favorecen que te sientas mucho más comprendido, escuchado y valorado, por tus amigos y familiares?

Con lo aprendido hasta aquí
¿Qué cosas crees que puedes aplicar en tu vida diaria, con las personas que te rodean, para estar realmente presentes y validar sus experiencias?



14. Se termina el día

Se termina el día de clases, y con él, este viaje que emprendimos con Matías, sus amigos y la profe Margarita, a través del interesante mundo de nuestras emociones. Cada uno de ellos, en el desarrollo de sus tareas cotidianas, se vio en la necesidad de responder a las cosas que le suceden a su alrededor; como estudiantes, docentes, y sobre todo como miembros activos de una comunidad, y las emociones fueron aquí actores indispensables en esta tarea.

Como pudimos observar a lo largo de este día, las emociones se encuentran inmersas en prácticamente todas las actividades que realizamos como personas. Han estado ahí desde nuestro origen como seres humanos, y tienen una función relevante para nuestro desarrollo personal y en comunidad. Sin embargo, a pesar de lo cotidianas que resultan, sigue siendo una tarea diaria aprender a reconocer y aceptar lo que sentimos, tanto desde nuestra experiencia más personal, como a través de lo que nuestro cuerpo puede expresar. Parte relevante también, en el proceso de crecimiento emocional, está centrado en comprender que, aun con la dificultad que trae aprender a sobrellevar ciertas experiencias, todas las emociones son naturales e igualmente valiosas, por lo tanto, así como nos permitimos ponernos en contacto con la alegría, el gozo y la tranquilidad, es también útil abrir espacio en nuestra vida a

otros aspectos de nuestra vida emocional, tal como lo son la tristeza, la ira, el miedo o el asco.

“A través del conocimiento de nuestras emociones, y del proceso que siguen nuestros pensamientos... , podemos llegar a darnos cuenta de la diferencia que existe entre “sentir una emoción”, y por lo tanto ser consciente de lo que se está sintiendo, y verse arrastrado por ella.” (Gallego, Alonso, Cruz & Lizama. 2000)

Algunas reflexiones finales: Hoy fuimos testigos de una nueva experiencia para Matías y para los muchachos, aprendimos un poco más acerca de nuestras emociones y, sobre todo, fortalecimos nuestras capacidades como ciudadanos, para responder a las diferentes situaciones que se nos presentan, aceptarlas de forma abierta y amorosa con los otros y nosotros mismos, y con esto, aportar un poco más a la creación de espacios de convivencia escolar y ciudadana. Sabemos que nuestra escuela es un lugar en el que tenemos la gran oportunidad de crecer, no solamente en conocimientos y técnicas, sino también en nuestros aspectos más humanos.

No nos olvidemos que, es a partir de nuestras prácticas cotidianas, de las pequeñas cosas que hacemos día a día, que podemos generar cambios importantes en nuestras comunidades. Y que mejor lugar para empezar, que en nuestra propia experiencia emocional.

Muchas gracias por acompañarnos y espero poder verlos en alguna otra experiencia de nuestro amigo Matías, para que sigamos aprendiendo cada día algo nuevo.

¿Crees que fortalecer nuestra capacidad para reconocer y manejar nuestras emociones, aporta para mejorar la convivencia en tu salón de clases?

A partir de ahora ¿Cuáles son las principales estrategias que utilizarías para fortalecer tus capacidades para reconocer y manejar tus emociones?

¿Qué nuevas ideas puedes aportar para hacer de tu salón de clases y tu colegio un espacio para la construcción de la convivencia?



BIBLIOGRAFÍA

Barlow, D. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Second Edition. The Guilford Press: New York, USA.

Díaz, A. y Bin, L. (2007). *Atención, Memoria, Resiliencia: Aportes a la clínica psicopedagógica*. Lugar Editorial: Buenos Aires – Argentina.

Fernández–Abascal, F (2009). *Emociones Positivas*. Ediciones Pirámide: Madrid, España.

Ferro, R. (2000). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema*, 12(3), 445-450.

Gallego, D., Alonso, C., Cruz, A. y Lizama, L. (2002). *La Inteligencia Emocional: Implicaciones en la educación y en el mundo del trabajo*. Ed. El Búho: Bogotá, Colombia.

Hayes, S. y Smith, S. (2005). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva terapia de Aceptación y Compromiso*. De-clée De Brower, S.A: Oakland, USA.

Izard, C. (1978). *Human Emotions*. Springer Science and Business Media: New York, USA.

Le Doux, J. (2000). *La Influencia de las emociones: Estados de Ánimo, cómo nuestro cerebro nos hace ser como somos*. Roberta Conlan, compiladora. Paidós: Barcelona, España.

Secretaría de Educación Distrital. (2013). *Lineamiento Pedagógico de la Educación para la Ciudadanía y la Convivencia (PECC)*. Alcaldía Mayor de Bogotá: Bogotá, D.C. – Colombia.