

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA

EMOCREA PARA DOCENTES:
FORMACIÓN VIVENCIAL EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

CALEB LÓPEZ GONZÁLEZ Y RUBÉN NODA BARRIOS

CURSO ACADÉMICO 2018/2019

CONVOCATORIA: SEPTIEMBRE

TUTORA: PILAR BEBOÑA GIL FRÍAS

RESUMEN

La formación docente permanente es casi un compromiso inherente a esta importantísima profesión, estar a la vanguardia en una sociedad cambiante es fundamental para poder afrontar, con garantías de éxito, el día a día educativo. Hace más de dos décadas que la educación emocional comenzó a adentrarse en nuestras aulas y, aún hoy, nos queda lejos como realidad práctica. Ayudar a nuestro alumnado a gestionar su mundo emocional es extremadamente complejo, por ello es crucial comprender esta área de conocimiento a través de una óptima formación.

A partir de diversos recursos relacionados con dicho campo se propone, en el presente Trabajo de Fin de Grado, una formación docente vivencial, es decir, un espacio donde cada participante conecte con su YO para afrontar su mundo emocional. No aspira a ser un recetario o un recopilatorio con soluciones didácticas y pedagógicas para llevar al aula, sino una experiencia práctica para desarrollar la conciencia de las emociones propias y ajenas, regulándolas de manera creativa.

ABSTRACT

Teacher permanent training is almost an inherent commitment to this important profession, to be at the forefront of a changing society is fundamental to be able to face, with guarantees of success, the educational day by day. It has been more than two decades since emotional education began to penetrate our classrooms and, even today, it is far away as a practical reality. Helping our students manage their emotional world is extremely complex, so it is crucial to understand this area of knowledge through optimal training.

Based on various resources related to this field, in this Degree Final Project, an experiential teacher training is proposed, that is, a space where each participant connects with their "I" to face their emotional world. It does not aim to be a recipe book or a compilation with didactic and pedagogical solutions to carry in the classroom, but a practical experience to become aware of our own and other's emotions, regulating them in a positive way.

PALABRAS CLAVES: educación emocional, formación docente, conciencia emocional, regulación emocional, vinculación emocional, creatividad.

KEY WORDS: emotional education, teacher training, emotional awareness, emotional regulation, emotional bonding, creativity.

ÍNDICE

1. Justificación.....	4
2. Objetivos del proyecto	6
3. Metodología	7
4. Actividades.....	9
Motivaemoción.....	9
Escuchando nuestro corazón emocional.....	11
Nos responsabilizamos emocionalmente.....	13
Cocinando nuestro yo	14
Metáfora vida.....	16
Emocreatividad.....	17
5. Agentes que intervendrán.....	18
6. Recursos materiales y financieros	18
7. Recursos didácticos/educativos.....	19
8. Recursos humanos.....	20
9. Temporalización/secuenciación	20
10. Seguimiento de las actuaciones.....	21
11. Propuesta de evaluación del proyecto	21
12. Criterios de evaluación y sus indicadores	22
Referencias	24
Recursos	26

1. Justificación

Durante el transcurso de nuestra formación hemos sido conscientes de la importancia que comprende la Educación Emocional para el desarrollo íntegro del alumnado. Sin embargo, ha sido durante nuestras prácticas como futuros maestros donde hemos observado que todavía queda camino por recorrer para que esta área sea un pilar efectivo en la escuela.

Por ello, hemos considerado necesario desarrollar un proyecto que abra una senda para dar más pasos hacia el desarrollo de una óptima educación a través de cada docente en cada centro educativo. Este importante paso requiere de la apertura de conciencia que permite el conocimiento y la vivencia de esta razón. Una sabiduría que nos hace saber que la emoción influye directamente en el razonamiento, de manera que facilita la atención, la memorización, la comunicación no verbal y estimula la creatividad. Argumento que denota que las emociones están en la base del aprendizaje, fundamental para captar “la esencia de la enseñanza” (Rodríguez, 2018, p.36) apoyándose en el neurocientífico Francisco Mora.

Además, la educación emocional surge de las necesidades de la sociedad actual, advierte que el cambio constante es una realidad, de modo que el acceso a la información y la relación con las personas se ha transformado, y lo que ello conlleva. En esa línea, y conociendo los padecimientos que sufren en el día a día las personas, como el estrés, sabemos que invertir en educación, y en especial en educación emocional, es invertir en salud (Rodríguez, 2018, p.35)

Dicha relevancia nos reitera que la educación, desde hace años, demanda de un desarrollo medular que no solo repita conocimientos y habilidades memorísticas, reconociendo incluso, que la emoción es directamente influyente en ese aspecto del aprendizaje.

Como vemos, son esenciales los argumentos que sostienen la responsabilidad que poseemos como docentes para educar competentemente la vida emocional de cada niño. Y es que esa misión requiere de una base de conocimiento de las teorías de la emoción, las inteligencias múltiples, inteligencia emocional, relación cerebro-emoción y emoción y salud citadas, neurociencia, emoción y motivación o emoción y bienestar. (Bisquerra, 2005, p.10)

En cambio, sabemos que la sabiduría sobre este mundo no solo se adquiere a través de la lectura y la escucha, es necesaria la práctica. Una vivencia experiencial que reivindique la presencia de nuestro Ser, de manera que realicemos una apertura de conciencia de nuestras vidas. Vidas que no pueden ser entendidas sin la presencia de nuestra emocionalidad, y que, a través del desarrollo de competencias como la regulación y la vinculación emocional, y la capacidad

creativa que poseemos de manera natural, lograremos trascender nuestra luz a quienes viven en nuestro mundo.

Por tanto, una vez que nosotros hemos tenido la suerte de ser conscientes del tal poderoso progreso, forjado por la vivencia de la asignatura *Educación Emocional* en el Grado en Maestro en Educación Primaria, en conexión con nuestra experiencia vital y en las aulas, sabemos de la trascendencia de recibir una formación práctico-vivencial en este asunto.

Según lo comentado, y conociendo las dimensiones que ha adquirido la educación emocional en Canarias; desde su presencia en el currículum, la literatura protagonizada por Antonio Rodríguez¹, y la suma de experiencias para la formación profesional y personal que se organizan a través de la Universidad de La Laguna, reparamos en la falta de un plan de formación para docentes en activo que se imparta en los centros educativos y, suponga una pieza más de este puzle con forma de corazón.

Ahora bien, dado que somos conscientes de la oportunidad que supone esta práctica para todos aquellos profesores en activo, los cuales no han sido formados de manera directa en el camino de compartir prósperamente la Educación Emocional (la mayoría), reforzado por la necesidad de actualizarse en esta profesión, ofrecemos la posibilidad de vivenciar un curso que les evoque radicalmente en la experiencia emocional.

Y con la idea de fortalecer nuestra propuesta, además de tomar conciencia de las posibilidades reales de nuestro diseño, como si de un estudio de mercado se tratase, hemos utilizado la herramienta que posee un análisis DAFO. En ese sentido, destacando la oportunidad que supone dicho proyecto, debemos conocer las debilidades y las fortalezas, así como las desventajas para emprender el trabajo:

- Por medio de tal estudio, hemos atendido a la figura del formador o formadora, al cual le corresponde una responsabilidad determinante para que el plan progrese de manera positiva, en la medida y forma en que este comparta su saber, pero también en el cómo vivencie y manifieste su emocionalidad.
- En relación con esta condición, el diseño está fortalecido por la trascendencia de sus actividades, las cuales, en su mayoría, son variantes de las propuestas de actividades

¹ Profesor de la Facultad de Educación, precursor, y expresidente de la Asociación para la Creatividad (España)

que contiene el libro *EducaEmoción*, de Antonio Rodríguez, profesor de la facultad de educación y propulsor de la asignatura, el cual avaló el currículo de la materia de Educación emocional y para la creatividad.

- Finalmente, hemos de reconocer que una parte del profesorado tiene un vago conocimiento del universo relacionado con la educación emocional, hecho que devuelve, de nuevo, la responsabilidad al formador. Aunque también nos posibilita justificar que la elección de las actividades puede alterarse, y quizás deba ser así, dado que los escenarios son diversos y la variedad de actividades muy amplia (siempre respetando el orden de los criterios).

En conclusión, según nuestro análisis, el plan de formación termina de completar la línea curva que une el corazón de la propuesta de Educación Emocional y para la Creatividad en Canarias. Así, mediante la existencia de un proyecto claro y su traslado a los colegios a través del currículo y los recursos creados, este plan de formación se convierte en el remate, pues se consolida una formación dentro y fuera de la Facultad de Educación de la Universidad de La Laguna. Y, por tanto, se aseguran futuros y presentes docentes competentes emocionalmente.

2. Objetivos del proyecto

Desarrollar las competencias básicas de la Educación Emocional y para la Creatividad. Estas competencias están plasmadas en los siguientes objetivos específicos que se pretenden conseguir:

- Desarrollar la conciencia emocional de los docentes en activo
- Desarrollar su capacidad para la regulación emocional
- Desarrollar su capacidad para la vinculación emocional
- Potenciar su capacidad creativa que todos albergamos de manera natural

3. Metodología

Dado que hemos justificado una formación experiencial entre docentes en activo, la secuencia de actividades en cada una de las sesiones ha sido diseñada para el desarrollo de competencias de eficacia emocional y creativa para dichos receptores.

En ese ámbito de actuación, la metodología se basa en el aprendizaje basado en la adquisición de competencias, así como el aprendizaje cooperativo, pues la convivencia emocional es permanente en las dinámicas propuestas en el plan. Por tanto, las actividades que se realizarán están basadas en criterios que desarrollen las competencias que fundamentan el currículo, y estas necesitan de la coordinación grupal y la participación de cada miembro.

Además, respecto a esto último, sabemos que el universo de cada centro se asienta en un mundo emocional de niños, pero sobre todo de docentes, los cuales representan el soporte afectivo de los primeros, durante las horas que están en la escuela.

En esa línea, y según lo expuesto, el aprendizaje de competencias se fundamenta en las siguientes competencias de la educación emocional propuestas por (Rodríguez, 2018, p.44-46):

- **Conciencia emocional**
- **Regulación emocional**
- **Reciclaje emocional**
- **Vinculación emocional**

Ahora sí, podemos traducir dichas competencias emocionales a las competencias docentes propuestas también por el mismo autor:

Empatía. Tanto a nivel con cognitivo, como a nivel afectivo para sentir algo a través de lo que sienten los demás, este último indispensable para la tarea docente. En ese aspecto, es necesario establecer un equilibrio emocional para evitar el estrés empático.

Comunicación afectiva. A través de la escucha emocional, se produce una *apertura emocional*, por medio de la comunicación verbal sin intencionalidad manipuladora; la cual acepta y valida lo que siente el otro y diferencia los elementos de la comunicación emocional, logrando el intercambio afectivo.

Compromiso emocional. Para la conciencia y la necesaria responsabilidad en el vínculo socioafectivo que se crea, Antonio propone estas preguntas:

¿Qué sientes hacia tu alumnado?

¿Por qué lo sientes?

¿En qué se manifiesta ese vínculo afectivo?

Por último, estas competencias docentes para la educación emocional se podrán ver manifestadas en las siguientes *pautas de interacción* como punto de partida en la práctica del día:

- Valorar lo vital de la emocionalidad del niño, y su relevancia en la escuela
- Atender a esa emocionalidad
- Respetar de manera inapelable las emociones del niño y contagiar al niño
- Tomar conciencia del mundo afectivo propia y gestionarlo en la docencia
- Ser auténticos y tener paciencia tanto con los alumnos como con uno mismo

Además, se añaden ciertos *patrones inapropiados* a evitar: indiferencia, desprecio, censura, permisividad y el patrón intelectual para decir cómo se deben sentir. (Rodríguez, 2018)

Por último, consideremos importante recalcar que el formador/guía de las sesiones de *Emocrea para docentes* debe ser competente en el desarrollo de dichas pautas reflejando las competencias propuestas.

4. Actividades

MOTIVAEMOCIÓN	
SESIÓN 1	Fecha: septiembre
<p>¿Qué queremos conseguir?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conectar con el mundo afectivo de los participantes. - Tomar conciencia del valor que ha tenido el mundo emocional en la vida de cada uno. 	<p>A través de...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relación de las propias emociones y las de las otras personas con el suceso causante. - Comprensión, razonamiento e interpretación de sus emociones y las de las demás personas en relación con el suceso desencadenante.
<p>Nuestro espacio será... salón de actos (lugar amplio donde poder moverse)</p>	<p>Nos regalaremos un tiempo de... 2 sesiones con descanso de 20 minutos (total estimado 3 horas)</p>
<p>Los materiales que utilizaremos son...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aparato de música u ordenador, altavoces. - Música: Emociones (ira, sorpresa, alegría, tristeza, miedo). Se puede encontrar en YouTube. - Lápices de colores, rotuladores, pinturas... - Folios o cartulina. 	<p>El currículo nos alienta</p> <p><u>Conciencia emocional</u></p> <p>Criterio 1: Analizar y asumir experiencias emocionales a partir de la percepción corporal de estas, su reconocimiento y la relación con sus causas y consecuencias, de modo que todo ello favorezca el desarrollo de la conciencia emocional y el autoconocimiento personal.</p>

¿CÓMO experimentamos?

- **Presentación de la formación**

El inicio de este plan de formación está destinado a la presentación de la línea de trabajo que llevaremos a cabo. Para ello el formador utilizará, si lo considera necesario, una presentación del plan de formación.

- En siguiente lugar, realizaremos una **rutina de pensamiento** que concluirá en la última sesión de la formación. Se trata de **3,2,1 puente**, y esta se realizará justo después de la presentación de la línea de trabajo.
- **Reflexión sobre el ser docente** ¿qué significa? Debate para romper el hielo. Utilizar *Post-it* (cada participante escribe en un *Post-it* y de manera muy sintetizada la respuesta a la pregunta planteada, para pegarlo en la pizarra) Después de unos minutos se utilizarán las ideas para ordenarlas propuestas para debatir sobre ellas, ordenarlas y dar una respuesta conjunta a esta cuestión.
- Actividad curricular N.º 1.1 AL RITMO DE UNA MELODÍA EMOCIONANTE (recurso 1).
- Como conclusión, realizaremos **una meditación guiada como agradecimiento** del inicio del curso, de una experiencia que nos llevará a una nueva relación con nuestro mundo. <https://www.youtube.com/watch?v=wHwlsPe7HS0>

Reflexionaremos en casa para compartir nuestra luz

Para darle continuidad y sentido al trabajo realizado en cada sesión las personas encargadas de la formación propondrán a cada participante la elaboración de lo que hemos denominado Diario Emocional. Consiste en recoger, de la forma que cada uno considere (cuanto más creativa mejor), las vivencias emocionales que vayan experimentando. Es interesante que a medida que vayan trabajando, interiorizando las sesiones intenten poner algo en práctica, es decir, que el Diario Emocional no sea solo un recopilatorio, sino una excusa para mirar nuestro interior y conocernos aún más.

En cada inicio de sesión se intentará hacer una puesta en común de las vivencias recogidas, pero nunca de manera obligatoria y siempre con el nivel de profundidad que cada persona considere. Es importante que se haga de manera espontánea para evitar situaciones incómodas. Cada persona tiene sus tiempos y el nivel de apertura de cada una es diferente, respetémoslo.

ESCUCHANDO NUESTRO CORAZÓN EMOCIONAL	
SESIÓN 2	Fecha: octubre
<i>¿Qué queremos conseguir?</i> Conectar con el mundo afectivo de los participantes Regular de manera creativa las experiencias emocionales desajustadas	<i>A través de...</i> - Biodanza - Conciencia emocional
<i>Nuestro espacio será...</i> Salón de actos o lugar despejado donde podamos movernos con facilidad.	<i>Nos regalaremos un tiempo de...</i> 2 sesiones con descanso de 20 minutos (total estimado 3 horas)
<i>Los materiales que utilizaremos son...</i> Equipo para reproducir músicas, altavoces, PC, columna de sonido, etc.	<i>El currículo nos alienta</i> <u>Conciencia y regulación emocional</u> Criterio 2: Regular las experiencias emocionales desajustadas, ajustando su intensidad, duración y vivencia desagradable, utilizando estrategias de respiración y de relajación corporal, con la finalidad de realizar un ajuste emocional satisfactorio.

¿CÓMO experimentaremos? Puesta en común Diario

A continuación, desarrollaremos una dinámica de **biodanza** para introducirnos en un estado emocional que favorezca el aprendizaje de dicha idea (recurso 2).

Ahora sí es hora de comenzar a vivenciar experiencias conscientes de nuestro ser, e iniciaremos ese camino por medio de una dinámica individual. Para ello, realizaremos una dinámica de relajación y conciencia emocional a través de la respiración (recurso 3).

Esta consiste en inspirar a la vez que comenzamos a revivir mentalmente esos momentos vitales, aquellos que pueden haber venido acompañados de una emoción desagradable. Una vez realicemos la respiración, pediremos que conecten esos momentos en una **línea de la vida**.

Y preguntaremos, ¿Cómo están conectados esos momentos? ¿Cómo se relacionan entre sí, ahora siendo observados desde el momento actual? ¿Qué sentido tienen en relación con explicar la situación en la que me encuentro hoy? ¿Cómo han determinado la respuesta a la pregunta: por qué estoy aquí? Llegando a la conclusión que se trata de la emocionalidad la base dichas experiencias.

La respuesta a esta serie de preguntas no tiene por qué ser público, se trata de un camino hacia la interioridad. Aun, así, uno de los fines de este plan de formación es la conexión sana con el exterior, y por lo tanto se debe favorecer el hecho de compartir experiencias.

Reflexionaremos en casa para compartir nuestra luz Continuaremos animando a los docentes a que realicen su **diario emocional** de las experiencias conscientes que va originando el día a día.

El formador nos motivará gracias a... (Hernández y Muñoz, 2001)

Ayudar a comprender: Formular preguntas para identificar emoción, fomentar la reflexión sobre la experiencia emocional.

Ayudar a empatizar: ¿cómo te sentirías si te ocurriese? Ayudar a reconocer: Favorecer el “yo me siento”.

Ayudar a expresar: Compartir la experiencia emocional, procurar que lo hagan todos de manera equitativa y ordenada.

- Para concluir, y mientras los participantes comparten las emociones que han experimentado durante el transcurso de la sesión, la persona encargada de la formación recalcará la importancia de las emociones en nuestras vidas y lo que nos pueden llegar a impulsar.

NOS RESPONSABILIZAMOS EMOCIONALMENTE	
SESIÓN 3	Fecha: noviembre
<p>¿Qué queremos conseguir?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilizarnos emocionalmente con nosotros mismos y con los demás - Fomentar la empatía - Conocer y practicar el perdón 	<p>A través de...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diario emocional - Utilización del error como recurso de aprendizaje y del perdón como recurso emocional con relación a uno mismo y a los demás - Mímica, danza y dramatización como medios de expresión. - Representación, individual y en grupo, de situaciones reales y ficticias con utilización del lenguaje corporal y de la improvisación, con y sin objetos.
<p>Nuestro espacio será... Salón de actos</p>	<p>Nos regalaremos un tiempo de... 2 sesiones con descanso de 20 minutos (total estimado 3 horas)</p>
<p>Los materiales que utilizaremos son...</p> <p>Ordenador y proyector, folios, lápices y bolígrafos.</p>	<p>El currículo nos alienta</p> <p>Criterio 3: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad emocional de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en los objetos y en la estima de sí mismo, de sus iguales y de los adultos para el desarrollo de su capacidad de autoconocimiento, su regulación emocional y sus relaciones interpersonales.</p>
<p>¿CÓMO experimentaremos? (recurso 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común diario emocional - En siguiente lugar, combinaremos unas actividades curriculares de Rodríguez, (2018) <i>EducaEMOción: La Escuela del corazón</i>. 3.1 El avión del perdón, 3.2 responsabilízate emocionalmente, 3.5 Detectives emocionales y 3.6 manos con corazón. En ellas, recordaremos, escenificaremos, empatizaremos y nos responsabilizaremos emocionalmente. - Como conclusión de dichas acciones, conoceremos y practicaremos el perdón a través de dos actos simbólicos (tablero de corcho y globo) - Preparación próxima sesión. <p>La siguiente sesión requiere de preparación previa, dado que se trata de trabajar con alimentos es conveniente gestionar con los participantes las posibles alergias o intolerancia para evitar riesgos y que todos puedan disfrutar de la sesión como es debido. En principio la organización debe hacerse cargo de los ingredientes, pero se puede animar a los participantes a colaborar.</p>	
<p>Reflexionaremos en casa para compartir nuestra luz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finalmente, presentaremos una actividad para realizar en casa “dialogar con una emoción” Consiste en establecer un diálogo creativo con la emoción para seguir promoviendo la apertura a nuestro ser, a la conciencia emocional y la expresión. - Diario emocional 	
<p>El formador nos motivará gracias a... -Valorar - Respetar</p> <p>A partir del análisis de la última actividad, el formador debe introducir los conceptos de conciencia emocional y de regulación emocional, además de las competencias docentes propuestas de Antonio Rodríguez en su libro <i>EducaEMOción</i> como fundamento de las pautas de interacción.</p>	

COCINANDO NUESTRO YO	
SESIÓN 4	Fecha: diciembre o enero
<p><i>¿Qué queremos conseguir?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una dinámica de conciencia, regulación y vinculación emocional - Apertura de conciencia hacia las posibilidades creativas de crecimiento del Ser. 	<p><i>A través de...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cocina socioafectiva</i>
<p><i>Nuestro espacio será...</i></p> <p>Lugar donde ampliado donde se pueda cocinar y comer. Por ejemplo, el comedor o en su defecto el salón de actos debidamente equipado</p>	<p><i>Nos regalaremos un tiempo de...</i></p> <p>2 sesiones con descanso de 20 minutos (total estimado 3 horas)</p>
<p><i>Los materiales que utilizaremos son...</i></p> <p>Procurar que en el comedor estén preparados los ingredientes necesarios para la receta: harina (250 gr), 2 huevos, leche (1/2 litro), azúcar moreno integral (1 cucharada sopera ras), aceite de oliva virgen, sal (una pizca), ron (1 cucharada), aroma de flor de azahar (1 o 2 cucharadas).</p> <p>Además, será necesario al menos dos sartenes o creperas. Si es posible delantales (que podrán traer de casa los participantes).</p>	<p><i>El currículo nos alienta</i></p> <p>Criterio 5: Comunicar las experiencias emocionales propias a los otros, a través del lenguaje verbal y no verbal, abriéndose a conocerlos y a dejarse conocer, escuchándolos y estableciendo vínculos afectivos con los demás, de manera que se desarrolle una sociabilidad emocional auténtica.</p>

¿CÓMO experimentaremos?

- Puesta en común del diario emocional. En primer lugar, realizaremos la puesta en común semanal a través del diario personal, tal y como hemos venido haciendo en sesiones precedentes.
- Cocina socioafectiva. La puesta en práctica de la cocina socioafectiva (recurso 5) consta de varias etapas importantes:
 - Entrega de ingredientes y sus beneficios
 - Preparándonos: donde empezaremos con la fase previa para continuar con la dinámica general
 - Cocinándonos y Alimentándonos

Reflexionaremos en casa para compartir nuestra luz... Continuamos con el Diario emocional. Puede ser una buena idea invitar a escribir en el diario aquello que han sentido durante la sesión, ¿qué emociones me ha provocado la cocina socioafectiva?

El formador nos motivará gracias a... Aprovecharemos fechas cercanas a la navidad, momento en el que compartimos con el otro, para darle más emotividad a la sesión.

Autovaloración:

- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pauta expresiva). Por ejemplo: *¿qué les ha parecido la receta? ¿con qué momento de la elaboración de la receta han disfrutado más? ¿Con cuál o cuáles no han disfrutado? ¿Qué han sentido cuando han visto la crepe de Rafa caer en el suelo en lugar de en la sartén?*
- Ayudar, dando indicaciones operativas, a ser constructivos y a no centrarse en los aspectos defectuosos de la receta elaborada (pauta exitosa). Por ejemplo: *Es verdad que nos ha quedado la masa algo líquida, algo más de lo previsto, pero hemos podido rectificar a tiempo, al igual que se ha caído una crepe al suelo, pero el resto hemos conseguido que caigan dentro. Genial ha sido muy divertido.*

Relación con los demás

- Reforzar las conductas comunicativas y de colaboración en el proceso de elaboración de la receta (pauta valorativa). Por ejemplo: *he visto que se han preguntado por sus preferencias para el relleno y han conseguido que todo el grupo pueda saborear su crepe preferido compartiendo los diferentes alimentos con el relleno que contábamos. ¡Muy bien!*

Relación con la institución

- Manifestar la relevancia que tiene identificarse con la institución en la que se está desarrollando la receta socioafectiva (por ejemplo, la escuela en el caso de que sea ella). Por ejemplo: *tenemos mucha suerte de contar con esta cocina en el centro cultural, en la cual poder reunirnos y hacer esta receta. Aprovechamos también para darle las gracias a nuestra cocinera Monique que nos regala esta receta traída directamente desde su país, Francia.*

METÁFORAVIDA	
SESIÓN 5	Fecha: marzo
<p>¿Qué queremos conseguir?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regular una emoción desadaptativa a través de la <i>metáforavida</i>. - Tomar conciencia de las oportunidades que ofrece para acceder a nuestra emocionalidad y lograr el reciclaje emocional. 	<p>A través de...</p> <p>Rodríguez (2018) expuso lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia socioafectiva de un aspecto socioafectivo de la persona, en cuanto comprensión profunda más allá de lo puramente cognitivo. - El reciclaje emocional para dinamizar afectivamente al sujeto, de modo que sustituya emociones desadaptativas por adaptativas. - La creatividad emocional, que implica generar modelos personales alternativos de vida. (p.113)
<p>Nuestro espacio será... Salón de actos</p>	<p>Nos regalaremos un tiempo de... 2 sesiones con descanso de 20 minutos (total estimado 3 horas)</p>
<p>Los materiales que utilizaremos son...</p> <p>Globos (a poder ser biodegradables), folios, lápices, bolígrafos</p>	<p>El currículo nos alienta Se trata de un recurso educativo creado por quién avaló los criterios de <i>Emocrea</i>, Antonio F. Rodríguez. Por ello, se plasman los criterios de este currículum en el diseño del recurso, pues sigue su misma línea de trabajo. En especial, se trabajan aquellos relacionados con la conciencia y la regulación emocional y, a través de la vinculación en situaciones de manera interpersonal. En el caso de se lleve a cabo un proceso de creación de una <i>metáforavida</i>, se atiende también a los criterios de creatividad.</p>
<p>¿CÓMO experimentaremos? (recurso 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común diario emocional - En siguiente lugar, realizaremos dos actividades vivenciales que supondrán el preámbulo a la dinámica conocida como <i>metáforavida</i> propuesta por Antonio Rodríguez en su libro <i>EducaEmoción</i>. Esta primera actividad consiste en buscar similitudes con experiencias de nuestro mundo (interior y exterior) a través de la <i>relación</i> de una emoción con una imagen (recurso 7) de un objeto. Después realizaremos el proceso inverso. - En la segunda parte de la sesión, reflejaremos la línea de trabajo realizada en la primera parte en la Metáforavida (recurso 8). 	
<p>Reflexionaremos en casa para compartir nuestra luz</p> <p>Buscar (si la agenda de cada uno lo permite) una metáfora para una emoción desadaptativa que hayan experimentado recientemente.</p>	
<p>El formador nos motivará gracias a... preguntas que guíaran la reflexión tras desarrollar la sesión (recurso 8).</p>	

EMOCREATIVIDAD	
SESIÓN 6	Fecha: mayo
<p>¿Qué queremos conseguir?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Derribar barreras que impidan desarrollar la capacidad creativa 	<p>A través de...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoafirmación del propio potencial creativo y autoconfianza en las propias capacidades creativas. - Construcción de nuevas ideas para el cambio de lo establecido. - Conocimiento y aplicación de las técnicas creativas como herramienta de trabajo individual y grupal.
<p>Nuestro espacio será...</p> <p>Salón de actos</p>	<p>Nos regalaremos un tiempo de...</p> <p>2 sesiones con descanso de 20 minutos (total estimado 3 horas)</p>
<p>Los materiales que utilizaremos son...</p> <p>Folios, rotuladores, lápices de colores, guitarra o, en su defecto, medios digitales necesarios para la escucha de una canción</p>	<p>El currículo nos alienta</p> <p>Criterio de evaluación 7: Experimentar y poner en práctica principios y estrategias de pensamiento creativo, utilizando los múltiples lenguajes, experimentando de forma consciente nuevas maneras de percibir e interpretar la realidad y superando los obstáculos sociales y emocionales que limitan su potencial creativo con el fin de promover la autoconfianza en las propias capacidades creativas.</p>
<p>¿CÓMO experimentaremos? (recurso 8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acercándonos a la creatividad - Canción Arístides Moreno, <i>Canción de Autoayuda</i> (recurso 9) - Cierre de la formación (retomamos la rutina de pensamiento como herramienta para valorar el cambio que he experimentado, si es que se ha dado). - “NUESTRO MAYOR LOGRO, TÚ” <p>Reflexionaremos en casa para compartir nuestra luz ¿Cuál es mi compromiso a partir de ahora?</p> <p>El formador nos motivará gracias a... Animando a los participantes a creer en sus posibilidades. Valorando Positivamente sus creaciones</p>	

5. Agentes que intervendrán

En primer lugar, los protagonistas de dicha formación serán todos aquellos docentes en activo que pertenezcan al centro o centros donde se solicite el curso. En todos los casos hablamos de maestros de primaria, pues el currículo que fundamenta nuestro diseño pertenece a este nivel.

Además, como ya hemos nombrado a lo largo del desarrollo de las actividades, es necesario contar con dos formadores, quienes deben estar cualificados, de tal manera que hayan cursado la materia en el Grado de magisterio de Primaria en la Universidad de La Laguna, o que su currículo corrobore su experiencia y saber sobre la Educación Emocional y la Creatividad.

Finalmente, las instituciones que formarán parte del proyecto son los centros de primaria elegidos, la Consejería de Educación de Canarias (en caso de que esta sea su vía de salida), y la Facultad de Educación, para la preparación de los formadores.

6. Recursos materiales y financieros

Aunque los recursos materiales necesarios se especifican en cada una de las sesiones, es necesario realizar ciertas matizaciones relacionadas con los aparatos electrónicos. Se sobreentiende que la utilización de material de papelería y oficina no debe ocasionar problema alguno. En cambio, las nuevas tecnologías, aunque han sido desarrolladas para facilitarnos la vida, en ocasiones, nos la dificultan. En este sentido, queremos resaltar que es importante prever los medios necesarios para cada sesión, ya que algunas de ellas no se podrían desarrollar sin los materiales adecuados.

Así, recomendamos encarecidamente a los formadores anticipación ante posibles contingencias como el posible fallo de altavoces u ordenadores. Es necesario tener más de una alternativa preparada para solventar estas dificultades.

En cuanto a los recursos financieros se ha estimado que el gasto para el pago a los formadores sea de 40€ la hora, de tal manera que haría un total de 720€ por formador, siendo 6 sesiones de 3 horas cada una. Esta previsto que esta formación sea desarrollada en un curso escolar, de manera que se entiende que al final de la formación debe ser abonada la cantidad correspondiente.

A continuación, se presenta una tabla con los gastos aproximados que supondría la dicha formación, aunque es necesario matizar que para reducir gastos se pueden aprovechar los

recursos de los propios centros educativos. Nuestra intención es reciclar y dar un segundo uso a los materiales para hacer de este mundo un lugar más sostenible, por lo que a parte de buscar el mínimo coste de la formación intentaremos llevar a cabo, siempre que las circunstancias lo permitan, esta manera de entender la gestión del material.

PRESUPUESTO GASTO FORMACIÓN

GASTOS MENSUALES

<i>Artículo</i>	<i>Importe</i>
Papelería (folios y cartulinas)	18,00 €
Lápices, rotuladores, crayones de colores, permanentes	35,00 €
Globos	7,00 €
Ingredientes para la elaboración de las crepes	20,00 €
Relleno de crepes (fruta, crema de avellanas, mermelada, etc.)	20,00 €
Total	100,00 €

7. Recursos didácticos/educativos

Dada la extensión de los recursos utilizados se ha decidido exponer en este apartado solamente un esquema. En caso de que quieran ser visualizados deberán dirigirse al apartado *Recursos*, que actúa a modo de anexos.

- Recurso 1. Actividad 1. Al ritmo de una melodía emocionante
- Recurso 2. Biodanza
- Recurso 3. Respiración
- Recurso 4. ¿Cómo experimentamos? Sesión 3
- Recurso 5. Cocina Socioafectiva
- Recurso 6. ¿Cómo experimentamos? Sesión 5
- Recurso 7. Imágenes
- Recurso 8. ¿Cómo experimentamos? Sesión 6
- Recurso 9. *Canción de autoayuda para cantar delante de un espejo* (Canción de Arístides Moreno adaptada)

8. Recursos humanos

Para la formación que se propone en este documento es conveniente la presencia de dos formadores, pero en su defecto con uno podría llevarse a cabo sin problemas. Es de vital importancia que las personas encargadas de la formación tengan una sensibilidad especial para con la educación emocional. Además, es interesante que ostenten algún título relacionado con esta materia y, como es obvio, conozcan en profundidad los recursos que aquí se proponen. De lo contrario, será complicado poder conseguir los objetivos propuestos.

9. Temporalización/secuenciación

Para cada una de las sesiones se estima un tiempo aproximado de 3 horas con un descanso de 20 minutos, pero queda a criterio de la persona encargada de la formación la gestión de los tiempos.

SECUENCIA PLAN DE FORMACIÓN		
PRIMER TRIMESTRE		
Sesión 1:	PRESENTACIÓN: MOTIVAEMOCIÓN	Conciencia y regulación emocional
Sesión 2	ESCUCHANDO NUESTRO CORAZÓN EMOCIONAL	
Sesión 3	NOS RESPONSABILIZAMOS EMOCIONALMENTE	
Sesión 4	COCINANDO NUESTRO YO	Regulación y vinculación emocional
SEGUNDO TRIMESTRE		
Sesión 5	METÁFORAVIDA	Regulación y vinculación emocional
TERCER TRIMESTRE		
Sesión 6	EMOCREATIVIDAD	Creatividad

10. Seguimiento de las actuaciones

El **diario emocional** se convertirá en un recurso que reconozca y reflexione acerca de la conexión que va logrando el desarrollo del Ser con la vida personal y profesional de cada uno de los participantes del curso. En cada inicio de sesión se charlará sobre los progresos en las vivencias.

11. Propuesta de evaluación del proyecto

La evaluación de este plan de formación tiene dos vertientes: la evaluación del trabajo de los participantes y su progreso emocional, y desde otra perspectiva, una evaluación de la propia formación. Esa dirección se realizará una evaluación de 360° que acoja la mirada de quienes observan el progreso de los participantes. Esa valoración a la que “le interesa más el qué y por qué que el cuánto” (Rodríguez, 2018, p. 81). Finalmente, todo este análisis consciente se enriquece por el diagnóstico de la propia formación.

- a) Se realizará un cuestionario de **autoevaluación**, antes y después de la formación. Consideramos que principalmente se puede valorar el progreso afectivo a través de la propia persona. Pues solo esta conoce su verdadera interioridad, y además se trata de individuos con un desarrollo de madurez adulto. Por ello, este cuestionario debe acompañarse de un informe que reflexione acerca de tal autoevaluación.

El cuestionario es muy simple y se trata de una adaptación de un recurso orientado al niño, que aporta Antonio Rodríguez al docente en su libro *EducaEMOción*. Esta consulta aporta información valiosa sobre el progreso de la persona, pero también nos demuestra la rentabilidad de las actividades realizadas.

En este lado de la evaluación, también hemos decidido considerar la disposición al trabajo individual y colectivo, además de su progreso. Consideramos necesario valorar la prosperidad del trabajo emocional de cada individuo a través de sus manifestaciones orales y escritas. Por último, es indispensable valorar la evolución frente a los desafíos que se presentan según del punto de conciencia que parten. Por ello, hemos diseñado una lista de control como **heteroevaluación** para el progreso de cada sesión.

Finalmente, de acuerdo con la necesidad de vinculación emocional que es natural en el ser humano, además de los desafíos cooperativos fundamentales de la propia profesión docente, se ha plasmado una **coevaluación** que origine un sociograma emocional del grupo, adaptado de la propuesta del mismo autor citado anteriormente para alumnos de primaria.

- b) La segunda vía evalúa exclusivamente el plan de formación, pues propone unas cuestiones referidas al provecho de las sesiones, así como las propuestas de mejora que pueden darle una potencialidad mayor. Por último, se abre la posibilidad a seguir creciendo en nuestra afectividad con el apoyo de posibles nuevos cursos de formación, reconociendo que la interioridad es un estado vital que se vive en cada momento de manera permanente.

12. Criterios de evaluación y sus indicadores

AUTOEVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

AUTOEVALUACIÓN	0	1	2	3
1.- PERCIBIR: percibo las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales.				
2.- RECONOCER: identifico las emociones propias y de los demás. Identifico las señales corporales de las emociones en los otros.				
3.- COMPRENDER: comprendo y analizo las emociones que experimento. Las relaciono con lo que ha sucedido antes y con sus consecuencias (por qué las siento así, qué pasó antes y después).				
4.- Regulo la experiencia y la expresión emocional a través de la reflexividad (pienso antes de actuar), la tolerancia, la frustración y la superación de dificultades. Autorregulación de la impulsividad emocional.				
5.- RESPONSABILIDAD: asumo la responsabilidad de mi conducta. Me responsabilizo de las consecuencias de lo que siento, del daño que puedo hacer a mi persona y a las demás con la conducta derivada de mis emociones.				
6.- AUTOCONFIANZA. Tengo seguridad en mí ante los obstáculos que pueda encontrar para desarrollar mi creatividad				

7.- APERTURA AL CAMBIO Y A LA INNOVACIÓN. Tengo sensibilidad a la realidad y capacidad para interrogarme sobre ella afrontando cambios o innovaciones.				
--	--	--	--	--

HETEROEVALUACIÓN	Muy adecuado	Adecuado	Necesita una mayor implicación
Participación e iniciativa en las dinámicas propuestas para cada sesión			
Realización del diario emocional			
Colaboración en el trabajo cooperativo, además de demostrar respeto y empatía con el trabajo y esfuerzo de sus compañeros.			
Se responsabiliza emocionalmente en el progreso de su interioridad (uso consciente del lenguaje, autorregulación en sus desafíos afectivos).			
Se asume como persona creativa en el impulso de sus propósitos vitales, y demuestra progreso en las dinámicas y tareas que se realizan (iniciativa, disfrute y belleza de sus manifestaciones).			

COEVALUACIÓN

AUTOCONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL DEL OTRO					
Los compañero/as que más destacan en	Conciencia emocional	Regulación emocional	Iniciativa para afrontar los retos emocionales	Asumir su creatividad y manifestarla	Dificultades para el progreso afectivo
Nombre compañero/a:					

EVALUACIÓN DEL PLAN DE FORMACIÓN

- ¿Cómo te has sentido en esta formación?
- ¿Se han cumplido tus expectativas?
- ¿Crees que se han logrado los objetivos?
- ¿Cómo manifiesta el formador la pertenencia de las competencias que fomenta?
- ¿Qué propones de mejora?
- ¿Te gustaría seguir formándote en la educación emocional?

Referencias

- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona. Faros, Hospital Sant Joan de Déu.
- Bradford, M. (2011). *La alimentación y las emociones*. Barcelona. Océano.
- Decreto 89/2014 de 1 de agosto por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias, Las Palmas de Gran Canaria, España, 13 de agosto de 2014.
- Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, Madrid, España, 1 de marzo de 2014.
- Rodríguez Hernández, A. F. (2014). *Gastronomía para aprender a ser feliz*. Bilbao, España. Desclée de Brouwer.
- Rodríguez Hernández, A. F. (2018). *EducaEMOción: La Escuela Del Corazón*. Madrid, Santillana.
- Mora, F. *Neuroeducación*. (2013). Madrid. Alianza Editorial.
- Toro, J. M.^a. (2005). *Educación con "co-razón"*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- 11166063 (2019). Esperanza. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/esperanza-fuerza-vivir-avance-4095917/>
- 7645255 (2014). Naturaleza. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/la-naturaleza-bosque-sun-musgo-3294681/>

- Alexa (2016). Generaciones. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/tel%C3%A9fono-modelos-generaciones-edad-1662578/>
- Atlantios (2018). Mensaje. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/mensaje-en-una-botella-botella-mar-3437294/>
- Errohr (2017). Mar. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/mar-infinita-de-ancho-el-agua-1978220/>
- Logras (2017). Relajación. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/mujer-relajaci%C3%B3n-retrato-recreaci%C3%B3n-3053492/>
- Pexels (2016). Arte. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/arte-acuarelas-artes-y-oficios-1851483/>
- Raxpizar (2018). Equipo. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/negocio-equipo-oficina-3370832/>
- ThorstenF (2018). Verano. Foto. Recuperado de <https://pixabay.com/es/photos/aguas-verano-silla-de-viaje-madera-3366444/>

RECURSOS

Recurso 1. Actividad 1. Al ritmo de una melodía emocionante

Descripción de la actividad

La sesión se desarrollará en tres partes: en cada una de ellas se trabajará un aspecto relevante y relacionado con los otros.

En primer lugar, se presentarán las pautas de toda la actividad. La persona encargada de la formación explicará a los asistentes que la sesión estará dividida en tres momentos, en los que se trabajará la capacidad de identificar y reconocer las propias emociones.

Tras la introducción, comienza la primera parte: un viaje emocional, de aproximadamente 10 minutos de duración. Consiste en un ejercicio de relajación en el que los docentes tendrán que dirigir la vista a su interior, recordando una situación vivida recientemente y reflexionando sobre cómo se sintieron. Es recomendable, que, en la medida de lo posible, conecten con su quehacer docente.

Los asistentes formarán un círculo con las sillas y se sentarán correctamente: con la planta de los pies tocando el suelo y las palmas de las manos apoyadas sobre sus muslos. La persona encargada de la dinamización conducirá la relajación mediante las siguientes instrucciones:

«Sentados en nuestra silla, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, la espalda recta, notamos cómo se expande el pie, las piernas se relajan... Extendemos los brazos y las manos y las colocamos sobre los muslos.

Cerramos los ojos con suavidad y empezamos a mirarnos por dentro. Sentimos cómo nuestros ojos se hacen blandos, cómo la piel del entrecejo se relaja. Nos concentramos en nuestra respiración: inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz (*respiración nariz-nariz*).

Sentimos poco a poco cómo las vértebras de la columna se van alineando una tras otra, como si hiciéramos una torre de nubes: no pesan, se colocan sin tensión una sobre la otra hasta llegar al cuello. Ahora, imaginamos que hay un hilo sosteniendo nuestra cabeza desde la coronilla; este hilo nos mantiene la cabeza recta con la barbilla un poco inclinada hacia el pecho.

Seguimos respirando, de forma relajada y continua. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz.

Ahora vamos a pensar en alguna situación que hayamos vivido hace poco. Manteniéndonos en silencio, pensaremos: ¿Qué ocurrió? ¿Cómo me sentía antes de esta situación? ¿Cómo me siento ahora? ¿Qué ha pasado para que me sienta así? ¿Ha sido agradable o no? ¿Hay alguien más implicado en la historia?... Retenemos todo eso en nuestra cabeza, puesto que más adelante necesitaremos volver a recordarlo.

Poco a poco, vamos volviendo a la realidad: abrimos los ojos, nos estiramos si lo necesitamos y, en silencio, nos vamos con nuestras sillas a los pupitres y nos sentamos para continuar con la sesión».

La segunda parte de la sesión está dirigida a que los educadores tomen conciencia de que es natural emocionarse, pues estamos hechos de emociones y estas implican también a quienes nos rodean. Esta segunda parte tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

A fin de crear un ambiente significativo para la dinámica, se utilizarán distintos temas de música clásica. Se pedirá a los participantes que se dispersen por la sala (previamente despejada) y cierren los ojos. Sonará la primera pieza, que escucharán durante unos segundos para, seguidamente, comenzar a expresar libremente con su cuerpo lo que les ha hecho sentir, la emoción que ha despertado en ellos y ellas: podrán bailar, abrazar a algún compañero o compañera, reflejar la emoción tocándose alguna parte del cuerpo... Cuando la pieza se detenga, deberán volver a cerrar los ojos y concentrarse para oír una nueva canción; el proceso se repetirá las veces que se considere oportuno. Asimismo, se les pedirá que piensen en la situación que recordaron durante la relajación y que intenten relacionarla con una o varias de las piezas musicales que han escuchado.

La tercera y última parte de la sesión reunirá, a modo de síntesis, todo lo experimentado hasta el momento. Para ello, los maestros y las maestras deberán revivir la emoción o las emociones que sintieron al recordar aquella situación en la fase de relajación -y al reflexionar posteriormente sobre ella- y expresarlas de la forma que quieran: una narración, un dibujo, un gesto, un baile, una poesía...

Finalmente, se pedirá a los participantes que lo deseen que compartan sus creaciones, comenten cómo se han sentido y digan qué les ha parecido la experiencia (respetando siempre la decisión de los que no quieran participar). Esta última parte tendrá una duración de 20 minutos.

Recurso 2. Biodanza

La Biodanza es una herramienta que nos ayuda a desarrollar nuestro yo y a conectar con nuestras emociones a través del baile y la música. Se ha decidido utilizar este recurso debido a que aparece de manera explícita en los criterios de evaluación destinados para quinto y sexto de Educación Primaria propuestos por (Rodríguez, 2018, p. 31) en los Materiales Complementarios de *EducaEMOción*.

Caminamos

En primer lugar, comenzaremos con una sesión de biodanza para conectarnos, tanto con nuestra energía como con la de los demás. Para empezar, caminaremos libremente por el espacio, sin prisas, sintiendo cada paso al ritmo de la música. Secuenciaremos distintos temas mientras nos activamos y soltamos al ritmo de la *música*:

(- “A wink and a smile” - “Honeypie”- “bachata en Fukuoka”- “Don’t stop me now”). La idea es que comiencen caminando mientras se introducen movimientos de extremidades a través de desplazamientos más amplios.

1. Ronda de iniciación

Una vez nos hemos liberado comenzamos la dinámica de conexión con el grupo, la diversidad y la vida. En coro, tomamos las manos de quienes tenemos al lado y sin hablar, nos miramos y nos damos la mano como más cómodos estemos.

Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad de la comunidad humana. Los miembros se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta, afectiva, solemne o alegre. El coro puede moverse libremente, fomentar andar hacia dentro, cogidos de la mano, y realizar contactos.

Músicas propuestas a elección del formador: “Free as a bird”, The Beatles “We’ve only just begun”, Carpenters “Close to you”, Carpenters “Aquarela brasileira”, Emilio Santiago “Conto de aria”, Clara Nunes “Tema de amor por Gabriela”, Gal Costa / Tom Jobim “I me mine”, The Beatles “A de O” (Estamos Chegando), Milton Nascimento “Give me love”, George Harrison

2. Encuentro de manos y miradas

Descripción: Los participantes caminan por la sala y realizan un encuentro casual con un compañero. Ambos se toman de las manos y se miran a los ojos durante un breve instante, luego se separan delicadamente y se encuentran con un nuevo compañero. En ese sentido, comenzaremos con encuentros de miradas y saludos creativos. La idea es permanecer unos segundos mirando a nuestros compañeros y transmitirles nuestra energía, experimentar nuevas formas de comunicación afectiva. Unos minutos después podemos cambiar la música. Procurar que no se hable.

Música: “Fascinación”, Elis Regina “Preludio Op. 28, N°4”, Chopin “Coisa mais linda”, Caetano Veloso “Se todos fossem iguas a você”, Maria Creusa.

3. Coordinación rítmico y melódica en pareja

Realizar desplazamientos con la música de manera coordinada con la otra pareja sin contacto. A través de las miradas y los gestos sabrán cómo moverse. Existirán momentos que dirija una u otra de manera que la decisión sea natural, espontánea y creativa. La pareja improvisará la coreografía más bonita del mundo. Se puede realizar con una variación: utilizar la conexión de un dedo de las manos y realizar la misma dinámica.

Música: “Mac the Knife”, Ella Fitzgerald “Hello Dolly”, Louis Armstrong “After you’ve gone”, Benny Goodman “This can’t be love”, Natalie Cole “Love”, Natalie Cole “I’ve got you under my skin”, Ella Fitzgerald, “Danubio blu”, Strauss.

4. El apoyo

Básico: Con la espalda pegados nos apoyamos en la otra pareja y bailamos. El guía dirá “cambio” para tornar a otra pareja.

Variante: Un miembro de la pareja cierra los ojos y el otro lo guía por el espacio creando una danza. Cambiar de pareja.

Música: “Imagine”, the Beatles/Vangelis “In a sentimental mood”, D. Ellington / J. Coltraine “Sweet Georgia Brown”, Traditional Jazz Band. “La Primavera, mov.”, Vivaldi.

5. Eutonía De Manos Y Pies (Elegir Según El Tiempo)

La Eutonía de las manos se realiza a través de la unión de las palmas de las manos con los ojos cerrados. Con las palmas unidas, dos personas danzan a la búsqueda de una armonía. Inicialmente se aplica una cierta presión sobre las palmas del compañero, para lograr una perfecta conexión y sucesivamente, se realizan variaciones creativas sobre el movimiento inicial.

Música: “Bilitis”, G. Zamfir 30.

La Eutonía de los Pies se realiza a través de la unión de las plantas de los pies. Tendidos sobre el suelo, dos personas unen las plantas de los pies buscando de mantener una distancia que permita el juego de los movimientos de las piernas en forma de “bicicleta”. Se realizan variaciones creativas sobre la base del movimiento inicial. Todo el ejercicio viene realizado con lentitud.

Música: “Bilitis” G. Zamfir,

6. Desplazamiento individual con levedad

Consiste en realizar movimientos con los brazos, las piernas y con todo el cuerpo llevándolo a la extensión que le apetezca al participante. En sentido de libertad, de satisfacción, de agradecimiento, de relajación se realizan movimientos con ligereza.

Música: “Valzer dell’Imperatore”, Strauss “Coppelia”, Leo Delibes “Moonlight serenade”, Genn Miller “Voci di Primavera”, Strauss “I’ve got you under my skin”, Ella Fitzgerald.

7. Agradecimiento en grupo

De nuevo en el coro, nos cogemos las manos y de nuevo bailamos con el grupo, agradeciendo el rato compartido. Se alienta al recuerdo de las sensaciones del inicio y las que tienen ahora. Concluimos en el coro, pasando nuestras manos a las espaldas de quienes tenemos nuestro lado y con el tema *senzafine*.

Música: “Free as a bird”, The Beatles “We’ve only just begun”, Carpenters “Close to you”, Carpenters “Aquarela brasileira”, Emilio Santiago “Conto de aria”, Clara Nunes “Tema de amor

por Gabriela”, Gal Costa / Tom Jobim “I me mine”, The Beatles “A de O” (Estamos Chegando)”, Milton Nascimento “Give me love”, George Harrison.

Recurso 3. Respiración

“Mientras cogemos aire, comenzamos a recordar una vivencia que nos ha causado tristeza, culpa o incluso ira. Proyecten en su mente la imagen de dicho suceso y el impacto que ha tenido en ustedes. Es lógico si comienzan a sentirse tristes, si lloran o si sienten ira.

En una pausa de unos segundos reconozcan esa emoción en ustedes. Si necesitan perdonarse, háganlo, recuerden que cada vivencia nuestra la realizamos con la mejor intención, con la mejor conciencia que tenemos.

Ahora sí, expiren el aire que llevan dentro, cargado de esas emociones que les causan una emoción desagradable, es el momento de dejarla ir. Antes de comenzar a respirar de nuevo, démonos unos segundos de pausa para disfrutar del alivio de esa emoción desagradable.

Repitamos la secuencia varias veces si necesitamos dejar salir una emoción muy fuerte. Es una oportunidad maravillosa para sentirse plenos, libres.”

Recurso 4. ¿Cómo experimentamos? Sesión 3

INTRODUCCIÓN - DEBATE

Como en cada sesión, comenzaremos compartiendo, incluso debatiendo, acerca de las experiencias conscientes que nos ofrece la apertura práctica de la educación emocional (a través del diario emocional). Por ello, el diario personal se convierte en un recurso necesario tanto para el progreso de la formación, como para atesorar experiencias prósperas para la profesión.

PRIMERA PARTE

La primera actividad consiste en que cada miembro del curso recuerde una experiencia que haya vivido de manera desagradable. Esa supuesta situación puede ser por un problema directo con otra persona, pero también algo más personal. Una vez la han refrescado en su memoria, pediremos que sinteticen los hechos en una hoja de papel, de manera que se reflejen las emociones sentidas y las acciones llevadas a cabo. Una vez escritas aquellas vivencias, doblaremos el papel, y las introduciremos en una cesta.

A continuación, por parejas, aleatoriamente, escogerán un papel doblado de la cesta y tratarán de representar dicha historia. Una vez acabe cada pareja, el guía de la sesión hará preguntas al resto de compañeros acerca de los hechos escenificados. En primer lugar, preguntará qué secuencia de hechos se han dado, y después comenzaremos preguntando lo siguiente:

- ¿Cómo creemos que se han sentido los protagonistas? ¿qué tipo de emociones han manifestado?

Tras esto, en conexión con las preguntas citadas anteriormente, comenzaremos un debate en forma de rutina de pensamiento, que se reflejará en un cuadro con 3 columnas: causas, responsabilidad y consecuencias. El motor de dicha discusión pueden ser estas preguntas:

- ¿Cuál fue la causa de esa emoción? ¿Y su consecuencia? ¿Qué pretendía conseguir la persona que realizó la acción? ¿Cómo tendría que haber reaccionado el responsable del conflicto para evitarlo? ¿Y qué puede hacer?

Es improbable que a un alumno o una alumna le toque su propia situación, de manera que esta actividad servirá para se escuchen entre sí, con el objeto de que el alumno o la alumna que comenta la conducta de otro compañero o compañera empatice con él o ella, y comprenda la situación.

DESCANSO (20 minutos aproximadamente)

SEGUNDA PARTE

En la segunda parte de la sesión, trataremos de simbolizar el perdón, tanto el que se realiza interpersonalmente, como el que realizamos de manera intrapersonal. Para ello, utilizaremos un tablero de corcho en el que, con chinchetas, colgaremos aquellas situaciones representadas en la primera parte de la sesión, y pediremos perdón por ellas mirando al tablero. Una vez las quitemos del tablero, veremos que a pesar de pedir perdón quedan heridas que deben cicatrizar correctamente.

La importancia del perdón, tratado en esta actividad desde el punto de vista de la responsabilidad emocional, radica en su capacidad para transformar las emociones desadaptativas en experiencias adaptativas.

Finalmente, para empezar a cicatrizar ciertas heridas, realizaremos un acto simbólico para dejar ir esas historias que nos han causado daño. Un ejemplo es introducir esas experiencias en un globo, y echarlas a volar.

Recurso 5. Cocina Socioafectiva

Esta herramienta ha sido extraída del libro *Gastronomía para aprender a ser feliz* de Antonio Rodríguez. Se han realizado pequeñas adaptaciones para dotar de sentido esta propuesta de formación docente, intentando mantener la esencia del propio material. Aún así, debemos matizar que, exceptuando varias frases, la totalidad del recurso ha permanecido intacto.

En la primera parte de la receta se presentan los fines para los que está destinada y los ingredientes *nutriafectivos* que la componen. A continuación, se explican las pautas de interacción docente-gastronómicas que coinciden con las expuestas en el apartado “El formador nos motivará gracias a...” que aparece en todas las sesiones. Toda esta información está destinada para el formador. El resto de los apartados están relacionados directamente con la puesta en práctica de la *cocina socioafectiva*.

Receta socioafectiva: *Crepes de “Amor propio aromatizado de energía y vitalidad*

Autoría: Monique Gómez. Traducida por Begoña Nóbrega

Fines socioafectivos

Fin central: autovaloración

Fines secundarios: relación con los demás. Relación con la institución

Ingredientes nutriafectivos

Para 16 crepes, aproximadamente:

- **Harina** (250 gr.): rica en hidratos de carbono que favorecen la autorregulación emocional
- **2 huevos:** contienen zinc y proteínas, fomentan la autovaloración y la capacidad para mirarnos por dentro.

- **Leche** (1/2 litro). Contiene calcio que nos tranquiliza frente a las tareas de la vida diaria, además de vitamina B3 y B12 que nos ayudan a realizarlas con eficacia.
- **Azúcar moreno integral** (1 cucharada sopera ras): rica en hidratos de carbono, minerales (calcio, potasio, magnesio) y vitaminas (A, B5, C, D, E). Es fuente de energía, previene del desánimo y de manera especial la vitamina B₆ es buena para la cicatrización. Además, se recomienda para casos de dificultades de atención o hiperactividad. En caso de utilizar azúcar blanca echar solo la necesaria, y más bien poca, pues tiene muchas calorías, debilita el sistema inmunológico y “roba” al organismo minerales y vitaminas, sobre todo la B.
- **Aceite de oliva virgen**: su vitamina E, efecto protector, tónico y antioxidante favorece la regulación de las emociones.
- **Sal** (una pizca): contiene cloro que favorece la agilidad mental.
- **Ron** (1 cucharada): para comensales adultos, aunque con la cocción se evapora el alcohol, con lo cual puede darse a comensales más jóvenes. Nos sirve como aromatizante. El ron es una bebida que contiene alcohol, agua y calorías. Teniendo en cuenta la cantidad que vamos a utilizar aportará solo su aroma, pues hasta las calorías que aportan no es una fuente de energía utilizable para el trabajo muscular, pues se trata de calorías vacías (desprovistas de nutrientes).
- **Aroma de flor de azahar** (1 o 2 cucharadas). Aromatizante. Esta flor aplicada en la aromaterapia es un excelente tranquilizante para el sistema nervioso, son analgésicas, antisépticas, ansiolíticas, tranquilizantes y digestivas. Es conveniente destacar que preparadas de una cierta forma, también resulta ser una excelente estimulante para algunos casos de desgana, fatiga y somnolencia. Sus principios activos son las flores, el aceite esencial de Nerolí, azúcares, pulpa, pectinas y rico en limoneno. En algunos casos también es excelente para combatir miedos y fobias, y tiene efecto sobre la autoestima debido a que suelen revitalizar a la persona.

Para el **relleno de las crepes** podemos utilizar: chocolate caliente, crema de cacahuete, azúcar morena, miel, dulce de leche, helado, nueces, rodajitas de fruta, etc.

Pautas de interacción docente-gastronómicas

Autovaloración:

- Animar a que se expresen valorando constructivamente los productos utilizados y la receta elaborada, con sus aspectos positivos y negativos (pauta expresiva). Por ejemplo: *¿qué les ha parecido la receta? ¿con qué momento de la elaboración de la receta han disfrutado más? ¿Con cuál o cuáles no han disfrutado? ¿Qué han sentido cuando han visto la crepe de Rafa caer en el suelo en lugar de en la sartén?*
- Ayudar, dando indicaciones operativas, a ser constructivos y a no centrarse en los aspectos defectuosos de la receta elaborada (pauta exitosa). Por ejemplo: *Es verdad que nos ha quedado la masa algo líquida, algo más de lo previsto, pero hemos podido rectificar a tiempo, al igual que se ha caído una crepe al suelo, pero el resto hemos conseguido que caigan dentro. Genial ha sido muy divertido.*

Relación con los demás

- Reforzar las conductas comunicativas y de colaboración en el proceso de elaboración de la receta (pauta valorativa). Por ejemplo: *he visto que se han preguntado por sus preferencias para el relleno y han conseguido que todo el grupo pueda saborear su crepe preferido compartiendo los diferentes alimentos con el relleno que contábamos. ¡Muy bien!*

Relación con la institución

- Manifestar la relevancia que tiene identificarse con la institución en la que se está desarrollando la receta socioafectiva (por ejemplo, la escuela en el caso de que sea ella). Por ejemplo: *tenemos mucha suerte de contar con esta cocina en el centro cultural, en la cual poder reunirnos y hacer esta receta. Aprovechamos también para darle las gracias a nuestra cocinera Monique que nos regala esta receta traída directamente desde su país, Francia.*

Preparándonos

Fase previa. Es muy importante que entendamos y que transmitamos que lo que vamos a hacer no es cualquier tipo de receta al uso, sino que la elaboramos para alimentar “nuestro cuerpo y nuestra alma”, y que, por tanto, antes de iniciar el trayecto debemos hacerlo en buena disposición y con una actitud de apetito socioafectivo. Por eso, igual que el buen cocinero y comensal debe lavarse las manos convenientemente para

despojarse de sus impurezas, el cocinero-comensal socioemocional deberá realizar una limpieza interior que le ayude a situarse favorablemente ante el proceso de “cocinarse”. Si bien cada receta particular puede conllevar una dinámica preparatoria específica, y esto quedaría a la propia creatividad de quien la diseñase, nosotros proponemos una dinámica previa a la elaboración que muy bien sería utilizable para cualquier receta socioafectiva que se quiera realizar. La reproducimos a continuación, aclarando previamente que se trata de una adaptación de un ejercicio elaborado por Bradford (2011).

Dinámica general. Utilizar la dinámica del capítulo 5. Podemos incorporar un toque de sándalo u otro artículo que desprenda olor a azahar, mientras realizamos la dinámica y/o utilizar para lavarnos las manos gel con ese aroma, deteniéndonos en su olor aportando sus propiedades calmantes.

- Escucha la música, imiten los movimientos que hago, caminamos por el aula, (puede que se rían, no pasa nada, les dejamos un poco, así van soltando todo...) sigan escuchando la música y muévanse según sientan.
- Ahora cada uno debe buscar un sitio, donde se sienta bien, a gusto. Cuando lo encuentre, se acomoda, pueden sentarse en la silla o acostarse en el suelo, lo importante es estar lo más cómodo posible. Cerramos los ojos, porque cuando cerramos los ojos abrimos nuestro interior, nos abrimos hacia dentro. Nos dejamos llevar por la música y nos vamos relajando. Inspiramos... espiramos. Inspiramos... espiramos.
- Ahora visualiza tu día, desde el momento en que te despiertas, te arreglas y desayunas, recuerda lo que comiste... Sales de tu casa y vas al colegio. Recuerda lo que hiciste... es la hora de la salida y llegas a tu casa, está tu familia... comes... descansas... o puede que hayas venido directamente del cole a aquí... Piensa en lo que has hecho. Visualiza o recuerda tu día completo hasta el momento en que entraste a este espacio. Seguimos escuchando la música y respiramos profundamente.
- Piensa en cómo te sentiste en cada momento con todas las buenas cosas y malas que ha tenido tu día. ¿Te sentiste alegre, triste, cansado, con ganas, sin ganas de nada, de mal humor, con prisas, con todo el tiempo del mundo...? Seguro que has tenido distintas emociones positivas o negativas.

- Piénsalas, retenlas en tu mente y ahora lentamente abre los ojos.
- Como ves en el centro hay folios y colores. Coge un papel y un rotulador y dibuja un círculo grande. Escribe dentro de él todas esas emociones sentidas en el día de hoy y que recuerdas. Escribe con sinceridad (de fondo seguimos escuchando la música).
- Ahora imagina que el círculo dibujado es tu plato de comida que has preparado ¿qué hay dentro? Pues ahí están las emociones generadas a lo largo de tu día. ¿Había emociones adaptativas, de alegría y amor, amistad, diversión...? ¿O desadaptativas de enfado, cansancio, aburrimiento...?
- Imagina ahora que coger un tenedor y comes el contenido de ese plato, experimentando sus efectos, su digestión ¿Cómo te sientan? ¿Cuáles te sentarán mejor? ¿Las adaptativas o las desadaptativas?
- Pues este será el efecto que sientan los demás si comen ese plato que has preparado.
- Vemos lo importante que es relajarnos y estar alegres al cocinar a gusto... Pensando en lo rico que serán los ingredientes que utilizaremos y sabiendo que nos estamos cuidando por fuera y por dentro, por lo que crearemos también salud, alegría y bienestar a nuestro alrededor.
- Intentemos dejar todos esos sentimientos negativos fuera, para cocinar y hacerlo de una manera lúdica, divertida y saludable.
- Para terminar y meternos a cocinar nuestra receta nos levantamos y vamos despacio a lavarnos las manos, para eliminar las bacterias todas esas emociones desadaptativas que hemos sentido hoy, y que son como una especie más de bacterias que una vez que hemos reconocido las vamos a dejar atrás. Una vez lavadas las manos estaremos preparados para realizar con alegría, ilusión y entusiasmo esta receta y poder enriquecernos de todo lo que nos aporta.

Cocinándonos

Para hacer las crepes hay que mezclar todos los ingredientes con mucho cuidado.
¡Comenzamos!

Poner **la harina** en un cuenco grande que acogerá todos los ingredientes, como símbolo de nuestro Ser. Hacer un hueco en el medio, a modo de cráter de un volcán, que muy bien puede simbolizar nuestro centro emocional, el lugar donde colocamos nuestras

intimidades emocionales. En ese cráter añadimos nuestras fortalezas a través de lo que nos aportan **los huevos, la azúcar morena, la sal y un poco de leche**, que también nos provee de la capacidad de ver lo positivo. Empezar a mezclar con un batidor de varilla manual (que representa el trabajo diario y constante que tenemos que desarrollar para mejorarnos a nosotros mismos) y seguir añadiendo el resto de la leche hasta conseguir una masa líquida, sin grumos y con consistencia, como de ser nuestra personalidad consistente y coherente. Se puede pasar por un chino (las ayudas externas de los otros significativos) para asegurarnos de que la masa está bien batida, homogénea y cohesionada internamente.

Añadimos **el aroma**: en este caso hemos elegido 1 cucharada de **Ron** y 1 o 2 cucharadas de aroma de **flor de azahar**. Si no tenemos no pasa nada, podemos hacerlos y estarán igual de ricos, las personas siempre tenemos déficits y eso no implica que no podamos seguir teniendo éxitos.

Recordamos que el fuego evapora el alcohol que contiene el ron. Pero antes de calentarlo, también nos puede ser útil añadirlo a la masa para “desinfectar” aquellas actitudes, ideas negativas, juicios que tenemos hacia gente que nos rodea y que no nos ayuda a estar bien ni con ellas ni con nosotros mismos.

Luego incorporamos el aroma de flor de azahar, añadimos la cantidad necesaria de tal manera que después de removerlo, al oler la masa huele a azahar y no a harina. Su aroma nos relaja, nos serena y tranquiliza para poder afrontar las estresantes jornadas de un docente. Además, estar en un estado de sosiego nos ayuda a tomar mejores decisiones.

Dejar reposar al menos 30 minutos en el bol y tapando con un paño, para que no se escapen toda la energía y vitalidad que están ahí (solo si hace mucho calor reposará en la nevera). Dejamos reposar para que se asienten todos los ingredientes, formando una masa algo más espesa, más fuerte y segura para afrontar el futuro.

Una vez terminado el tiempo del reposo cojo un cucharón y remuevo, debo asegurarme de que está en el punto justo, ni muy líquida ni muy espesa. Debemos recordar que el logro de ese punto nos lo da la experiencia, la aceptación de los aciertos los errores que vayamos teniendo en nuestro quehacer diario. Si veo que está algo espesa puedo echar un pelín más de leche, o si me quedó líquida algo más de harina. Remuevo

bastante, hasta que de nuevo esté a masa homogénea y sin grumos y lista para ir a la sartén. El equilibrio personal perfecto no existe, se trata de hacer aproximaciones, poco a poco, día a día, entre los ingredientes de nuestra personalidad y las experiencias que nos va ofreciendo la vida.

Empezamos a hacer las crepes, para ello hay que calentar una sartén (tamaño mediano, en buen estado). Le añadimos un poquito de **aceite de oliva** para que la masa no se pegue. Esto tiene un efecto protector favoreciendo la regulación de las emociones, nos protege de no quemarnos, de no perder el control en aquellas situaciones de la vida diaria “acaloradas” que nos generan malestar, mal humor, etc. Una vez que se caliente ligeramente, pasamos una servilleta o papel de cocina para extender bien el aceite en toda la sartén y eliminar la sobrante (extendemos nuestras emociones de forma equilibrada, sin excesos, para no pringar nuestra personalidad afectivamente). Ese papel engrasado, lo reservamos y será el que utilicemos para seguir untando nuestra sartén antes de realizar la siguiente crepe.

Por tanto, una vez que la sartén esté caliente verter un cucharón en el cuenco y coger algo de la crema o masa extendiéndolo uniformemente por la sartén, con mucho cuidado. No debe estar muy espesa, para ello debemos observar que se extiende rápidamente por el fondo de la sartén. Debe quedar una capa muy fina, pues la fortaleza la tiene en su interior, en sus ingredientes, por ser más gruesa no es mejor, al igual que yo, no importa si no soy tan guapa, alta, fuerte, o muy inteligente, lo importante es lo fuerte que sea por dentro, es decir que tenga un corazón para quererme y querer a los otros.

Cuando se ve que la masa va cuajando y empieza algún borde a despegarse, se coge se le da un meneo suave a la sartén para ver que está despegada del todo del fondo, este es el momento de darle la vuelta al crepe ayudándose de una espátula, o bien y es lo más divertido, la hacemos saltar (un palmo) dando la vuelta en el aire y haciendo que caiga nuevamente en la sartén, expandimos la energía positiva en la cocina, expandiendo su aroma. Una vez que cae en la sartén la dejamos unos segundos para que se haga la otra cara. Puede que al hacerla saltar caiga doblada (en este caso con la espátula lo estiramos en la sartén), o incluso caiga fuera de la sartén, no pasa nada, los tropiezos son parte fundamental del aprendizaje. Y cuidado con quemarlos. Se necesita mucha atención en la tarea pues requieren de muy poco tiempo para hacerse.

Se retira de la sartén con una espátula o espumadera plana, se coloca en un plato llano y se le añade según las preferencias chocolate caliente, mermelada, miel, azúcar de caña, luego se enrollan conscientemente o bien se pliegan en 4 al gusto.

Bon appétit!

Alimentándonos

Una vez que hemos terminado, nos sentamos alrededor de la mesa y disfrutamos en silencio de las crepes que hemos elaborado, lo olemos primero, lo saboreamos, masticamos despacio intentando ser conscientes de todos los alimentos que hemos utilizado y luego tragamos despacito.

Puedo repetirme al final “Me acepto tal y cómo soy, tengo fallos, pero soy mucho más que mis fallos”. Recordamos que hemos añadido ingredientes que nos aportan energía y nos ayudan a tener calma y sosiego para aceptarnos, aceptar a mis compañeros y a gestionar el estrés laboral.

Podemos completar este tiempo de cocina socioafectiva con la dinámica siguiente: se les comenta que una vez que hemos terminado de comer y recoger la mesa y como si formásemos parte de una misma empresa encargada de vender succulentas crepes que alimentan no solo al cuerpo, les proponemos que piensen en el nombre de la empresa, un lema y un posible logo, para vender nuestro producto. Pero, además ese lema debe contener un aspecto que defina al equipo humano que lo formamos y/o bien algo de los clientes a los que se dirige nuestro producto. Pueden reunirse por grupos dibujarlo, hacer una canción, etc. Al final lo compartimos y damos las gracias por nuestro trabajo valorando que “¡juntos podemos!”.

Observaciones

El hacer “saltar” las crepes es la parte más lúdica de la receta. El grupo animará a cada cocinero comensal a la hora de hacer “saltar” la crepe, reforzando el éxito.

Si hay personas alérgicas a la leche puede sustituirse por agua.

Las crepes pueden rellenarse de alimentos dulces, como en esta receta, pero también con alimentos salados (frutas, pechuga de pollo, ensalada, etc.). Para ello preguntaremos previamente al grupo de cocineras-comensales sobre sus preferencias y así tenerlos preparados.

En relación con el ron, o bebidas alcohólicas, podemos aprovechar la ocasión para hablar de los efectos perniciosos de dichas bebidas como la cerveza. Sin embargo, el vino no entraña riesgo para la salud, excepto cuando la cantidad es alta y su consumo es frecuente que, en este caso, sí puede intoxicar gravemente al organismo. No en vano el alcohol es, junto con el tabaco, la sustancia que más problemas de salud ocasiona a la población española de entre 15 y 65 años.

Respecto al aroma de flor de azahar, es importante que cuando vayas a comprar el producto correspondiente para poder hacer la aromaterapia con azahar te informes muy bien de cómo hay que preparar las esencias para que hagan el efecto que necesitas.

Si es época de floración de naranjos debemos aprovechar para visitar uno y oler sus flores, si hay flores en el suelo se pueden coger y adornar los platos con algunos pétalos. Podemos realizar esta visita antes o después de la receta. (Rodríguez, 2014, p. 274-281)

Recurso 6. ¿Cómo experimentamos? Sesión 5

INTRODUCCIÓN – PRIMERA PARTE

Una vez realizamos la rutina para compartir las experiencias expuestas en el diario emocional la idea es comenzar esta nueva sesión relacionando una emoción con un objeto o un animal explicando el porqué. Se trata de crear una metáfora. Por ejemplo: «Hoy me siento como un oso de peluche porque todos me abrazan». Han de buscar objetos que tengan una característica que se pueda asociar a una emoción agradable que hayan experimentado y después, realizarán el mismo proceso con una emoción desagradable. A continuación, deben dibujarlo. Cuando hayan terminado esta tarea, tendrán que compartir con los compañeros y compañeras las asociaciones que han hecho.

En relación con la actividad anterior el proceso será al contrario. Consiste en reflejar momentos personales con relevancia vital a imágenes aleatorias. Esas imágenes colocadas en el suelo se

convertirán en analogías de experiencias vividas, con ayuda de la creatividad de cada uno de los participantes. (*recurso 8*)

Continuando con la estela de las sesiones precedentes trabajaremos, en esta sesión, un recurso propuesto por Antonio Rodríguez en su libro *EducaEMOción: la Metáforavida*. Para trabajar con esa metodología es necesario hacerlo con una emoción concreta, en nuestro caso hemos elegido la rabia.

Para la puesta en práctica de la primera parte de la *metáforavida* haremos referencia a la parte corporal y psicodramática de esta. Los participantes deberán ponerse en parejas. Uno de los miembros de esta pareja inflará un globo que le habremos repartido, mientras su compañero, de manera simultánea, representa de forma corporal el mismo proceso de inflado (parte de una forma natural con los brazos pegados al cuerpo y, a medida que se llena se va haciendo más grande, se va llenando, se va extendiendo y abre los brazos y las piernas...). Esto simboliza el momento en que una persona o una situación nos va llenando de ira. Una vez inflado se le hará un nudo al globo.

La persona que tenga las manos libres deberá perseguir al otro miembro de la pareja que huirá con el globo en las manos. Cuando el primero coja al segundo, este explotará el globo de un pisotón. Con esto se pretende simbolizar el proceso en que la ira llegado a tal punto que amenaza con explotar, consiguiéndolo en algunas ocasiones.

DESCANSO (20 minutos aproximadamente)

SEGUNDA PARTE

En la segunda parte trataremos de realizar un reciclaje metafórico que complemente lo experimentado en la primera parte de la actividad. Las personas que en la parte anterior del ejercicio hayan sido cogidos (las cuales representan que la rabia ha llegado a un punto de no retorno y que, por lo tanto, ha explotado), pasarán a jugar otro papel: tendrán que tratar de salvar a aquellos que aún no hayan sido cogidos dándoles la mano. Esto simbolizará la desactivación de la rabia, representando los participantes que dan la mano aquellas situaciones/personas/estrategias que nos ayudan a relajarnos cuando nos encontramos en ese estado.

Una vez concluido lo anterior, nos sentaremos con los participantes para realizar una reflexión sobre la actividad realizada. Esta parte de la sesión está directamente ligada al apartado “El

formador nos motivará gracias a...” que aparece en el esquema de la sesión, es interesante que el formador lo prepare con conciencia. Les induciremos y motivaremos para que se produzca esta reflexión a través de cuestiones como las siguientes:

- Expresión emocional: ¿Qué emociones me ha producido realizar la metáfora? ¿Cómo me siento? ¿Por qué?
- Identificación vivencial: ¿Cómo te sientes siendo el que persigue? ¿Cómo te sientes siendo el perseguido?, ¿cómo te sientes siendo el que salva? ¿Cómo actuarías si vivieras esta situación en la realidad, fuera del terreno de lo simbólico?
- Interpretación simbólica: ¿Cuál es el significado personal que le doy a la metáfora? Si fuese un sueño ¿cómo lo interpretaría?
- Paralelismos vitales: ¿Qué tiene que ver esto con tu vida? ¿Te recuerda a alguna situación? ¿Has vivido cosas así en algún momento en tu vida? ¿Cómo se han resuelto?

Como conclusión de la dinámica se contrastará los efectos que ha provocado el proceso de trabajo personal con la metáfora. Así pues, se ayudará a los participantes a expresar o contrastar la simbología de la metáfora con la realidad, como recurso utilizaremos la rutina de pensamiento *Tres, dos, uno*.

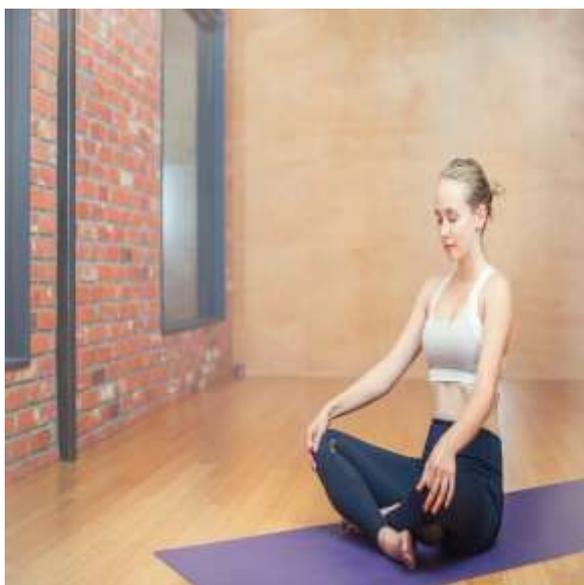
Cada persona deberá escribir tres ideas (¿Con qué se quedan de los vivido? ¿Qué he aprendido?), dos preguntas (conceptos que no queden claros, preguntas que les surjan después de haber hecho la dinámica) y una imagen (deberán plasmar un dibujo relacionado con la dinámica, una imagen con la que se quedan de todo lo vivido, también podrá ser una imagen mental). Además, si fuera posible, se grabará la dinámica y se verá para que se sitúen como espectadores y puedan extraer ideas desde un punto de vista aún más objetivo que permita desarrollar esta rutina de pensamiento.

Sería interesante que las personas encargadas de dinamizar la formación enunciaran una pequeña reflexión o conclusión para invitar, seguidamente, a los presentes a expresarse haciendo uso de la rutina de pensamiento o de la simbología implícita en la metáfora a través de preguntas como:

¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo lo has vivido? ¿De qué nos puede servir lo que hemos aprendido hoy? ¿A qué nos lleva lo que hemos vivido? ¿Cambiaremos algo de aquí en adelante? ¿A qué nos comprometemos?

Para dar término a la sesión, se cerrará un compromiso de cada participante de cara a continuar mejorando: ¿A qué nos lleva lo que hemos vivido? ¿A qué nos comprometemos?

Recurso 7. Imágenes





Recurso 8. ¿Cómo experimentamos? Sesión 6

INTRDUCCIÓN

Presentaremos la sesión tratando el concepto de creatividad para dialogar sobre cómo podemos desarrollar esta capacidad del ser humano. Es conveniente hacer alusiones a grandes pensadores o a personajes que han sido creativos a lo largo de la historia de la humanidad como es el caso de Leonardo da Vinci que afirmaba “una obra de arte nunca se termina, solo se abandona”. En este caso podemos leer entre líneas y comprender que todo es susceptible de cambio, es decir, que una obra creativa nace de muchos errores y no debemos tenerle miedo al fracaso. Por tanto, si queremos ser creativos debemos eliminar la palabra imposible de nuestro vocabulario, pues quién iba a pensar hace más de dos mil años que utilizaríamos teléfonos móviles o que nos moveríamos en coches eléctricos. De esta manera recalcaremos en esta formación que la creatividad está dentro de cada uno de nosotros, solo tenemos que dejar que salga y propiciar un entorno favorecedor.

Mientras desarrollamos toda esta idea invitaremos a los participantes a buscar la creatividad dentro del Baúl Misterioso. Es un baúl donde cada uno ve algo diferente, pero su contenido es el mismo (dentro del baúl hay un espejo).

PRIMERA PARTE

Cuando terminemos la presentación de la sesión, para animar a los participantes a creer que son personas capaces cantaremos todos juntos la canción de Arístides Moreno *Canción de autoayuda* (recurso 10).

Una vez hayamos cantado todos juntos y hayamos puesto esperanzas en nuestro talento pasaremos a la práctica. Propondremos que de manera individual y en la medida de lo posible den respuesta a estas preguntas ¿Qué relación hay entre el tocino y la velocidad? ¿Qué puedo hacer con un ladrillo y un bolígrafo?

Probablemente la mayoría de los presentes sean incapaces de buscar una respuesta, una solución. Pues estarán pensando en buscar una coherencia a estas preguntas. La realidad es que para ser creativos no debemos ponernos límites, pues lo que hoy es incoherente mañana puede no serlo. Lo único constante en la vida es el cambio.

Tras varios minutos trabajando podemos proponer que los participantes se reúnan en pequeños grupos para unir las ideas individuales y sumar fuerzas para buscar una solución. Se expondrá

de manera muy breve para trabajar con el gran grupo, de tal manera que juntos encontremos soluciones creativas a estas ideas.

Uno de los objetivos de esta sesión es entender la creatividad como medio para hacer del mundo un lugar mejor o en su defecto, nuestro entorno, aportando ideas muy diversas que puedan resolver un problema concreto.

DESCANSO (20 minutos aproximadamente)

SEGUNDA PARTE

Para comenzar la siguiente parte de la sesión volveremos a dividirnos, preferiblemente en grupos de cuatro componentes para facilitar así la dinámica. Utilizaremos un papel por persona que dividiremos en cuatro partes para realizar un cadáver exquisito. Si fuera necesario se explicará en qué consiste la realización de un cadáver exquisito, ayudándose de ejemplos gráficos. A continuación, pondremos una música y cada uno de los participantes deberá desarrollar un dibujo dejándose llevar por la música y sin practicar ninguna excusa tipo: “Yo no sé dibujar”, “A mí lo de pintar se me da muy mal”. Simplemente dejarán fluir lo que tengan en su interior y lo plasmarán en el folio.

Después de unos minutos se pasará el folio hacia el sentido de las agujas del reloj y se desdoblará para continuar con la dinámica. Así se hará las 4 veces con las cuatro músicas. Una vez que todos los participantes hayan desarrollado la actividad con las 4 músicas invitaremos a los participantes a observar sus creaciones y a compartirlas entre ellos. Deberán tratar de explicar las creaciones de sus compañeros e intentar explicar qué ha sentido y por qué creen que ha realizado este dibujo. Luego, cada persona, con el nivel de profundidad que cada uno considere, expondrá la emoción que ha experimentado y por qué de su dibujo.

Aprovecharemos este momento para recalcar la importancia de trabajar en equipo y de realizar propuestas creativas conjuntas, pues estas son más enriquecedoras. Aquí tiene el primer trabajo creativo.

Recurso 9. Canción de autoayuda para cantar delante de un espejo (Canción de Arístides Moreno adaptada)

(Sol La7 re Sim// La Si7 Mi Do#m)

Mírate, eres fantástico
quíérete, sé un poco elástico
cambia como cambia el mundo a tu alrededor
siente el palpito que llega desde el corazón
deja que te lleve el viento a donde quieres ir
y escucha la melodía que hay dentro de ti
déjate no te limites más,
ríndete, date relajación
corre hacia la playa y date un buen remojón
báñate en las olas en el mar de tu emoción
y bésate en el alma y date un fuerte achuchón
siente el aire, el aliento, es tu respiración
somos eléctricos seres empáticos
somos diacrónicos, policromáticos
cambia como cambia el mundo a tu alrededor
siente el palpito que llega desde el corazón
deja que te lleve el viento a donde a donde quieres ir
y escuchar la melodía que hay dentro de ti
naaaa na naa na na na naaaa
na naa naaaa na naa na na na
naaaa na naa na na na na, na
na na na, na na na na na na na
na na na na na na, na na na na na
y bésate en el alma y date un fuerte achuchón
siente el aire el aliento es tu respiración