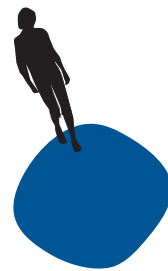




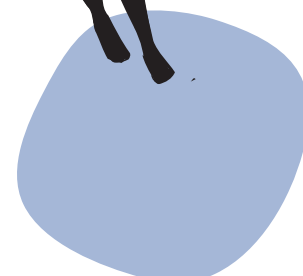
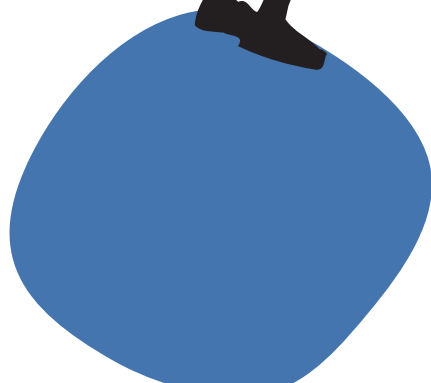
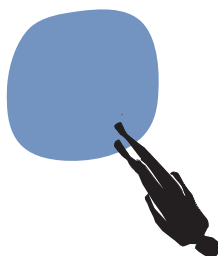
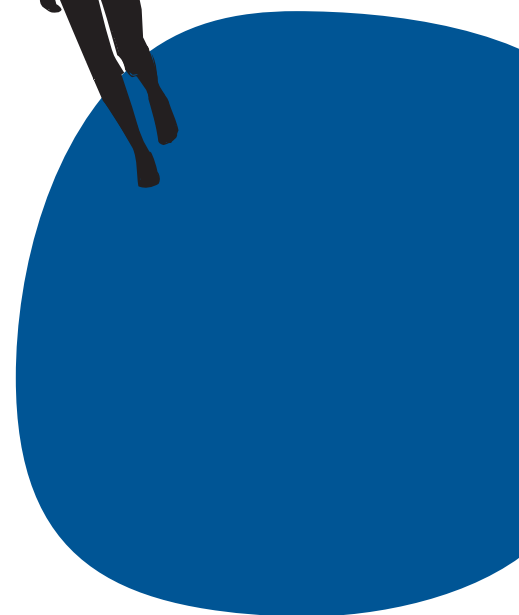
# y tú, ¿qué sientes?



EL UNIVERSO DE LOS SENTIMIENTOS



GUÍA DE  
APLICACIÓN



© FAD, 2006

**Edita**

FAD  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Avda. de Burgos, 1 y 3  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección técnica**

Eulalia Alemany

**Autores**

José Ángel Medina  
Fernando Cembranos

**Cubierta e ilustraciones**

Jesús Sanz

**Maquetación**

Quadro  
Plaza de Clarín, 7 – 28529 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.  
Ciudad de Frías, 12 - Nave 21 – 28021 Madrid

**ISBN**

Obra Completa: ISBN 84-95248-73-5  
Guía de Aplicación: ISBN 84-95248-74-3

**Depósito legal**

M-47009-2006



# índice

1. introducción .....	5
2. justificación .....	7
3. algunas ideas previas .....	10
4. contenidos .....	13
5. metodología .....	15
6. los cuadernillos .....	18



Este documento es la Guía del programa de trabajo con jóvenes **Y tú, ¿qué sientes?** Este programa pretende facilitar el acercamiento de la población juvenil a una parte de la realidad tan diversa y personal, tan íntima y difícil como el mundo de las emociones.

Sentir es uno de los aspectos más singulares de la especie humana. Enfurecerse, sonreír, aburrirse, estar a gusto consigo mismo, divertirse, sufrir apatía, vengarse o ser intolerantes son características que sólo poseen las personas. No en vano Mark Twain decía que “el hombre es el único animal que se sonroja o necesita sonrojarse”. Conocer cómo son esas emociones, qué matices las componen y de qué manera aparecen en la historia humana general y particular es un comienzo para poder llegar a manejarlas con inteligencia. Y esa es la finalidad de este programa.

Los aspectos emocionales de las personas por sus características son los que más a menudo quedan fuera de las acciones educativas. La educación formal ha orientado su labor mucho más hacia el desarrollo intelectual y el aprendizaje comportamental. Sin embargo los pensamientos y las conductas de las personas, de los jóvenes, no son fácilmente comprensibles y por lo tanto susceptibles de ser educados si no se tiene en cuenta el aspecto emocional.

Las emociones, los sentimientos aparecen en todo momento influyendo y siendo influidos por los pensamientos y las conductas y, por lo tanto, forman un todo que sólo a efectos descriptivos podemos separar. Se hace difícil corregir los comportamientos en torno a, por ejemplo, las personas de origen extranjero; o aprender cómo conducirse ante el resto de un grupo, si no se tiene en cuenta cuáles son las emociones que se despiertan o están actuando ante esas personas o ese grupo.

Uno de los aspectos más llamativos en este sentido es lo que las personas expertas en este campo denominan el analfabetismo emocional. Funciona de forma igual que el analfabetismo lingüístico, en el que el desconocimiento de los rudimentos básicos de la lectura y la escritura limitan el funcionamiento de las personas en su vida cotidiana, en su trabajo, en la familia o en el tiempo libre. El analfabetismo emocional se refiere a las dificultades que las personas pueden tener para denominar emociones (qué es la ira, qué es la apatía), para distinguir unas de otras (la furia del ansia de venganza, por ejemplo) o para delimitarlas (donde acaba el aburrimiento y empieza la apatía).

**se trata de aprender  
a distinguir, denominar,  
conocer, reconocer,  
es decir, aprender a leer  
y escribir las emociones**

Saber leer y escribir no garantiza en modo alguno la capacidad y la destreza para escribir con éxito, para hacer de la lectura un arte. Sin embargo sin saber leer y escribir es imposible aspirar a cierto grado de excelencia en la comunicación escrita.



El programa **Y tú, ¿qué sientes?** pretende actuar en cierta medida como método alfabetizador. Se trata de contar con algunos rudimentos que permitan a las personas distinguir, denominar, conocer, reconocer, es decir, que aprendan a leer y escribir las emociones. La excelencia en su manejo y en la forma de enfrentarse a ellas vendrá después, pero sin estos rudimentos el aprendizaje emocional y el desarrollo afectivo se ve dificultado.

Las emociones son parte fundamental del individuo. Como tal están inmersas en un proceso de aprendizaje constante. La psicología evolutiva ha señalado ya hace tiempo la importancia para la felicidad y el desarrollo pleno de un equilibrio afectivo y emocional de las personas. De ahí que cualquier instrumento que redunde en la posibilidad de facilitar ese aprendizaje sea relevante desde el punto de vista educativo.

Desde hace algún tiempo la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción viene desarrollando programas y propuestas educativas que mejoren los recursos con que los jóvenes y las jóvenes se enfrentan a la realidad. **Y tú, ¿qué sientes?** se enmarca dentro de esta línea de trabajo.

**El analfabetismo emocional se refiere a las dificultades que las personas pueden tener para denominar emociones, para distinguir unas de otras o para delimitarlas**

Esta guía se divide en diferentes apartados:

- En primer lugar aparece la justificación, cuáles son las razones concretas que hacen que un programa como éste tenga sentido aquí y ahora.
- En segundo lugar, un apartado en el que se vierten algunas ideas previas sobre las emociones, sobre los sentimientos y sobre lo que sería conveniente saber antes de enfrentarse al trabajo educativo con el programa.
- En tercer lugar los contenidos, en los que se describe en qué consiste el programa y cuál es la lógica que se ha seguido en su diseño.
- En cuarto lugar se explica la metodología, tanto desde el punto de vista global como específico.
- Por último se hace un repaso descriptivo de los cuadernillos, el material del programa propiamente dicho.

La adolescencia es un momento en el que las emociones pasan a ocupar un plano muy importante. Superadas ya las fases en las que las emociones están teñidas por lo primario (el sueño, el hambre, la protección, el miedo...), ahora consiste en transformar de una manera ordenada y equilibrada esas emociones en sentimientos más maduros y complejos. Se trata de configurar una idea concreta, subjetiva y consciente de qué es lo que sentimos, por qué lo sentimos y para qué lo sentimos.

Durante muchos siglos la concepción y la valoración que se han hecho de las emociones ha sido dispar. Desde la consideración de las emociones como debilidades, hasta la negación de su existencia como parte de la mejor de las virtudes. Ha habido épocas en las que las emociones han sido recludas casi por completo en el arte. Actualmente las emociones viven efectivamente bajo el imperio de la ciencia y la razón, pero se tiene una idea sólida de que las personas deben convivir con sus emociones (el equilibrio emocional) de manera que éstas sean una ayuda, o al menos no un obstáculo para obtener sus metas en particular y la felicidad en general.

La propia complejidad de las emociones hace que su aprendizaje y la obtención del ansiado equilibrio emocional sean difíciles. Algunas características de las emociones así lo atestiguan:

- Las emociones tienen una base biológica y, por lo tanto, los sentimientos asociados a ellas también. El rubor de la cara, las pulsaciones del corazón o el temblor de piernas dan cuenta de esa relación entre las emociones y el cuerpo.
- Las emociones, quizá precisamente por esa base biológica, son incontrolables en su aparición o advenimiento. Nos sobrevienen. Es muy difícil que alguien decida enamorarse o ponerse eufórico sin más. De la misma manera que no se puede decir al miedo “vete”, y que se vaya.
- Las emociones son siempre verdaderas, nadie duda de sus emociones. Podemos tener una percepción incorrecta de lo que sentimos, podemos equivocarnos al nombrar o denominar una emoción, pero las emociones no son en sí mismas correctas o incorrectas, son legítimas y auténticas.
- Las emociones son cambiantes y momentáneas y, además, tienen una tolerancia muy alta a la contradicción (te quiero y no te quiero).
- Las emociones intervienen en la totalidad de la actividad humana. Sin embargo de gran parte de esta actividad han sido arbitrariamente desterradas (como en muchos aspectos laborales). Cuando las emociones han sido tenidas en cuenta (en las relaciones personales o en el ocio) se les ha dado una superioridad sobre, por ejemplo, los pensamientos, lo que ha hecho que se hayan considerado en esos casos como el fundamento de la sinceridad y la verdad.



En una sociedad de consumo rápido, de ocio virtual, de hedonismo y de velocidad vertiginosa, en la que la ciencia y la razón han impuesto su ley y en la que las emociones no han sido tratadas a menudo más que como accidentes de la acción intelectual, el aprendizaje emocional es aún más complejo. Las emociones requieren tiempo, pruebas, ensayo y error, reflexión, un entorno social menos deshumanizado. Necesitan ser probadas en las personas y aprendidas en la realidad, no en las series de televisión. Y es probable que la diversidad emocional, lo que cada persona siente ante diferentes cosas esté en un franco proceso de homogeneización.

Las dificultades y complejidades de las emociones y las barreras añadidas por el entorno social pueden dar lugar a lo que anteriormente aludíamos como analfabetismo emocional. A ese no saber qué es lo que me está pasando, a no enfrentarse a los conflictos consustanciales a los sentimientos y emociones porque la vida se entiende como algo sin dificultades; a no asumir que se puede sentir ira o cólera sin por eso convertirse en alguien malo; a no conocer el verdadero significado de las emociones en nuestra vida.



**LAS EMOCIONES NO SON EN SÍ MISMAS  
CORRECTAS O INCORRECTAS**

**LAS EMOCIONES SON SIEMPRE  
LEGÍTIMAS, AUTÉNTICAS**

Los riesgos de este analfabetismo emocional son claros. Gran parte de los trastornos mentales tiene un sólido componente emocional: emociones inadecuadas, interpretación errónea de las emociones, exceso emocional. Es más, lo que llamamos infelicidad es un conjunto de emociones negativas, acompañado de las explicaciones que damos a ese conjunto. Las personas que no tienen los mimbres para dotarse y conseguir un equilibrio emocional mínimo no están capacitadas para ser felices.

El medio educativo es responsable de una parte de este proceso de alfabetización tan necesario. Sin menoscabo de los aspectos que la familia, el entorno social u otros agentes puedan realizar, la escuela, como parte esencial de la vida infantil y juvenil, debe y puede corresponsabilizarse de ese aprendizaje.

El profesorado, como intermediario principal en la educación, tiene que tener en cuenta diversos aspectos en el desarrollo de esta tarea educativa en general, y en el contexto de la propuesta metodológica de **Y tú, ¿qué sientes?** en particular:

- La necesidad de fomentar sentimientos apropiados y trabajar los no apropiados para el aprendizaje por experiencia emocional (la curiosidad, la admiración o el interés, entre los primeros, y el aburrimiento, la impaciencia o la arrogancia, entre los segundos).
- Lo peligroso de hablar de nuestras emociones en un momento inoportuno. Más que aliviar y disiparse lo negativo puede tener un efecto de amplificación.
- La exigencia de no devaluar o desprestigiar al alumno cuando manifiesta su sentir, en un contexto académico en el que no se encuentra el aprendizaje emocional. Por el contrario, la conveniencia de encauzar y dirigir los sentimientos hacia temáticas significativas.
- La necesidad de no imponer un saber, sino de ayudar en la búsqueda de sentidos. Si las emociones se explican de una forma demasiado explícita se convierten en propaganda o moralina, pero si son demasiado enigmáticas parecerá una adivinanza.
- La oportunidad de acercarse a la vida de los adolescentes distanciándolos de sus propias escenas reales (en la distancia se observa mejor), a través del análisis de escenas o textos que pueden ser útiles como referencias indirectas.
- Lo inapropiado de generar excesiva ansiedad o tensión emocional. Un clima de confianza es siempre necesario; si no se puede conseguir ese clima, es mejor dejar la tarea para otra ocasión.
- La exigencia de preparar a los alumnos para un análisis que permita la expresión de todos los puntos de vista. No se pretende descubrir la verdad de nadie, ya que puede ser contraproducente, sino integrar conocimientos sobre las emociones a trabajar.

El papel del docente en definitiva, se parece mucho al que se pretende que cumpla cualquier persona que esté intentando generar un aprendizaje complejo en un aula: modelar experiencias, poner reglas, suministrar informaciones, dinamizar el grupo, promover actividades, hacer posible el diálogo y facilitar las relaciones, la comunicación abierta y eficaz que sitúa a los alumnos en el lugar donde puedan resolver por ellos mismos.



La pretensión de este apartado es la de dar una visión general de aquello de lo que estamos hablando cuando decimos emociones o aprendizaje emocional. Se trata de proporcionar un marco sencillo, y a la vez útil y relevante, para ubicar la propuesta del programa *Y tú, ¿qué sientes?*, añadiéndolo a lo dicho hasta el momento.

## ¿qué son las emociones?

En la Grecia Antigua se pensaba que las emociones (*páthe* = pasión) eran obstáculos para el progreso del ser humano; contrarias al juicio inteligente. Se destacaba con ello lo impredecible y abrupto de este término (su equivalente latino, *passio*, significa también padecimiento o enfermedad). Actualmente se ha demostrado que es un elemento fundamental en nuestro desarrollo. La información y conocimiento que suministran son esenciales para la supervivencia y adaptación a nuestro entorno.

Las emociones son reacciones viscerales que implican tanto a la mente como al cuerpo. Estas reacciones comprenden, en un sentido amplio, efectos fisiológicos, impulso de actuar y un estado mental subjetivo. Por tanto, supone un estado complejo que incluye la percepción y evaluación de una determinada situación, y la reacción ante la misma, provocando una cierta activación del sistema nervioso autónomo. También tienen relación con nuestras creencias, deseos y proyectos. La emoción aporta significado a la vivencia y permite una conexión significativa con los demás y con el mundo.

## ¿cómo se agrupan?

Las emociones se han venido clasificando de diversas maneras, por ejemplo: placenteras o displacenteras, útiles o inútiles, primarias o secundarias.

Placer y dolor constituyen la nota cualitativa propia de toda vivencia afectiva; el propio cambio siempre se nos hace presente en forma de agrado o desagrado. Normalmente buscamos lo primero y evitamos lo segundo. Si analizamos cualquier emoción humana, no importa lo lejos que pueda aparecer de esta esfera, podremos enmarcarla dentro de esta relación.

Hablamos de emociones útiles en tanto éstas permiten seguir o eludir adecuadamente determinados cursos de acción, haciendo posible aprender de la experiencia. Igualmente

las catalogamos de inútiles, cuando por exceso o por defecto nos llevan a conductas innecesarias, e incluso a interpretaciones erróneas.

Las emociones primarias son las básicas que necesitamos para sobrevivir y perpetuarnos como especie, son universales e innatas. Hoy se sabe que la mayoría de las emociones son de este tipo, por ello están en todos nosotros y las diferencias interpersonales son de matiz. Las secundarias son aprendidas a lo largo de nuestra vida, y dependen en gran parte de elementos sociales estando referidas a esos elementos que cada cultura o sociedad establece como transgresiones, prohibiciones, méritos o desafíos.

## **¿de dónde salen? ¿cómo se aprenden?**

Las emociones, si se han conservado evolutivamente, es por tener una función fundamental para la supervivencia de la especie. Así, muchas de nuestras tendencias emocionales son heredadas. Esto nos hace entender los cambios corporales producidos por las emociones como reacciones primitivas, no sujetas a un control voluntario.

Las emociones surgen por tanto de nuestra herencia biológica, y luego se ven influenciadas por la cultura en la que nos hemos educado (cada emoción tiene su propia historia particular).

La concepción más culturalista de las emociones, subraya la dimensión de elementos aprendidos, cuya función sería ayudar a los individuos a enfrentar las demandas concretas de su cultura, enfrentándose a un entorno social cada vez más complejo. Son las personas, individualmente aunque influidas desde lo social, las que establecen los valores y significados propios. De la relación entre éstos y los socialmente aceptados, surge una determinada emoción.

Por otro lado, la cultura nos muestra un significado para la situación social que cada emoción conlleva y la manera en que esa emoción debe expresarse. Cada cultura presenta un determinado clima emocional, exalta unas expresiones y desautoriza otras.

El desarrollo de la persona no es un proceso exclusivamente de maduración biológica. Factores biológicos y sociales aparecen entrelazados en la construcción del sujeto. De cómo se relacione lo biológico con lo social dependerá el campo emocional que germinará en nosotros.

En este proceso, el aprendizaje (la socialización) resultará un factor esencial, para el que resulta básica la relación entre el sujeto y el objeto afectivo. Así, las experiencias emocionales en la crianza ponen a punto determinadas conexiones emocionales que pueden durar toda la vida.

## **¿para qué sirven y cómo funcionan?**

Las emociones marcan nuestra manera de ser, nos hacen ser lo que somos, influyen en lo que hacemos, en lo que pensamos de nosotros y de los demás, en el futuro que deseamos o esperamos, en lo que nos agrada o desagrada... La experiencia afectiva se manifiesta de una manera determinada y va a teñir o impregnar las percepciones, la atención, la inteligencia, la memoria, el razonamiento lógico, etc.



Conviene diferenciar entre los estados de ánimo, más estables y duraderos, y las emociones, de carácter más agudo y transitorio. De ahí que éstas últimas, más explosivas, se manifiesten también a nivel fisiológico y puedan seguirse de algún tipo de reacción en relación con la experiencia emocional.

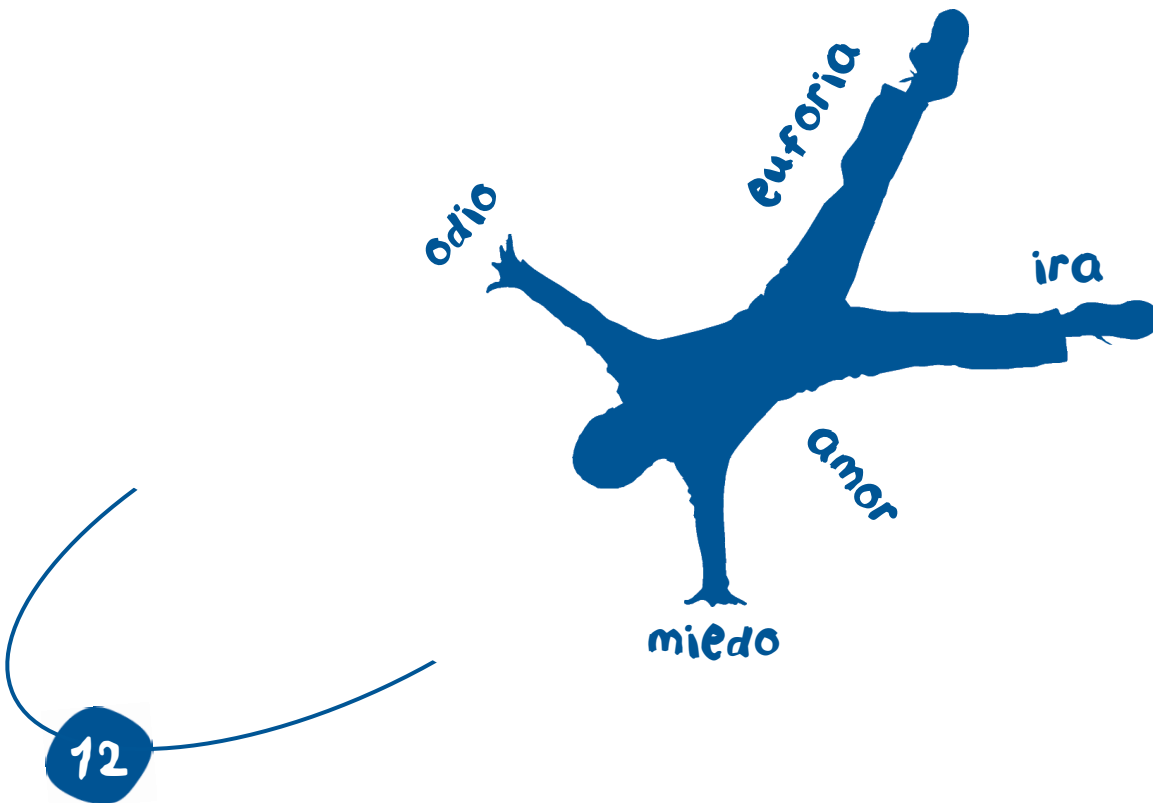
Sin merma de su utilidad y funcionalidad globales, algunas reacciones emocionales pueden ser perjudiciales o contraproducentes. Pueden afectar a la salud (física y mental), e incluso determinar un estrés crónico que puede acelerar un gran número de enfermedades o, en cualquier caso, suponer un sufrimiento personal y una merma de la calidad de vida.

## LA RAZÓN Y LOS SENTIMIENTOS, LA DIFÍCIL CONVIVENCIA

No se puede hacer una separación rotunda entre los procesos cognitivos y los afectivos: todos ellos (y sus sustratos biológicos) están íntimamente relacionados. Nuestras emociones dependen, en parte, de los aprendizajes adquiridos. Las formas sociales de adaptación son cada vez más complejas, y en su construcción la emoción y la inteligencia tienen un papel fundamental (posibilidad de reconocer los propios intereses y lo que esté en juego, interpretación correcta de lo que ocurre, control, planificación, voluntad...).

El potencial para sobrevivir y progresar se ve facilitado con el funcionamiento armonioso de estos dos elementos: razón y afectos. Lo que se viene llamando inteligencia emocional, hace referencia al equilibrio necesario entre ellos, para un funcionamiento más eficaz, en el que ninguno de estos elementos esté bajo control permanente del otro. Así, es tan bueno saber controlar las propias emociones como poder dejarse llevar por ellas, según la situación lo requiera; también, es preciso interpretar correctamente las emociones ajenas.

Sin emociones no sobreviviríamos mucho tiempo. Debemos conocer nuestros gustos y aversiones; es el primer paso para luego poder conducir nuestra propia vida. Las emociones parecen subyacer a buena parte de nuestro comportamiento moral (envidia, justicia, sociedad más equitativa...).



El programa ***Y tú, ¿qué sientes?*** consiste en el tratamiento de aspectos emocionales de las personas a través de soportes (textos, imágenes, canciones, películas, etc.), de manera que permitan el análisis y la reflexión sobre esos aspectos sin tener que poner en juego las propias emociones y las del alumnado. Se trata de hablar de la euforia, del amor, de la ira o del tedio; de sus matices, de sus componentes, de sus circunstancias, de sus posibilidades de manejo, sin tener que comprometer la seguridad emocional de quien participa.

La clave sobre la que se apoya la metodología de ***Y tú, ¿qué sientes?*** es precisamente que la aproximación intelectual a las emociones se realiza a través de otros. Las esculturas, las fotografías, las escenas teatrales, las secuencias cinematográficas, los poemas o los fragmentos de novelas, representan a personas que sienten, que viven o muestran determinadas emociones.

Cuando analizamos lo que les pasa a otras personas tenemos mucho menos miedo. Menos miedo al error, a tener que resolver las dificultades, a estar obligados a cambiar algo de nosotros mismos, a enfrentarnos con lo que sentimos. Al igual que ocurre con los consejos, la libertad, la flexibilidad, la creatividad y el aplomo crecen cuando se trata de argumentar por qué alguien está encolerizado o cuál es la razón del orgullo de otra persona.

La metodología propuesta por el programa ***Y tú, ¿qué sientes?*** se basa en esto y, como se explica más adelante, incorpora algunos mecanismos que dejan la puerta abierta a que ese análisis y esa reflexión sobre emociones ajenas, pueda tener alguna retroalimentación en las personas que trabajan con el programa.

Al respecto de cuáles son las emociones y sentimientos que se tratan a través del programa ***Y tú, ¿qué sientes?*** no es necesario explicar que en ningún caso se ha procedido con ánimo exhaustivo, lo que sería prácticamente imposible. Para entender la selección llevada a cabo hay que tener en cuenta dos ideas: la agrupación de emociones en redes o constelaciones y la relevancia para los destinatarios.

Las emociones no suelen aparecer solas. Aunque a veces sintamos sólo ira, sólo apatía, sólo tristeza o sólo miedo, las circunstancias, los hechos y la interacción de nuestro cerebro con esos elementos producen conjuntos de emociones. Las emociones aparecen en la vida a modo de pequeñas constelaciones de estrellas, que pueden ser tomadas como

**IAS EMOCIONES  
APARECEN EN LA VIDA  
A MODO DE PEQUEÑAS  
CONSTELACIONES  
DE ESTRELLAS**

un todo, pero en las que cada estrella tiene su propio nombre, identidad y características. Igual que en las constelaciones, hay emociones más cercanas a otras, de diferente intensidad; y todas juntas forman un todo.

Así podríamos decir que en torno al enamoramiento y el amor (que en nuestro caso sería el nombre de la constelación) aparecen diferentes estrellas: el bienestar, el optimismo, la alegría, la confianza, la confusión, la excitación, la motivación, la ilusión, el deseo, la energía, el placer o la pasión. Todas juntas configuran el estado emocional general asociado al enamoramiento, y cada una de ellas por separado influye de una manera u otra en el comportamiento y el pensamiento de quien siente el amor. Lo mismo ocurre con el aburrimiento, con el miedo o con el desamor.

Cuanto más compleja es la constelación (más cantidad de estrellas y de relaciones entre ellas), más diverso es el conjunto de soportes que se utilizan para trabajarla. En algunos casos, como por ejemplo el del estado emocional asociado al “mal rollo”, la diversidad es muy alta y por tanto el análisis se enriquece por la cantidad de matices y elementos que se pueden incorporar.

Al respecto de la relevancia que puedan tener unos u otros estados emocionales para el público destinatario conviene hacer tres matizaciones.

En primer lugar hay emociones o sentimientos que tienen una importancia especial en la adolescencia. Bien porque son propios del momento evolutivo (personal, social y, por supuesto, emocional) en el que se encuentran, bien porque la adolescencia es un momento crucial en la definición, conceptualización y asunción de esas emociones para el futuro. Es el caso del enamoramiento o de la diversión, los adolescentes comienzan a enamorarse y a ser conscientes de que se enamoran precisamente ahora; o en el caso de la diversión, los adolescentes están aprendiendo a divertirse o aburrirse en su vida, y eso va a ser importante más tarde.

En segundo lugar las condiciones objetivas, el momento social y cultural que se vive actualmente en torno a la adolescencia son claves para la elección de unas u otras emociones para ser analizadas. Por esta razón aparece la intolerancia y la violencia, el miedo o la sumisión, como elementos emocionales importantes.

En tercer lugar es necesario recalcar que para el tratamiento de alguno de los aspectos emocionales se ha utilizado la lógica de la dicotomía de manera que realmente se están poniendo en juego dos estados emocionales aparentemente opuestos y realmente complementarios. Esto ocurre en el caso del amor y el desamor, o del “buen rollo” y el “mal rollo”.

Los cuatro ámbitos emocionales que han sido seleccionados para el programa **Y tú, ¿qué sientes?** son:

- El amor y el desamor
- El aburrimiento y la diversión
- El “buen rollo” y el “mal rollo”
- La violencia y el respeto

El analfabetismo emocional y las dificultades para incorporar el aprendizaje de las emociones como un elemento educativo invitan a pensar que la metodología del programa es un factor clave.

Habrà de ser efectiva y rentable, de manera que el acercamiento de los adolescentes a sus propias emociones no sirva para generar confusi3n o distancia, sino que produzca un aprendizaje real. Ademàs debe evitar ser invasiva, esto es, no poner a las personas que participan en el programa ante situaciones de alto riesgo emocional que les alejen aùn màs del autoconocimiento y el autocontrol. Por ùltimo necesita ser descriptiva, contar el què y el c3mo de las emociones, y a la vez ser didàctica, generar algùn cambio por pequefio que sea.

La metodologìa del programa *Y tÙ, ¿què sientes?* deberà ir desde fuera hacia dentro. Deberà partir de descripciones, de resefias sobre las emociones, referidas a situaciones que quedan fuera del campo de interès directo de los adolescentes, para luego aproximarse a él. El camino que hay que recorrer desde fuera hasta dentro es tarea de los alumnos y alumnas, con el acompaafamiento del profesorado.

En primer lugar se describe la emoci3n: sus matices, sus manifestaciones, sus causas, sus relaciones con otras emociones, su sentido, sus efectos. El instrumento principal para eso seràn diversos elementos artìsticos: fragmentos de novelas u obras de teatro, secuencias de pelìculas, pinturas, esculturas, piezas musicales... que muestren algunos de los elementos relevantes asociados a esa emoci3n.

En segundo lugar se da un movimiento de traslaci3n. Se trata de comparar con la propia vida, de traducir a los tÈrminos màs cotidianos, de acercar a los lÌmites propios lo que se acaba de ver y analizar. Sin embargo hay que mantener aùn cierta limitaci3n, no se trata por tanto de zambullirse de golpe en las vivencias de cada persona, sino de acercarlo a entornos y situaciones parecidos (hechos conocidos, recuerdos, referencias a otras personas màs o menos cercanas...).

Finalmente aparece la construcci3n, el referente externo se va abandonando, y da paso a las alternativas y a las respuestas. Se trata de que el grupo colabore para construir alternativas que puedan formar parte de un abanico diverso de interpretaciones, anàlisis, respuestas, actitudes y posibles conductas, que formen un conjunto de posibilidades del que podràn servirse o no en la vida real, pero que estarà a su disposici3n.

Esta es la descripci3n de la dinàmica metodol3gica general. Cada uno de los soportes propuestos para tratar los diversos aspectos de cada emoci3n està acompaafado de una propuesta metodol3gica especìfica para cada una de estas tres fases (se incluye tambièn



una sugerencia para la presentación en el aula del trabajo a realizar). Por supuesto, como propuesta que es, sólo se intenta ejemplificar una pauta concreta de actuación, pauta que puede ser variada por el profesorado en función de las situaciones o intereses concretos de cada caso.

No obstante existen cinco aspectos, que no deberían ser eludidos en el trabajo con cada soporte y que, a modo de pauta general, aparecen a continuación.

## introducción

Se trata de situar al grupo ante el material. Que conozcan el soporte, su naturaleza, su ubicación temporal e, incluso, sus connotaciones artísticas (época, corriente, principios...). Si es un cuadro, las pretensiones o ideario del autor; si es una película o una pieza teatral, la trama; si es una fotografía, su intención; si es un poema, dónde está encuadrado. Este proceso se puede realizar por medio del profesor o profesora a través del propio grupo de alumnos. En el primer caso se pueden utilizar las ideas expuestas en esta guía en general y en la introducción y la contextualización de cada soporte en particular; además, en muchos casos, se podrá pedir la colaboración del profesorado de materias específicas (Lengua, Literatura, Historia, Expresión Artística, Idiomas, Audiovisuales...), para poder dar una visión más precisa y completa si se viera necesario. En el caso de que la tarea la realicen los propios alumnos/as se diversifican más las opciones: pueden preparar una exposición, hacer una investigación sobre el soporte en particular, contextualizarlo en su época, correlacionarlo con otras expresiones, etc.

Tanto de una como de otra manera se trata exclusivamente de situar al grupo: presentación del trabajo en torno a las emociones y sentimientos, y referencia del soporte específico que, en la mayoría de los casos, focaliza su atención sobre un aspecto concreto del área emocional. Hay que tener en cuenta que en el caso de algunos soportes (por ejemplo, fragmentos de diálogos de una película), éstos son sólo una parte de la obra, por lo que hay que situarlos en el conjunto de esa obra.

No hay que olvidar que estamos hablando de una introducción. Ésta no debe en ningún caso ser más importante que el trabajo con el soporte en sí. Es mucho mejor algo sencillo e impactante.

## acercamiento

El segundo paso metodológico responde a dos momentos diferentes, uno de observación y otro de descripción.

En el primer momento la intención es observar, plantarse, ceñirse, escudriñar el soporte específicamente. Leer el diálogo (de forma individual o colectiva, de forma personal o pública), observar el cuadro, examinar la escultura, escuchar la canción. Se trata de dejarse impresionar, sorprender, movilizar por lo que se oye, se ve o se lee. Es un equilibrio entre dejarse llevar por el objeto que está delante y zambullirse en él. Este momento no tiene una materialización diferente para cada soporte, a excepción hecha de que aquéllos que conllevan una lectura (diálogos, poemas, etc.) pueden ser realizados en grupo grande.

El segundo momento tiene que ver con la descripción. Debido a las múltiples experiencias que pueden darse ante una obra o fragmento artístico, es necesario que el grupo adopte una especie de "mirada colectiva" sobre lo que tiene delante. En pequeños o en gran grupo hay que hacerse con una descripción objetiva de lo que se ha visto o escuchado; sin interpretaciones aún. Con el objetivo puesto en plasmar en un papel o en palabras lo que allí hay. La instrucción podría ser qué habría que decirle a alguien que no ve o no escucha para que sepa qué es lo que sucede, se cuenta o se ve.

Este segundo momento puede ser eliminado en los soportes verbales, aquéllos en los que no es necesario traducir a palabras lo que dicen o muestran porque ya están en un lenguaje verbal. Ocurre que a nada que se intente la descripción conjunta de un poema o de un diálogo teatral ya se estará configurando una interpretación. Esta interpretación no es mala en sí misma, pero sería bueno no adelantarla en el tiempo.

## PRIMER ANÁLISIS

En este paso se trata de analizar qué es lo que pasa, qué es lo que se dice o lo que se quiere decir, qué se cuenta, qué se está reflejando o simbolizando, cuál es el mensaje, qué se pretende provocar en quien observa, qué falta, qué sobra; cómo es la historia y la vida de los personajes, cómo es la vida en un barrio o una época, qué cosas condicionan ese momento, por qué surgió esa obra, a qué obedece...

Todas estas preguntas han de hacerse a la luz de aquello que se pretende analizar. Para eso servirán la propia selección del fragmento, el trabajo realizado en el primer paso metodológico, la introducción que haga el profesor a partir de las ideas que se contemplan en el apartado siguiente de este documento, para dirigir, orientar y cualificar el debate, las aportaciones y las reflexiones del grupo.

En este momento se pueden aplicar técnicas de dinámica de grupos. Pueden ser especialmente útiles el Phillips 66, el cuchicheo, el panel, la mesa redonda y la tormenta de ideas.

## TRASLADACIÓN

La pretensión del cuarto paso de la metodología es trasladar, en la medida de lo posible, los resultados, las conclusiones y la experiencia, mediatizadas hasta ahora por el soporte concreto con el que se ha trabajado, a la realidad en general, y al campo propio (de grupo o personal).

Las preguntas ahora giran hacia: ¿esto pasa de verdad?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿por qué y para qué?, ¿hasta qué punto lo que se ha reflejado (una sociedad, un grupo, una actitud, un sentimiento...) es parecido a lo que vemos?, ¿cómo debería ser?, ¿en qué se diferencia y en qué se parece? ¿es así como nos gusta que sea?, ¿me recuerda situaciones vividas?, ¿conozco alguien que sienta parecido?, etc.

En función del tipo de soporte y de su amplitud para tratar diferentes temas, pueden usarse diversas herramientas metodológicas, con menor o mayor grado de dificultad:

- Discutir o debatir sobre algunas de las preguntas y cuestiones anteriores en grupos pequeños y hacer una exposición posterior.
- Reconstruir el soporte: modernizar el diálogo, cambiar un personaje por otro, resituar el escenario, introducir algún cambio, hacerlo más "real", convertirlo en algo aplicable al grupo...

## CONSTRUCCIÓN

El paso final de la estructura metodológica es aquel en el que definitivamente se prescinde del soporte y se pasa a crear, a construir recursos, ideas e instrumentos, que permitan al grupo obtener un conocimiento extraído de él mismo y que, a la vez, sea susceptible de responder al objetivo último del programa: cómo gestionar las emociones.

**IAS EMOCIONES MARCAN  
NUESTRA MANERA DE SER,  
NOS HACEN  
SER LO QUE SOMOS**

El programa **Y tú, ¿qué sientes?** consta de cuatro cuadernillos (además de esta *Guía de aplicación*). Estos cuadernillos están dedicados a un ámbito o estado emocional cada uno.

Los cuadernillos son de uso exclusivo del profesorado. El alumnado contará en su momento con el soporte (canción, imagen, diálogo...) pertinente.

Cada cuadernillo consta de:

- Una introducción en la que se pretende plantear algunos de los elementos, ideas que pueden estar relacionados con la emoción concreta que se trata.
- Algunas referencias metodológicas en torno a la presentación de la actividad al grupo de clase para su desarrollo en el aula, de manera que se pueda motivar el trabajo y hacerlo partir de las aportaciones del propio alumnado.
- Una enumeración de los soportes seleccionados para el trabajo en el aula, junto a un pequeño mapa de contenidos que pueden ser potencialmente tratados con ellos.
- La presentación de los soportes propiamente dichos: su descripción, su contextualización, de qué hablan, qué contienen, por qué han sido elegidos; y una propuesta de trabajo en el aula, que se incluye tan sólo como una sugerencia.
- Algunas ideas generales a tener en cuenta sobre las emociones concretas que se tratan en el cuadernillo.

La parte principal está referida a los soportes sobre los que se apoya el trabajo. En cada cuadernillo hay un número variable de ellos, que se indica a continuación, aunque la mejor forma de acercamiento será la lectura del cuadernillo que, volvemos a repetir, es de uso exclusivo para el profesorado.

# ¿me quiere? ¿no me quiere?

## EL AMOR Y EL DESAMOR

- La canción *Más que a nadie* (Letra: Luis Cernuda/Música: J. M. Serrat)
- El poema *Casida del sediento* (Miguel Hernández)
- La fotografía *California 1955* (Elliot Erwitt)
- La canción *Whisky barato* (Fito y los Fitipaldis)
- La película *Decirte alguna estupidez por ejemplo te quiero* (Antonio del Real)
- La escultura *El beso* (Auguste Rodin)
- El poema *Varios efectos del amor* (Lope de Vega)



# ME ABURRO... PUES NO SEAS BURRO

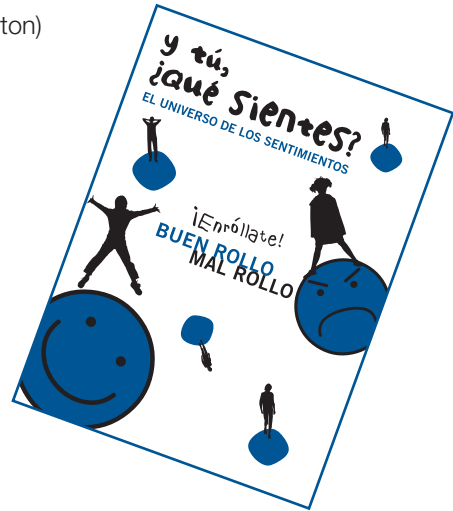
## EL ABURRIMIENTO Y LA DIVERSIÓN

- La película *Las amistades peligrosas* (Stephen Frears)
- El cuadro *Trasnochadores* (Edward Hopper)
- La obra de teatro *La casa de Bernarda Alba* (Federico García Lorca)
- La película *Barrio* (Fernando León)
- La canción *Salta* (Tequila)
- El poema *Tu risa* (Pablo Neruda)

# ¡enróllate!

## EL BUEN ROLLO Y EL MAL ROLLO

- El cuadro *El grito* (Edward Munch)
- El poema *Llorar* (Osvaldo Gironde)
- La canción *Hoy puede ser un gran día* (Joan Manuel Serrat)
- La película *Los amigos de Peter* (Kenneth Branagh)
- El poema *Defensa de la Alegría* (Mario Benedetti)
- El cuadro *Mujer en la ventana* (Salvador Dalí)
- La película *Eduardo Manostijeras* (Tim Burton)



## ¿CONMIGO O CONTRA MÍ?

### LA VIOLENCIA Y EL RESPETO

- La obra de teatro *Romeo y Julieta* (W. Shakespeare)
- El poema *Vinieron* (Martin Niemöller)
- El cuadro *Escena colegial* (Autor desconocido)
- La canción *Malo* (Bebe)
- La película *American History X* (Tony Kaye)
- La novela *El señor de las moscas* (William Golding)