



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
PSICOLOGÍA

APRENDIENDO A RECONOCER, DIGERIR Y EXPRESAR MIS
EMOCIONES

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

MARÍA EUGENIA RIVERA PÉREZ

JURADO DE EXAMEN

TUTORA: LIC. PATRICIA BAÑUELOS LAGUNES

COMITÉ: LIC. FELIX RAMOS SALAMANCA

DR. ALVARO VIRGILIO BUENROSTRO AVILÉS

MTRA. ALMA LIDIA MARTÍNEZ OLIVERA

LIC. JUAN CARLOS DEL RAZO BECERRIL



México, D.F

Noviembre 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mi Parte Sabia y a mi Ángel

A mis sinodales:

A Paty con especial cariño por guiarme con amor en esta investigación, por su paciencia, aportaciones y dedicación.

A Juan Carlos por su ser amoroso que brindo su tiempo y aportaciones a este investigación.

A Álvaro por su amabilidad, tiempo y aportaciones a esta investigación.

A Félix por su tiempo y apoyo en esta investigación, porque siempre está disponible con una sonrisa para quien se le acerca a pedirle ayuda.

A Alma Lidia por su tiempo, aportaciones y amabilidad, por sus palabras y recomendaciones.

A mis Padres:

A mi papá por su ejemplo de vida, entrega, dedicación y amor a su familia.

A mi mamá por ser un pilar muy importante en mi crecimiento, que me llevo a conocer mi verdadero ser.

A mis hermanos:

A Rosalía por su gran corazón, donde no hay lugar para el rencor.

A Carlos por su amor y apoyo incondicional en cada momento de mi vida.

A Gaby por ser parte importante en mi historia, para reconocermelo como una persona maravillosa y llena de cualidades.

A Felipe por su bondad y gran corazón.

A Angélica que me ha enseñado tanto sobre el amor, porque siempre está disponible cuando la necesitamos.

A mis sobrinos:

A Arela por su amor, por acompañarme en todo el proceso de esta investigación. Te agradezco infinitamente tu dedicación, compromiso y entrega.

A Paola por su amabilidad y respeto.

A Rosy por mostrarme su ser amoroso y expresarme su amor.

A Migue por su bondad, amor y respeto.

A Ale por su manera tan particular de darme su amor.

A Dany por su alegría, entusiasmo, espontaneidad y por su bella forma de ser y de amarme.

A mis cuñados:

A Dany por su apoyo a esta investigación en los videos y por su tiempo, dedicación y amor con que me ha tratado y la ayuda que me está brindando para alcanzar mis sueños.

A Hugo quien siempre ha estado disponible cuando lo he necesitado.

A Susi por su apoyo cuando lo necesite.

A Lulú por aceptar a nuestra familia y convivir con nosotros.

A personas significativas en mi vida:

A Tito por ser parte importante en mi crecimiento personal, porque a través de lo que viví a su lado, reconocí a mí ser valiente, libre y amoroso.

A Raquel por estar siempre a mi lado, por ser como una hermana.

A Noemí y Mary por ser mis amigas de toda la vida

A Aurora por compartir un tiempo de su vida conmigo, donde juntas crecimos.

A Miguel y Adrian por su apoyo a esta investigación.

A todos mis pacientes que han sido un motivador importante en esta investigación.

A todos los seres humanos con mi deseo inmenso de terminar con la enfermedad y dar paso a una vida plena e ir creando un mundo de salud, amor y paz.

Es mi gran anhelo que a través de la creación del Centro de Atención Psicológica y Desarrollo Humano CAPSIDH pueda seguir ayudando a sanar corazones y dejar un mundo mejor.

Gracias

INDICE	Pág.
Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I. Aspectos generales de las emociones	4
Capítulo II. La inteligencia emocional	13
Capítulo III El enfoque ericksoniano	26
Capítulo IV Taller: <i>Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones</i>	40
Capítulo V Metodología	61
Propósito	61
Metodología	61
<i>Planteamiento del problema</i>	61
<i>Hipótesis de trabajo</i>	61
<i>Variables</i>	61
<i>Diseño de investigación</i>	62
<i>Sujetos</i>	64
<i>Instrumento</i>	65
<i>Procedimiento</i>	67
Resultados	69
Análisis e interpretación de resultados	78
Conclusiones	84
Bibliografía	86
Anexo I Registro de preguntas al inicio y al final de cada sesión	90
Anexo II Metáfora del árbol	126
Anexo III Dibujo una metáfora de mis emociones	136
Anexo IV Usando mi creatividad para expresar mis emociones	140
Anexo V Dibujo un encuentro con mi niño (a) interior	146
Anexo VI Formatos	150

Resumen

El propósito de la investigación fue evaluar el efecto de un taller, enfocado a reconocer, regular y expresar las emociones, en el nivel de inteligencia emocional de jóvenes universitarios. El taller consta de doce sesiones de las cuales la primera y la última se utilizaron para aplicar el pre-test y el pos-test y las otras diez para aplicar el taller, llevándose a cabo dos veces por semana con una duración de dos horas cada sesión, en las cuales se trabajó con el enfoque Ericksoniano. Para medir el nivel de inteligencia emocional de los participantes se utilizó el "Perfil de Inteligencia Emocional" elaborado para población mexicana (Cortes, Barragán y Vázquez, 2002), el cual permitió verificar si los estudiantes que asistieron al taller aumentaron su nivel de inteligencia emocional. La prueba estadística utilizada fue el análisis de varianza para un diseño factorial por parcelas divididas.

La muestra estuvo constituida por un grupo de estudiantes de segundo semestre de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Con el taller se pretendió que el estudiante aprendiera a reconocer, regular y expresar sus emociones de una manera socialmente aceptable, para llevar una vida emocionalmente sana, mejorando su relación consigo mismo y con los que le rodean.

Los resultados señalaron un aumento en la inteligencia emocional de los participantes. A través del análisis cualitativo se pueden apreciar los cambios obtenidos y el proceso realizado.

Introducción

Existe una gran ignorancia acerca de las emociones, lo cual se ve reflejado en las noticias de cada día que muestran cada vez más emociones fuera de control, existiendo en los últimos tiempos en todo el mundo un aumento en los casos de depresión, ansiedad, agresión, trastornos alimenticios, delincuencia, entre otras, tanto en niños, adolescentes y adultos, provocando de este modo una sociedad con continuas tensiones emocionales por el estrés en el trabajo, el hacinamiento en las grandes ciudades, los conflictos familiares, las noticias constantes de guerras, la violencia, la marginalidad social. Todas estas situaciones crean una gran vulnerabilidad emocional en las personas que se ve constatada en las estadísticas que indican un aumento de personas con trastornos emocionales y un consumo elevado de ansiolíticos y antidepresivos (Goleman, 2001).

Se ha descubierto que las emociones como la ira, el estrés y la depresión, pueden afectar la salud física, como es el caso de las enfermedades cardiovasculares. El sistema inmunológico es susceptible de verse afectado por los procesos emocionales, principalmente por la tristeza, el estrés y la depresión. Por el contrario, las emociones como felicidad, alegría, esperanza, optimismo, mantienen y recuperan el equilibrio psicofísico del organismo, generando efectos curativos sobre determinadas enfermedades (Vallés y Vallés, 2000).

Las emociones están presentes tanto en las relaciones interpersonales como en la capacidad intelectual. Por ejemplo, cuando las personas se sienten emocionalmente alteradas, no pueden pensar correctamente, generando carencias en las capacidades intelectuales, de tal manera que tienen un gran impacto sobre la claridad mental (Goleman, 2001).

La educación por otra parte, se ha centrado en el desarrollo del intelecto, olvidándose de la parte emocional. Sin embargo, en todos los tiempos siempre se ha planteado la necesidad de una educación integral, para lograr desarrollar todas las dimensiones del individuo. Lo cual requeriría que el desarrollo cognitivo se complementara con el desarrollo emocional (Vallés y Vallés, 2000).

Lo más importante es que es posible aprender a desarrollar la inteligencia emocional, término que difunde Goleman (citado por Valles y Valles, 2000). Este autor señala el desarrollo de la inteligencia emocional como una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida, mencionando que a través de ella se puede lograr la felicidad, una comunicación eficaz con las demás personas, el dominio de uno mismo, la automotivación para lograr objetivos, la perseverancia, solucionar conflictos interpersonales adaptándose a las circunstancias, haciendo uso de la capacidad de conocimiento y manejo de las emociones.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en la vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su productividad. Así como ayudar a generar el buen humor y la alegría, que favorecen la capacidad de pensar con flexibilidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones personales, tanto intelectuales como interpersonales, además las personas que están de buen humor tienden a ser más comunicativas y positivas en la forma de pensar (Goleman, 2001).

La inteligencia emocional puede ayudar a lograr un adecuado manejo de las emociones, a través de ella se pueden desarrollar habilidades que permitan mejorar la salud física y psicológica para tener una mejor calidad de vida. Es posible aprender a ser emocionalmente inteligente, aprendiendo las capacidades necesarias para ello (Vallés y Vallés, 2000).

Salmurri (2004) establece las posibilidades de cambio, aprendizaje, entrenamiento y mejora que todos los seres humanos tienen. De esta manera, se puede decir que las personas tienen la capacidad de hacer cambios a cualquier edad y seguir aprendiendo.

Konrad Lorenz (citado por Salmurri, 2004) dice “*vivir es aprender*” (p. 30). Por ello se busca desarrollar la inteligencia emocional a través de la creación del taller “aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”.

El contenido de la investigación está organizado en cinco capítulos:

En el capítulo I se presentan los aspectos generales de las emociones como son las definiciones de las emociones, componentes de las emociones desde la psicología, localización de las emociones en los hemisferios cerebrales y sus funciones, diferentes enfoques terapéuticos que han trabajado las emociones, sus diferencias y semejanzas, así como diversos estudios sobre emociones con jóvenes.

En el capítulo II se expone el concepto de inteligencia emocional desde su aparición, diferencias entre varios tipos de definiciones de inteligencias, diversas definiciones de inteligencia emocional, definiciones de las habilidades emocionales por varios autores y su comparación, aprendizaje emocional, programas de aprendizaje emocional y sus diferencias con la propuesta de esta investigación.

En el capítulo III se explica el enfoque ericksoniano comenzando con el modelo de la terapia de Milton Erickson, abarcando brevemente la noción del consciente y del inconsciente, las técnicas utilizadas en el enfoque ericksoniano que se retoman en el presente trabajo y el enfoque ericksoniano como una opción para desarrollar la inteligencia emocional.

En el capítulo IV se desarrolla la introducción, organización, estructura, cronograma y sesiones del taller aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones, así como las técnicas del enfoque ericksoniano y las habilidades emocionales del perfil de Inteligencia emocional utilizadas en el taller.

El capítulo V contiene la metodología del taller, el desarrollo de la prueba estadística utilizada llamada análisis de varianza para un diseño factorial por parcelas divididas y se presentan los resultados, los cuales muestran un aumento de la inteligencia emocional en el grupo que recibió el taller.

Capítulo I. Aspectos generales de las emociones

Diversas disciplinas se han enfocado al estudio de las emociones con fines diferentes. En este capítulo se presentan definiciones de autores desde la biología y la psicología. En la presente investigación se hace referencia a las definiciones de las emociones dentro de la psicología y a los componentes identificados en ellas. Se exponen las diferentes funciones en los hemisferios cerebrales y su relevancia en la comprensión de las emociones. Se menciona cómo se han trabajado las emociones en los diferentes enfoques psicológicos como son: la terapia gestalt, la corporal, la cognitiva y la ericksoniana, donde se resaltan sus similitudes y deferencias. Por último se mencionan los estudios que se han realizado sobre emociones con jóvenes, que muestran la necesidad que existe del aprendizaje de la inteligencia emocional.

Definiciones de emoción

En la biología diversos autores se han encargado de estudiar la parte fisiológica de las emociones. Dentro de esta disciplina las emociones se presentan como innatas, relacionadas con las necesidades que han aparecido en el curso del desarrollo de la humanidad, es decir repuestas del organismo para enfrentarse a la vida, dándose como un mecanismo de defensa del ser humano hacia su integridad. Como en el concepto de García y Gasca (2003) que las señala como parte de la evolución, definiéndolas como “las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o la insatisfacción de las necesidades orgánicas como alimentarse, cubrirse de frío, defenderse de las situaciones que ponen en peligro la vida” (p.30).

Por otra parte existen cambios corporales que se originan en la emoción, que ponen en alerta cuando surge alguna emergencia, movilizandolos recursos del cuerpo para entrar en acción. De esta manera la emoción prepara al organismo para dar una respuesta, como señala Geldard (1968) que las emociones “son incitadores a la acción, suelen aumentar el nivel de actividad del organismo” (p. 53) y Cristóbal (1996, citado por Vallés y Vallés, 2000) quien define a la emoción como “una respuesta somática caracterizada por alteraciones en la temperatura de la piel, cambios en la distribución de la sangre, alteración del ritmo cardíaco, modificación de la respiración, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta psicomotriz, tensión muscular y sudor helado” (p. 28).

Desde la biología, como se muestra arriba, se explican las emociones con carácter de supervivencia. Lo que pasa con las emociones de una persona en su relación con otros se estudia dentro de la psicología, en cuya disciplina se maneja un concepto diferente de emoción.

En psicología se toma en cuenta la parte fisiológica sólo como un aspecto de la emoción, ya que también se considera el aspecto cognitivo y conductual de las emociones.

El aspecto fisiológico de las emociones en psicología está enfocado a los cambios que se generan en el organismo de una persona en su interacción con otros y en la manera en que interpreta la realidad.

Considerando diferentes definiciones de las emociones en psicología se puede observar que se concibe la emoción como una reacción de todo ser humano, que se muestra a través de

cambios en el organismo, en el comportamiento y en el intelecto, que es subjetiva conforme a la forma en que el sujeto capta la realidad y que se ponen en marcha ante determinados estímulos, surgiendo como una respuesta conforme a lo aprendido, es decir, al significado que se le da a determinadas situaciones. Estas nociones se expresan en las siguientes definiciones:

Vallés y Vallés (2000) define la emoción como “una acción súbita y de duración breve del organismo ante una situación o acontecimiento externo (suceso) o interno (evocación por los pensamientos)” (p. 38).

Bisquerra (2000) da el concepto de emoción como “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Papalia, Wendkos y Duskin (2005) la define como “reacciones subjetivas ante la experiencia asociadas con cambios fisiológicos y conductuales” (p.178).

Goleman (2001) utiliza el término emoción referido a “un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar” (p. 331).

Para esta investigación se toma emoción y sentimiento como sinónimos, tal como lo refiere Goleman en su definición de emoción.

En las definiciones dadas por los autores mencionados anteriormente, no se hace referencia a un aspecto fundamental de las emociones que es el aprendizaje que se tienen de ellas a lo largo de la vida. Si bien es cierto que se nace con emociones, las denominadas básicas o innatas como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, también es cierto que se van aprendiendo las emociones de acuerdo con el ambiente en el que se vive, y de acuerdo con la educación que se recibe. De esta manera se van consolidando estilos de estados emocionales según las circunstancias que se hayan vivido, desde la niñez como en la adolescencia y la juventud (Vallés y Vallés, 2000).

Componentes de las emociones desde la psicología

Las definiciones de emoción desde la psicología dadas por los autores referidos en el apartado anterior señalan tres componentes básicos: fisiológicos, conductuales y cognitivos como a continuación se presentan:

Existe coincidencia en los diferentes autores citados anteriormente, acerca de los componentes de las emociones, que se señalan a continuación.

El componente fisiológico y conductual de las emociones es referido por Goleman (2001) a través de la descripción de los procesos fisiológicos y de comportamiento que se generan en una emoción: con la ira la sangre fluye a las manos con lo cual se puede golpear a un enemigo; aumenta el ritmo cardíaco y la adrenalina, aumentando la energía, generándose una acción vigorosa; con el miedo la sangre va a los músculos esqueléticos grandes como los de las

piernas permitiendo en caso necesario huir del peligro, poniendo al organismo en alerta para que el cuerpo se prepare para actuar; el amor crea un estado general de calma y bienestar, facilitando la cooperación; en la sorpresa las cejas se levantan permitiendo así un mayor alcance visual y mayor luz a la retina para distinguir con mejor precisión lo que está pasando; la tristeza puede ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, como puede ser la muerte de una persona amada o una decepción, haciendo que haya una disminución de la energía y del entusiasmo, sin ganas de diversión. Cuando la tristeza se hace más profunda puede llegar a la depresión provocando una lentitud en el metabolismo del organismo, así como movimientos lentos del cuerpo.

El componente conductual Vallés y Vallés (2000) lo refieren como conductas motoras, gestos faciales o expresiones verbales. Cada emoción trae consigo una u otra expresión, o una asociación de ellas. Por ejemplo en la alegría se puede generar una sensación de energía, de ganas de hacer una actividad, en la ira se pueden generar movimientos de ataque hacia otra persona, conductas de violencia física y/o verbal, en la tristeza se puede producir una inhibición de movimientos, en el miedo se pueden producir movimientos de huida.

Bisquerra (2000) menciona como componente conductual a las expresiones faciales, así como el tono de voz, volumen, ritmo y movimientos del cuerpo.

Dentro del componente cognitivo Vallés y Vallés (2000) mencionan las creencias, los pensamientos, los razonamientos, los esquemas de conocimiento y la atribución que es la asignación de causas a los acontecimientos, y de acuerdo como se asignen dichas causas o lo que ocurre alrededor se producirán unas u otras interpretaciones que en algunos casos pueden ser limitantes, generando emociones como la tristeza, la frustración, la ansiedad, la depresión, entre otras.

Bisquerra (2000) señala el componente cognitivo como vivencia subjetiva, permitiéndole calificar un estado emocional dándole un nombre.

Para el componente fisiológico Vallés y Vallés, Bisquerra, Papalia, Wendkos, Duskin y Goleman coinciden en que son alteraciones o cambios que se presentan en el organismo como una respuesta inmediata ante determinada situación que vive la persona.

Con relación al componente conductual Papalia, Wendkos, Duskin y Goleman hablan de conductas motoras y gestos faciales, agregando Bisquerra y Vallés y Vallés la expresión verbal. Bisquerra lo señala como tono de voz y volumen, mientras que Vallés y Vallés señalan que cada emoción produce o da lugar a un tipo de contenido verbal propio, por ejemplo la alegría produce comentarios relacionados a lo bien que ha resultado o funcionado la circunstancia que la ha provocado, en el caso de la ira produce contenidos verbales de amenaza, descalificación o agresión.

En el caso del componente cognitivo Bisquerra y Vallés y Vallés coinciden con la parte subjetiva que tienen las emociones, dándole un nombre conforme a la interpretación que se hace de lo sucedido.

Como se puede ver en psicología las emociones no son vistas únicamente desde el aspecto fisiológico sino también desde su aspecto cognitivo y conductual.

Localización de las emociones en los hemisferios cerebrales

El cerebro tiene dos hemisferios: izquierdo y derecho, habiendo entre ellos múltiples conexiones, a través de las cuales recibe las experiencias de la vida diaria que almacena, interpreta y utiliza. Las estructuras de los dos hemisferios permiten que la mente se manifieste, actuando como intermediarios entre la mente y la realidad. Cabe señalar que los dos hemisferios son dos sistemas diferentes con estrategias diferentes para codificar, almacenar, recuperar e interpretar la información, así como para manifestarse externamente, por ello se puede decir que se tienen en realidad dos cerebros (Robles, 2005).

Al respecto López (1997) afirma que los hemisferios cerebrales tienen diferentes funciones, siendo el hemisferio cerebral izquierdo el intelectual y analítico y el hemisferio cerebral derecho el emocional e intuitivo, complementándose ambos cerebros.

Las investigaciones realizadas desde 1960 con el Dr. Roger W. Sperry, quien descubrió las diferentes funciones mentales de los cerebros derecho e izquierdo, señalan que existe dentro de nuestra cabeza dos formas de entender el mundo y dos formas de relacionarse con él, como si fueran dos personas diferentes unidas entre sí, donde cada una piensa, percibe y siente a su manera, pero que sin lugar a dudas se complementan, existiendo una cooperación para un funcionamiento integral (Robles, 2005).

Actualmente se sabe que ambos cerebros analizan la realidad de dos maneras distintas, uno analiza los hechos que ocurren alrededor de forma consciente y otro de forma interna o inconsciente. Por ello dice López (1997) que existen dos formas de registro, dos formas de aprender el mundo, dos canales paralelos para la misma información.

Hablando de las funciones de cada cerebro, el izquierdo controla el lenguaje, especialista en producir y comprender la semántica de los sonidos del lenguaje, de dar significado a la información visual y auditiva, puede nombrar, deletrear, definir y describir, también controla la escritura utilizando símbolos para nombrar las cosas y los gestos con la mano derecha, siendo descriptivo se encarga de la lógica y el razonamiento matemático, se especializa en relación con los detalles de nombres, hechos, días, elabora secuencias motoras complejas, es analítico y secuencial (Robles, 2005).

Para López (1997) con el cerebro izquierdo es con el que razonamos lógicamente, con el que construimos las ideas y el lenguaje con palabras, el de la voluntad, el que analiza, el que divide en pequeñas partes lo que desea analizar, el que ordena linealmente, el que distingue entre distintos tipos de realidades, siendo de esta manera el cerebro que forma parte de nuestro mundo consciente.

El cerebro derecho por su parte parece mejor adaptado para captar la figura total y es responsable de un amplio complemento de emociones que se manifiestan en el cuerpo y a través de la expresión facial (Robles, 2005).

El hemisferio derecho dirige la percepción de una figura desde diferentes puntos de vista, puede comprender la totalidad basándose en alguna de sus partes por mínima que sea, de esta forma se puede reconocer con seguridad a una persona viendo una pequeña fracción de su rostro. Tiene mucho que ver con las respuestas automáticas, con las acciones no voluntarias. Pone el tono, los gestos y todo eso que hace que una misma frase pueda ser

entendida por una persona como algo cariñoso o como un insulto. También dentro de las emociones el cerebro derecho juega un papel fundamental ya que construye las emociones con sensaciones físicas concretas, por ejemplo si una persona se siente triste puede sentir un nudo en la garganta, una opresión en el pecho o frío, si se siente angustia pueden sudar las manos, se puede acelerar el corazón, o sentir una opresión en el pecho. Por otra parte dentro del cerebro derecho pueden encimarse o traslaparse el pasado, el presente y el futuro, permitiendo vivir imaginando y sintiendo un momento del pasado como si fuera presente o vivir por anticipado un futuro que ya es presente al estarlo imaginando (López, 1997).

Robles (2005) plantea a partir de las funciones diferentes encontradas en los dos cerebros, que al interactuar con la realidad exterior se construyen dos realidades internas. En el cerebro izquierdo, se tiene la versión oficial que contamos acerca de cómo sucedieron las cosas. En el cerebro derecho como se mencionó en el párrafo anterior, están las sensaciones físicas de cada momento: los colores y las imágenes que se ven, los sonidos que se escuchan, los olores, los sabores, las texturas, los movimientos del cuerpo, así como de los afectos que están ligados a ellas.

Se ha encontrado que la parte emocional del cerebro se encuentra en el sistema límbico, alojado profundamente dentro de los hemisferios cerebrales regulando las emociones y los impulsos. En él se incluye el hipocampo almacenándose los recuerdos emocionales, siendo la amígdala el centro del control emocional. El sistema límbico está vinculado con la corteza cerebral, en donde se ubica la parte pensante y cuyas funciones son planificar, pensar, prever y controlar el funcionamiento cognitivo que puede ser afectado por las emociones. La corteza también permite tener conciencia sobre los estados emocionales, permite discernir, analizar y comprender por qué se sienten emociones (Vallés y Vallés, 2000).

Trabajo de las emociones desde diferentes enfoques terapéuticos dentro de la psicología

Terapia Gestalt

La terapia Gestalt se ocupa de la existencia total del ser humano, manejando un concepto holístico en el que se incluye cuerpo, emociones, pensamiento, cultura y sus expresiones sociales. Las emociones se tratan a través de ejercicios vivenciales llamados también experimentos, que se definen como el proceso metodológico en el que se aplican técnicas gestálticas. A través de dichos experimentos se busca confrontar a la persona con sus sentimientos, utilizando una serie de herramientas como la respiración, la relajación, visualización; trayendo al presente aquella imagen o recuerdo que le hace sentir mal, y expresando lo que está sintiendo la persona involucrada en la situación (Salama, 2002).

Para Perls (1994) las emociones son la energía básica y las motivaciones de la conducta afirmando que los sentimientos estimulan el movimiento corporal, ya que tienen componentes musculares. De esta manera la terapia Gestalt pone de relieve la importancia de la percepción del cuerpo y trabaja las emociones buscando que la persona descubra sus tensiones musculares aprendiendo al mismo tiempo a permitir que su cuerpo entre en acción y envíe sus mensajes, para dejarlo en libertad para abrir el camino y que ocurra un cambio. Al percibirse la tensión, el cuerpo que se ha mantenido rígido puede empezar a moverse, el cuerpo relajado se abre y los sentimientos del paciente comienzan a fluir nuevamente.

Otra forma de trabajar las emociones en esta terapia es a través de la visualización, la cual se refiere por ejemplo, en imaginar un diálogo con otra persona o con varias, trayendo al aquí y ahora la situación del pasado que le está afectando (Fagan y Shepherd, 1973).

Terapia Corporal

Desde la terapia corporal las emociones son hechos corporales, son movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, traduciéndose generalmente en una acción exterior, como por ejemplo a través del llanto, así como golpear con los puños en una parte blanda, diciendo palabras que le permitan expresar lo que siente, generando que el cuerpo se libere de la emoción. También a través de la respiración se puede conseguir que una persona se contacte con sus sentimientos más profundos reconociendo en su cuerpo la emoción (Lowen, 1994).

Terapia Cognitiva

Desde la psicología cognitiva todo lo que se siente depende de todo aquello que se piensa, a lo cual se le llama cognición. De esta manera todo lo que se siente, depende de lo que se percibe, es decir de las cogniciones, utilizando para trabajar las emociones la exposición a los estímulos internos de inquietudes a través de la cual se expone al paciente a las situaciones que le inquietan para identificar las consecuencias que teme a través de la imaginación. El paciente imagina así las últimas consecuencias de sus preocupaciones a fin de favorecer su extinción y de evaluar la probabilidad de que éstas puedan suceder (Ladouceur, Fontaine y Cottraux, 1994).

Otra forma de trabajar las emociones es a través de la reestructuración cognitiva, que identifica, analiza y modifica las interpretaciones o pensamientos equivocados que experimenta la persona y que pueden ser el origen de estados emocionales negativos. Se fundamenta en la reflexión sobre la incidencia que tienen los pensamientos irracionales, absurdos y negativos que influyen sobre las emociones y conducta en general. Para ello trata que la persona tome conciencia de cuáles son dichos pensamientos, identificándolos y analizándolos para comprobar qué grado de verdad, de objetividad y de adaptación poseen, buscando otros pensamientos que sean alternativos y que se ajusten a la realidad objetiva, con el fin de que le sean útiles a la persona para transformar su estado emocional. Otra forma que tiene la terapia cognitiva para trabajar las emociones es la detención del pensamiento, la cual busca desechar de la mente aquellos pensamientos obsesivos que actúan a modo de patrones perseverantes que se instalan en ella, como consecuencia de un estado emocional negativo, o de una interpretación equivocada de alguna experiencia (Vallés y Vallés, 2000).

Terapia Ericksoniana

La terapia ericksoniana se basa en el inconsciente, ya que en éste se tienen todas las enseñanzas y recursos necesarios para resolver cualquier situación que desee la persona (Robles, 2005).

Algunos de los recursos que utiliza para trabajar las emociones son la hipnosis y la metáfora. En la hipnosis predomina el trabajo con el cerebro derecho, que juega un papel fundamental en las emociones y las sensaciones físicas que provocan. A través de la hipnosis se busca *digerir*, (metáfora utilizada por Teresa Robles, 2002) es decir, transformar todas aquellas emociones que se *tragan* y hacen daño en momentos difíciles de la vida, trabajando con el inconsciente

donde se tiene acceso a las vivencias anteriores y a todos los recursos necesarios para hacer cualquier cambio que se requiera realizar para estar bien dentro del momento actual de la persona.

Las metáforas son utilizadas con el fin de que las personas que las escuchan espontáneamente hagan las conexiones que requieran a través de su interpretación y que haciendo uso de sus recursos tomen el mensaje que les sea útil en el momento de escucharlas (Martínez, 1995).

Diferencias y similitudes en el trabajo de las emociones de los diferentes enfoques

Cada una de las terapias mencionadas con anterioridad tienen formas claras que permiten trabajar las emociones del ser humano.

En el caso de la terapia Gestalt se trabaja con la toma de consciencia, el darse cuenta, para llegar a resolver los conflictos y promover el crecimiento de la persona a través de sus propios recursos. Esta terapia busca investigar de dónde provienen los síntomas para resolverlos, regresando al pasado y trayéndolos al presente.

En la terapia corporal, el cuerpo es fundamental, definiendo a las emociones como hechos corporales ya que a través del cuerpo se reconocen las señales de las diferentes emociones que siente el ser humano.

Para la terapia cognitiva el manejo del pensamiento es básico para los estados de ánimo, partiendo de la idea de que los pensamientos negativos generan las distorsiones que llevan a sentirse mal.

La terapia ericksoniana trabaja con el inconsciente, el cual como se mencionó anteriormente tiene todas las enseñanzas y recursos que ayudan a resolver cada una de las situaciones que se pueden presentar a lo largo de la vida de las personas.

Todas las terapias mencionadas trabajan la respiración y la relajación para lograr bienestar emocional en las personas, conforme a sus propios métodos. Trabajo que tiene que ver con el aspecto fisiológico de las emociones.

La técnica de la visualización es utilizada por cada una de estas terapias, de manera diferente. Por ejemplo en la terapia cognitiva se utiliza para llevar al paciente a un estado de relajación, la terapia Gestalt la utiliza para buscar el archivo donde se encuentra la imagen que quiera trabajar y que la traiga al presente. En la terapia Ericksoniana se puede utilizar para llevar a la persona hacia los trances hipnóticos. Estas son formas en las que se puede trabajar el aspecto cognitivo de la emoción.

Cabe aclarar que Erickson no creía que fuera necesario conocer el origen del problema como en la terapia gestalt. No pensaba que fuera siempre necesario identificar los antecedentes específicos o las consecuencias de una conducta para saber cómo intervenir, creía por el contrario que muchos problemas eran conductas aprendidas que se mantenían por la fuerza del hábito (Short, 2006).

Para todas las terapias mencionadas el contacto con el cuerpo y sus sensaciones son de gran importancia para trabajar las emociones, existiendo diferencias en la manera en que cada una lo trabaja. En la terapia gestalt las emociones tienen componentes musculares de tal manera que trabaja la tensión del cuerpo para liberar las emociones, tomando consciencia de dicha tensión en la parte del cuerpo donde se presenta. En la terapia Ericksoniana el contacto con el cuerpo y sus sensaciones es de gran importancia para reconocer las emociones que se están experimentando. En la terapia corporal se busca también tener contacto con las partes del cuerpo a través de ejercicios que afloran las emociones. Mientras que en la terapia Corporal el cuerpo puede estar en movimiento, en la terapia Ericksoniana se mantiene en quietud con la finalidad de escuchar el mensaje que las emociones quieren dar, a través de poner atención a las señales del cuerpo, de sentir el cuerpo. En la terapia cognitiva se induce a la persona a tensar su cuerpo para relajarlo a través de la relajación progresiva.

Estudios sobre emociones con jóvenes

Se han desarrollado diversas investigaciones cuyo objetivo es la prevención y mejora de la salud psicológica, el control del estrés y la educación emocional de jóvenes universitarios.

Estas investigaciones se han dirigido principalmente a tres aspectos:

1. Descripción de estados emocionales en los estudiantes como los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo de un grupo de jóvenes así como los síntomas de estrés (Arita, 2001) y descripción de las características de la depresión (Arrivillaga, Cortés, Goicochea y Lozano, 2003).
2. La vinculación entre estados emocionales y aprendizajes o desempeño escolar como: el papel de las emociones en la construcción de los aprendizajes (Ibañez, 2002) y descubrir la relación entre aspectos actitudinales (motivaciones, intereses profesionales) y fracaso académico (Marín, Infante y Troyano, 2000).
3. Programas para fomentar competencias emocionales como: el impacto de un grupo de encuentro en la autoestima de sus participantes (Villarreal, 2001) y el programa de formación de competencias emocionales (Núñez, 2008).

En estos estudios han participado desde nueve estudiantes hasta 250 aproximadamente de las diferentes carreras que se imparten a nivel universitario, como enfermería, física, química, trabajo social, biología, psicología, contabilidad, administración, filosofía, geografía, inglés, matemáticas, música, educación física, artes plásticas, entre otras.

Los enfoques utilizados para la formación fueron Rogeriano ó Gestáltico, los estudios han sido de carácter no experimental de tipo descriptivo y transaccional.

Los instrumentos son variados como cuestionarios al inicio y al final, cuestionarios de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado, inventario de depresión de Beck, escalas de síntomas de estrés y autoaplicada de Zung, perfil vocacional, pruebas de inteligencia, personalidad y entrevistas individuales.

Los resultados arrojados en cada una de las investigaciones citadas fueron los siguientes:

1. Descripción de estados emocionales en los estudiantes.

Más de la mitad de los estudiantes exhibieron niveles altos de ansiedad manifestados en frecuencia alta en explosiones de ira, imposibilidad de controlarse, dolor de cabeza y cuello, ansiedad, insomnio, deseos de comer a todas horas y alta frecuencia cardiaca (Arita, 2001). Presencia significativa de depresión en jóvenes universitarios encontrándose conforme a las manifestaciones clínicas la presencia de síntomas inherentes a la depresión como sentimientos de fracaso, sentimiento de culpa, ganas de llorar, falta de interés por los demás, irritación, dificultad para dormir, pérdida del interés sexual, entre otros (Arrivillaga, Cortes, Goicochea y Lozano, 2003).

2. La vinculación entre estados emocionales y aprendizaje o desempeño escolar.

Los aspectos motivacionales y actitudinales poseen un potencial preedictor del fracaso académico igual o mayor que los aspectos cognitivos o intelectuales (Marín, Infante y Troyano, 2000).

Las emociones en los estudiantes constituyen un factor determinante en la construcción de sus aprendizajes (Ibáñez, 2002).

3. Programa para fomentar competencias emocionales

Incremento de la autoestima, demostrando que la terapia de grupo fomenta el crecimiento ya que motiva a los participantes a realizar cambios en su conducta que los lleva a una autorrealización (Villarreal, 2001).

El programa de formación de competencias emocionales ayudó a generar emociones positivas, conocerse mejor, aumentar los sentimientos de autoconfianza y de seguridad en sí mismos, empatía, estrategias de relajación, automotivación, autorregulación y expresión de emociones, desinhibición y espontaneidad (Núñez, 2008).

Los resultados arrojados en estas investigaciones muestran la importancia de las emociones en los jóvenes y la necesidad que existe para trabajar con ellos dicha área, la cual no es desarrollada dentro de los planes de estudio, por lo que se requieren investigaciones que permitan desarrollar la inteligencia emocional como parte fundamental de su aprendizaje.

Capítulo II. La inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un concepto que ha tenido cada día una mayor presencia. El capítulo inicia con los autores que han contribuido al surgimiento de este concepto, definición y diferencias entre la inteligencia social, interpersonal, intrapersonal y emocional, así como la concepción dada por diversos autores de la inteligencia emocional. Se dan diferentes definiciones de las habilidades incluidas en éste concepto, haciéndose una comparación de las mismas. Se menciona el desarrollo emocional, los programas que han propuesto algunos autores para su aprendizaje y las diferencias de dichos programas con la propuesta de esta investigación.

Surgimiento del concepto de inteligencia emocional

A lo largo del tiempo la inteligencia se había conceptualizado como una capacidad general única que cualquier persona posee en mayor o menor medida. Posteriormente se busca tener una definición científica de inteligencia creándose instrumentos estandarizados que permiten su medición dando paso a la elaboración de pruebas que clasifican a las personas como brillantes, ingeniosas ó inteligentes y en caso contrario como tontas o estúpidas (Schalock, 1999).

Estas dos suposiciones fueron validas hasta que, en 1920, Thorndike afirma que las habilidades son productos mentales ordenados por diferentes clases de operaciones, proponiendo un modelo de inteligencia que comprendía tres componentes: el práctico, el conceptual y el social.

El componente práctico está referido al interés personal, que incluye la habilidad para manejar los aspectos físicos y mecánicos de la vida, como cuidado de uno mismo, las competencias que demanda el día a día (Sternberg y Detterman, 1986; Sternberg et al. 1995 citados por Schalock, 1999).

El componente conceptual se refiere a la capacidad para resolver problemas intelectuales abstractos y para usar y comprender procesos simbólicos como el lenguaje. También se incluye dentro de este componente el concepto de coeficiente intelectual, así como las habilidades que demandan las tareas escolares (Greenspan y Granfield, 1992; Greenspan et al. 1996; Neisser, 1976 citados por Schalock, 1999).

El componente social se refiere a la capacidad para comprender y manejarse de forma efectiva en acontecimientos y objetos sociales e interpersonales, se incluye la habilidad para actuar manifestando los deseos propios en las relaciones interpersonales, manifestar las habilidades sociales apropiadas, ser empático y reflexivo, así como lograr los resultados deseados en las relaciones interpersonales (Bennett; 1993; Cantor y Kihlstrom, 1987; Greenspan, 1979, et al. citados por Schalock, 1999).

Posteriormente en 1983 Gardner en su obra “Estructuras de la mente” menciona que no existe una inteligencia única sino varias inteligencias, dependiendo de cada persona (De Luca, 2000).

Los seres humanos han ido mostrando distintas inteligencias a través de su evolución, en donde la mente tiene la capacidad de tratar diferentes contenidos (Gardner, 1994).

Presenta así una nueva alternativa, un enfoque de la mente radicalmente distinto que reconoce muchas facetas diferentes de la cognición en el que se tiene en cuenta que las personas poseen diferentes potenciales cognitivos, cuestionando el concepto de inteligencia tradicional que ha sido concebida dentro de una visión uniforme y reduccionista, que es medido a través de instrumentos estándar. El estudio de dicha inteligencia se ha realizado de forma descontextualizada y abstracta, sin tomar en cuenta los factores situacionales y culturales (Gardner, 1995).

Ante dichos enfoques reduccionistas la alternativa que propone Gardner (1995) es el enfoque de las inteligencias múltiples el cual consiste en reconocer la existencia de siete inteligencias diferentes e independientes, que pueden interactuar y potenciarse recíprocamente.

Originalmente Gardner señala siete inteligencias que son la inteligencia lingüística, la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia espacial, la inteligencia musical, la inteligencia corporal-cinética y las dos inteligencias personales: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal (Gardner, 1995). Posteriormente establece dos inteligencias más: en 1995 la inteligencia naturalista y en 1998 la inteligencia existencial (Trujillo y Rivas, 2005).

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner permitió llegar al concepto de inteligencia emocional, siendo Salovey y Mayer quienes en 1990 utilizan dicha teoría para desarrollar un nuevo término llamado inteligencia emocional a partir de las inteligencias interpersonal e intrapersonal que forman parte de las siete inteligencias originalmente propuestas por Gardner (Trujillo y Rivas, 2005).

Sin embargo, es Goleman quien en 1995 difunde el concepto de inteligencia emocional a través de su obra dirigida al mundo empresarial, donde introduce su estudio, sus alcances y beneficios en el campo de la administración Goleman (2000 citado por Trujillo y Rivas, 2005).

Como se puede ver Thorndike es quien sienta las bases para el nacimiento de una nueva inteligencia llamada inteligencia emocional. Abrió las posibilidades hacia el surgimiento de nuevos conceptos sobre la inteligencia dejando atrás el concepto de una inteligencia única.

El concepto de una inteligencia vinculada a los aspectos emocionales y sociales del ser humano ha variado desde los años 20 en diferentes momentos del desarrollo de este concepto.

En el cuadro 1 se muestran las concepciones de diferentes autores respecto a la inteligencia.

Cuadro 1. El concepto de inteligencia de acuerdo con diferentes autores.

Autor	Inteligencia social	Inteligencia interpersonal	Inteligencia intrapersonal	Inteligencia emocional
Thomdike 1920	Capacidad para comprender y manejarse de forma efectiva en acontecimientos sociales e interpersonales, incluyendo la capacidad para actuar manifestando los deseos propios en las relaciones interpersonales para manifestar las habilidades sociales apropiadas, ser empático y reflexivo, así como lograr los resultados deseados en las relaciones interpersonales (Bennett, 1993, Canter y Kihlstrom, 1987, et al. Citados por Schalock, 1999)			
Gardner 1983		Es la capacidad para entender a otras personas: lo que las motiva, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa (Gardner, 1995).		
Gardner 1983			Es una capacidad orientada hacia adentro. Es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar éste modelo para desenvolverse eficazmente en la vida (Gardner, 1995).	
Salovey y Mayer 1990				La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que contribuyen a la evaluación y expresión exacta de las emociones en uno mismo y en otros y el uso de sentimientos para motivar, planear y lograr cosas en nuestra vida. Incluye la capacidad para monitorear los sentimientos y las emociones de uno mismo y de otros, para discriminar entre ellas y para usar ésta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Salovey y Mayer, 1990).
Goleman 1995				Capacidad para leer los sentimientos, controlar los impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenemos a la escucha del otro (Goleman, 2001).

Diferencias entre la inteligencia social, interpersonal, intrapersonal y emocional

La inteligencia social tiene que ver con el modo de tratar a los demás dentro de una sociedad, tener buenos modales, actuar con prudencia y relacionarse sanamente con los otros. Por otra parte, la inteligencia interpersonal es referida al conocimiento del otro, como qué piensa, qué siente, qué le motiva, mientras que la inteligencia intrapersonal es referida al conocimiento de uno mismo. Salovey y Mayer desarrollan un concepto más amplio dando el nombre de inteligencia emocional al conjunto de habilidades que permiten monitorear los sentimientos y las emociones de uno mismo y de otros, siendo Goleman como se señaló con anterioridad quien difunde dicho término.

La inteligencia social tiene como centro las relaciones con otros, la interacción con otras personas en sociedad. La inteligencia interpersonal e intrapersonal hablan de ciertas características importantes como intenciones y deseos, como capacidad para tener una relación sana con los demás (interpersonal) y con uno mismo (intrapersonal).

Tanto en el concepto de inteligencia social, como en el de inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal no son referidas las emociones. Es en el concepto de inteligencia emocional cuando por primera vez Salovey y Mayer lo utilizan hablando de las emociones propias y de los demás.

Como se puede ver fueron surgiendo nuevos conceptos que permitieron llegar al concepto de inteligencia emocional como un concepto más amplio, referido al conocimiento de las emociones de uno mismo y del otro. Se podría decir que la inteligencia interpersonal está más relacionada con la inteligencia social, mientras que la inteligencia intrapersonal está más relacionada con la inteligencia emocional.

La inteligencia social, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal fueron el preámbulo que permitieron llegar a un nuevo concepto conocido hoy como inteligencia emocional, la cual se define a continuación.

Concepto de inteligencia emocional

Salovey y Mayer (1990) definen a la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social que incluye la capacidad para monitorear los sentimientos y las emociones de uno mismo y de otros, para discriminar entre ellas y para usar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (p. 189).

Vallés y Vallés (2000) la definen como “un conjunto de habilidades que permiten al individuo manejar sus propias emociones y las de los demás, de manera que resulta más fácil conseguir los objetivos fijados” (p. 90).

Goleman (2001) define a la inteligencia emocional como “una aptitud superior, una capacidad que afecta profundamente a todas las otras habilidades, facilitándolas o interfiriéndolas” (p. 106). Además es una capacidad a través de la cual la gente puede utilizar mejor sus habilidades mentales, pudiendo ser aprendida y mejorada, permitiendo a las personas más posibilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.

Domínguez Olvera y Cruz (1998, citado por Domínguez y Olvera, 2007) definen a la inteligencia emocional como “la capacidad de un individuo para ejecutar y depurar habilidades tales como observar y evaluar sus emociones y la de otros, regular sus emociones, ser capaz de expresarlas oportunamente, compartir sus dificultades oportunamente, poseer un estilo de afrontamiento adaptativo, mantener elevada la motivación, mantenerse perseverante en el logro de metas” (p. 12).

Cortés, Barragán y Vázquez (2002), definen a la inteligencia emocional como “las habilidades que una persona posee para enfrentarse a cualquier situación. Se refiere entonces a capacidades emocionales” (p. 54).

Bisquerra, Redorta y Obiols, (2006) definen a la inteligencia emocional como “habilidades, capacidades o competencias emocionales que pueden ser aprendidas para un bienestar personal y social” (p.114).

En el cuadro 2 se presentan las definiciones de las habilidades emocionales de los autores arriba mencionados, que se incluyen en su concepto de inteligencia emocional.

Cuadro 2. Definición de las habilidades emocionales de seis autores.

Cortés, Barragán, Vázquez	Salovey y Mayer	Vallés y Vallés	Bisquera, Redorta, Obiols	Goleman	Domínguez y Olvera
<p>Inhibición de impulsos</p> <p>Refleja la manera en que una persona ejerce control sobre sus propios impulsos, o las dificultades que enfrenta para controlar sus emociones al experimentar situaciones adversas o frustración en la realización de tareas, en su acontecer cotidiano.</p>	<p>Regular las emociones</p> <p>Regular las emociones en uno mismo y en otros y lo explica como el hacerse cargo de la mente, contactando las bendiciones y tratando de recordar cosas agradables.</p>	<p>Control de emociones</p> <p>Contener la ira en situaciones de provocación, tolerancia a la frustración.</p>	<p>Regular las emociones</p> <p>Habilidad para manejar las emociones de forma apropiada. Habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad. Capacidad para auto generarse emociones positivas.</p>	<p>Autorregulación emocional</p> <p>Controlar el impulso y postergar la gratificación, incluye el autodomínio. Regular los estados de ánimo. Capacidad para rechazar un impulso al servicio del objetivo.</p>	<p>Autorregulación emocional</p> <p>Control de impulsos. Habilidad para ponerse tranquilos y relajados, logrando así ser capaces de pensar objetivamente y que aun en periodos de eferescencia emocional como el enojo o la ira intensa, se pueda ser capaz de producir un estado de tranquilidad y relajación</p>
<p>Empatía</p> <p>Sentir, comprender, identificar las vivencias o experiencias emocionales de otras personas.</p>	<p>Empatía</p> <p>Capacidad para entender o comprender los sentimientos de otras personas y para experimentar los de ellos mismos.</p>	<p>Empatía</p> <p>Capacidad de reconocer y comprender las emociones y sentimientos de los demás, intentando ponerse en su lugar comprendiendo su perspectiva.</p>	<p>Empatía</p> <p>Capacidad de vivir la emoción del interlocutor.</p>	<p>Empatía</p> <p>Capacidad de interpretar las emociones de los demás e interpretar los sentimientos más íntimos del otro.</p>	<p>Empatía</p> <p>Habilidad que poseen algunas personas para colocarse en el lugar de los demás, saber porque el otro se siente de determinada manera.</p>
<p>Optimismo</p> <p>Perseverancia ante los fracasos. Gente que le gusta los retos y riesgos.</p>	<p>Actitud positiva</p> <p>Construcción de experiencias interpersonales que conducen a mejores resultados y mayores recompensas para si mismos y para otros.</p>	<p>Optimismo</p> <p>Habilidad para mostrar buena disposición de ánimo, buen humor, sonreír, intensión de afrontar retos y confiar en la feliz resolución de las dificultades de cualquier índole.</p>	<p>Autogenerar emociones positivas</p> <p>Capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas como alegría, humor, amor y disfrutar de la vida.</p>	<p>Optimismo</p> <p>Tener grandes expectativas de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones. .</p>	<p>Esperanza</p> <p>Habilidad para mantener por periodos prolongados la motivación y el optimismo, así como la perseverancia y la confianza elevadas aún en situaciones adversas, limitantes, estresantes o traumáticas, buscando posibles soluciones a tales situaciones.</p>
<p>Habilidad social</p> <p>Capacidad del sujeto para relacionarse con otras personas en un medio convencional, que encuentran satisfacciones por medio de la convivencia con los demás y que cuentan con las habilidades que ayudan a su interacción en cualquier ámbito.</p>	<p>Competencia social</p> <p>Relaciones interpersonales cálidas o agradables, incluye el altruismo como una forma de ayudar a tener emociones positivas.</p>	<p>Habilidad social</p> <p>Habilidad para dialogar con los demás desde la perspectiva de la solución de conflictos. Ello supone control de las respuestas emocionalmente exaltadas en aras de llegar a resolver los problemas que se plantean en las relaciones interpersonales.</p>	<p>Establecer relaciones</p> <p>Competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, la popularidad y la eficiencia interpersonal. Capacidad de interactuar de forma suave y efectiva con los demás, habilidad para establecer una buena comunicación y respetar a los demás.</p>	<p>Competencia social</p> <p>Capacidad de relacionarse con los demás fácilmente, ser sagaces en la interpretación de sus reacciones y sentimientos, dirigir, organizar y aclarar las disputas que pueden desencadenarse en cualquier actividad humana.</p>	
<p>Expresión emocional</p> <p>Capacidad para expresar las emociones, afectos y sentimientos ante las situaciones cotidianas, teniendo la capacidad de poner los sentimientos en palabras para lograr ser comprendido.</p>	<p>Expresar las emociones</p> <p>Capacidad para expresar las emociones con un lenguaje claro y saber el momento apropiado para comunicarlás.</p>	<p>Expresar las emociones</p> <p>Habilidad para expresar las emociones. En el ámbito emocional la comunicación eficaz se manifiesta mediante la expresión clara y adecuada de los estados emocionales en el plano verbal.</p>	<p>Expresión emocional</p> <p>Capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.</p>	<p>Expresar emociones</p> <p>Expresar los sentimientos de manera adecuada, más que en estallidos emocionales, lo cual permite a las personas comunicar sus emociones con facilidad.</p>	<p>Revelación de emociones</p> <p>Capacidad para exteriorizar o expresar en palabras sus estados emocionales negativos. Habilidad en el proceso de revelación emocional mediante la charla, la escritura personal o compartiendo sus pensamientos y sentimientos.</p>
<p>Reconocimiento de logros</p> <p>Capacidad para reconocer los logros obtenidos a lo largo de la vida. Capacidad de reflexión y de autocrítica constructiva.</p>					

Cuadro 2. Continuación.

Cortés, Barragán, Vázquez	Salovey y Mayer	Vallés y Vallés	Bisquera, Redorta, Obiols	Goleman	Domínguez y Olvera
<p>Autoestima</p> <p>Capacidad que se tiene para percibirse a sí mismo y reconocer su competencia y autoeficacia. .</p>		<p>Confianza en si mismo</p> <p>Habilidad para confiar en el propio comportamiento, ser capaz de conseguir el objetivo propuesto, la necesidad de autoconfianza para poder afrontar nuestras propias dificultades.</p>	<p>Autoestima</p> <p>Tener una imagen positiva de sí mismo, mantener buenas relaciones consigo mismo.</p>	<p>Autoestima</p> <p>Satisfacción consigo mismas, capaces de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad, mostrándose positivas con respecto a ellas mismas, suficientemente cómodas para ser alegres, espontáneas y abiertas.</p>	
<p>Nobleza</p> <p>Reflejan a una persona con rasgos benévolos y propositivos en sus relaciones interpersonales, en donde no existe interés por dominar a los demás.</p>					
		<p>Adaptarse a nuevas situaciones</p> <p>Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones que pueden ser cambiantes muy a menudo. Es una habilidad emocional que implica evitar que se produzca un excesivo estrés en el cambio de estilo de vida.</p>			<p>Adaptación emocional</p> <p>Capacidad de discriminar y superar una situación negativa o adversa mediante estilos de afrontamiento adecuados que permiten una asimilación eficiente de tales situaciones</p>
	<p>Reconocimiento de emociones</p> <p>Entendimiento de las propias emociones, reconociendo las emociones en otros, ser conciente de los propios sentimientos y los de otros, siendo capaces de rotularlos.</p>		<p>Conciencia emocional</p> <p>Ser conciente de las propias emociones y de las emociones de los demás. Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones: identificarlos y etiquetarlos, utilizando el vocabulario emocional y los términos expresivos habituales disponibles en una cultura</p>	<p>Conciencia de uno mismo</p> <p>Conciencia de las propias emociones Ser conciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor.</p>	<p>Lenguaje emocional</p> <p>Habilidad para observarse e identificar las emociones que se están sintiendo, de rotularlas y posteriormente compartirlas.</p>
	<p>Creatividad</p> <p>Refiere a la creatividad para llegar a alternativas posibles para la solución de problemas.</p>	<p>Creatividad</p> <p>Habilidad para producir ideas, aportar sugerencias, propuestas y llevarlas a la práctica en las diferentes facetas personales.</p>			
	<p>Motivación</p> <p>Persistencia en tareas que son un desafío, refiriendo también que las personas pueden usar los modos de sentir buenos para incrementar su confianza en sus capacidades y así persistir frente a obstáculos y experiencias adversas.</p>	<p>Automotivarse</p> <p>Darse ánimos a sí mismo para la realización de tareas de cualquier índole.</p>	<p>Automotivarse</p> <p>Capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional.</p>	<p>Motivarse</p> <p>Persistir frente a las decepciones y seguir intentándolo a pesar de los contratiempos.</p>	<p>Motivación</p> <p>Mantenerse perseverante en el logro de metas.</p>

Comparación de las definiciones de las habilidades emocionales de seis autores

En la mayoría de los autores referidos en el cuadro 2 varían los nombres de las habilidades emocionales que presentan pero en esencia las definiciones que dan se refieren a lo mismo.

Tomando a Cortés, Barragán y Vázquez como autores principales (ya que de ellos se toma el Perfil de Inteligencia Emocional que se aplica antes y después del taller) se hace una comparación con respecto a los conceptos de las habilidades emocionales manejados por los autores presentados en el cuadro 2:

La *inhibición de impulsos* en general es señalada por los autores como control de impulsos, control de emociones, regular las emociones o autorregulación emocional, que es referido como el hacerse cargo de la mente, recordando cosas agradables, contener la ira ante situaciones de provocación, suavizar expresiones de ira, furia e irritabilidad, regular los estados de ánimo y habilidad para ponerse tranquilos y relajados ante situaciones desagradables, produciendo estados de tranquilidad y relajación.

Todos los autores mencionan a la empatía como la capacidad o habilidad para sentir, comprender, identificar, entender, reconocer, vivir e interpretar las emociones del otro, refiriendo Salovey y Mayer también el experimentar las emociones de uno mismo.

El *optimismo* lo definen como la capacidad o habilidad para perseverar y mantener la confianza ante los fracasos, mantener emociones positivas ante las dificultades, contratiempos, frustraciones o situaciones adversas.

La *habilidad social* la refieren como la capacidad o habilidad para relacionarse con otras personas de manera efectiva y fácilmente, resolviendo los conflictos de forma adecuada. Olvera y Domínguez no incluyen esta habilidad.

La *expresión emocional* la refieren todos los autores como la capacidad o habilidad para comunicar las emociones con un lenguaje claro, en forma apropiada y oportuna.

El *reconocimiento de logros* y la *nobleza* son habilidades manejadas únicamente por Cortés, Barragán y Vázquez refiriéndose la primera a ser capaces de reconocer los logros alcanzados y la segunda a la intención de actuar en beneficio de los demás, aceptándolos y sin intentar dominar.

La *autoestima* sólo es referida por Cortés, Barragán y Vázquez, Vallés y Vallés, Bisquerra, Redorta, Obiols y Goleman, definiéndola como la capacidad o habilidad de reconocerse, confianza y satisfacción consigo mismo, manteniendo una imagen positiva de sí mismo.

La *adaptación emocional* la manejan Vallés y Vallés, Domínguez y Olvera como la capacidad para adaptarse a nuevas situaciones que pueden ser cambiantes y superar situaciones negativas o adversas. Se relaciona con la habilidad de optimismo manejada por los autores citados.

El *reconocimiento de emociones* o conciencia emocional que es definida como el entendimiento, reconocimiento, conciencia, observación e identificación de las emociones que se están sintiendo, la refieren todos los autores con este nombre a excepción de Cortés,

Barragán y Vázquez y Vallés y Vallés con los cuales se puede relacionar con el concepto que ellos dan de empatía.

La *creatividad* solo es referida por Salovey y Mayer y Vallés y Vallés como la habilidad para producir ideas, aportar sugerencias, propuestas y llegar a alternativas que permitan la solución de problemas, la cual está relacionada con el concepto de autoestima manejado por Cortés, Barragán y Vázquez y demás autores.

La *motivación* es referida por todos a excepción de Cortés, Barragán y Vázquez, definiéndola como persistir, darse ánimos frente a los obstáculos, tareas desafiantes, actividades diversas o logro de metas, la cual se relaciona con la habilidad de optimismo manejada por Cortés, Barragán y Vázquez.

El *optimismo* y la *motivación* tienen definiciones muy similares, sin embargo una diferencia entre ellas es que el optimismo va más relacionado a tener emociones positivas como alegría, tranquilidad, confianza, manteniendo una actitud positiva y pensamientos positivos y la motivación va más hacia perseverar, seguir haciendo lo necesario a pesar de las circunstancias o dificultades que se tengan.

Cada uno de los autores consideran dentro de la inteligencia emocional habilidades o capacidades que llevan a un bienestar con uno mismo y con los demás, considerando las tres partes fundamentales que trabaja la inteligencia emocional que son la cognición, la conducta y la emoción, generando cambios que se pueden dar en cualquiera de las tres partes señaladas. Por ejemplo en la regulación de las emociones se trabaja el pensamiento al hacerse cargo de la mente, recordando cosas agradables; la conducta, suavizando expresiones de ira, furia e irritabilidad y la emoción produciendo estados de tranquilidad y relajación. En la habilidad social se trabaja la conducta. En el optimismo se trabajan los pensamientos positivos.

El concepto de regular las emociones mencionado por Salovey y Mayer es más adecuado que el que utilizan los demás autores de control o manejo de las emociones, ya que los últimos se orientan más hacia contener la emoción.

El reconocimiento, regulación y expresión de las emociones son habilidades consideradas principalmente en la elaboración de la propuesta del taller que se presenta en ésta investigación.

En la investigación se utiliza metafóricamente el concepto de *digerir* las emociones en lugar del de regular las emociones ya que es más apropiado dentro de la terapia ericksoniana. La regulación de las emociones está más enfocado a contener la ira ante situaciones de provocación, suavizar expresiones de ira, furia e irritabilidad, mantenerse tranquilos y relajados ante situaciones desagradables, produciendo estados de tranquilidad y relajación, como lo refieren los autores. El concepto de *digerir* está más enfocado a reconocer lo que se siente y transformar las emociones *atoradas*, (emociones reprimidas, que se quedan dentro sin saber su mensaje y que hacen daño) por las vivencias que han causado dolor a lo largo de la vida. Este proceso de *digerir* las emociones se hace a través de la respiración, que puede dar paso a poder regular las emociones para mantenerse tranquilos ante situaciones desagradables.

Es importante mencionar que cada una de las habilidades señaladas pueden ser aprendidas o mejoradas. Para ello se propone el taller: *“aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”* como un medio para desarrollar la inteligencia emocional.

Todas las habilidades emocionales descritas se manifiestan en una situación de interacción, y en esa interacción con otros se está comunicando todo el tiempo y por mucho que uno intente no se puede dejar de comunicar. Dicha comunicación tiene efecto en ambos lados, no sólo importa el efecto de una comunicación sobre el receptor, sino también, el efecto que la reacción del receptor tiene sobre el emisor. Por tanto no se puede dejar de comunicar, ya que la actividad o la inactividad, las palabras o el silencio tienen siempre valor de mensaje, influyen sobre los demás, quienes, a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones imponiendo de esta forma conductas que influyen sobre los demás (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1991).

A su vez Güel y Muñoz (2000) afirman al respecto que la comunicación es fundamental en la vida, comunicamos cada instante con signos no verbales y la gran cantidad de mensajes que se emiten mediante los tonos de voz, los silencios y los gestos o las miradas. En cualquier situación comunicativa la comunicación no verbal es inevitable. En los mensajes no verbales predominan las funciones emotivas y expresivas, es decir, que transmiten los sentimientos mejor que las palabras. Por ello, mejorar las habilidades emocionales de las personas puede ayudar a lograr una mejor comunicación con los demás.

En el taller *“aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”* se incorporan cada una de las habilidades referidas en el cuadro 2.

Aprendizaje emocional

El desarrollo de las habilidades que tienen que ver con la inteligencia emocional comienza en el hogar, a través de interacciones entre padres, hijos y hermanos principalmente. Esto se da a través de la forma de relacionarse entre padres e hijos. Con base a las respuestas que dan a las situaciones de la vida, los padres enseñan a sus hijos cómo identificar y manejar sus emociones, pudiendo ser de forma apropiada o equivocada (Vivas, 2003).

Goleman (2001) refiere también que la primera escuela para el aprendizaje emocional es la vida en familia; es en este espacio donde se aprende cómo sentirse con respecto a uno mismo y cómo los demás reaccionarán a lo que se siente, a pensar sobre dichos sentimientos y qué alternativas se tienen; a interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona a través de los modelos que dan los padres para enfrentarse a sus propios sentimientos y a los que se producen entre ellos, así como a través de las cosas que dicen o hacen directamente a los niños. Es entonces en los primeros años de vida donde se da la oportunidad para dar forma a la inteligencia emocional, aunque estas capacidades continúan formándose a través de los años. Las habilidades que los niños van adquiriendo a través del tiempo, se construyen sobre esos primeros años, como ser seguro de sí mismo, saber qué tipo de conducta es la esperada, cómo dominar el impulso de portarse mal, ser capaz de esperar, seguir instrucciones o expresar sus propias necesidades al relacionarse con otros chicos, entre otras. A la vez afirma que el temperamento que es parte de la herencia genética y que es dado en el nacimiento, no determina la conducta; esta estructura genética dada biológicamente puede ser modificada por la experiencia. Si bien el temperamento es parte de la herencia

biológica, no se puede estar limitado por las características heredadas. Los genes por sí solos no determinan la conducta, el entorno y sobre todo lo que se experimenta y se aprende al ir creciendo, determinan la forma en que una predisposición temperamental se expresa por sí misma a medida que la vida se desarrolla.

Al respecto Papalia, Wendkos y Duskin (2005) plantean que el temperamento posiblemente sea hereditario, lo cual no quiere decir que esté totalmente formado al nacer, ya que se desarrolla a medida que aparecen las emociones y capacidades autorregulatorias y puede ser modificado en respuesta a las actitudes y enseñanzas de los padres.

Por tanto las capacidades emocionales no son fijas, con el aprendizaje correcto pueden mejorar. La razón de esto es cómo madura el cerebro ya que éste no está totalmente formado en el momento del nacimiento. A lo largo de la vida, sigue modelándose, siendo su crecimiento más intenso durante la infancia y la adolescencia (Goleman, 2001).

Por otra parte cabe mencionar que el ser humano siempre está en posibilidades de aprender, siendo de esta manera el aprendizaje un proceso continuo que se da a lo largo de la vida (Hoffman, Paris y Hall, 1995).

Aun cuando ya se haya aprendido algo, el reaprendizaje emocional puede cambiar las pautas emocionales y al mismo tiempo modelar el cerebro ya que todo aprendizaje produce un cambio en el cerebro y un fortalecimiento en la conexión sináptica (Goleman, 2001).

Programas de aprendizaje emocional

Existen estudios en la actualidad sobre inteligencia emocional en los que se han desarrollado programas para su aprendizaje, tal es el caso de Vallés y Vallés (2000), Sastre y Moreno (2002) y Güell y Muñoz (2000).

Vallés y Vallés (2000) plantean la inteligencia desde la gobernabilidad emocional a través de la cognición adaptada a las exigencias de las nuevas situaciones que plantea la vida, utilizando el término de manejo de emociones para lograr una autoconciencia emocional y un adecuado control de ellas, desarrollando la empatía como comprensión de los sentimientos de los demás y mejorar las relaciones interpersonales. Su programa está dirigido a los niveles de primaria, secundaria y bachillerato en el medio escolar, en el que lleva a cabo una evaluación mediante cuestionarios y un test de habilidades de inteligencia emocional. En su programa se presenta una explicación de las emociones, los sentimientos y estados de ánimo a través de ejemplos en los cuales los alumnos identifican la emoción que experimentan, identificando las emociones negativas, haciendo una reinterpretación a los acontecimientos que las generan, con el propósito de darles el significado que afecte lo menos posible al estado de ánimo, incluyendo tareas de aprendizaje para modificar o reemplazar las emociones negativas por otras positivas.

Güell y Muñoz (2000) realizan un programa de alfabetización emocional dirigido a adquirir habilidades sociales, empatía, autoconocimiento, autocontrol emocional, creatividad, capacidad de autoafirmación y habilidad para aprender a resolver conflictos, dando una serie de técnicas que buscan educar al alumno para aprender la inteligencia emocional como parte de la formación integral de la persona. El curso está dirigido a grupos clase, reducidos, sin discriminación alguna. El número de alumnos por grupo de entrenamiento es de quince

personas como máximo. Las actividades están planeadas para alumnos de secundaria entre los 15 y 18 años. El trabajo de alfabetización emocional se basa en el trabajo de grupo, siendo una de las estrategias fundamentales del programa aprovechar todas las posibilidades de aprendizaje de expresión de los sentimientos, de retroalimentación, de aceptación de los demás, de descubrimientos de semejanzas y de nuevos comportamientos que tienen las creatividades de dinámica de grupo a través del manejo de distorsiones cognitivas. El objetivo principal de su programa de alfabetización emocional es lograr desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos a través un programa de entrenamiento. Los aspectos de la inteligencia emocional que se trabajan son: tener y aumentar la autoestima, aumentar y analizar el autoconocimiento, aumentar la empatía, conocer y mejorar las habilidades comunicativas, incrementar el autocontrol emocional, superar las situaciones estresantes, mejorar las relaciones interpersonales, aumentar la asertividad y evitar conductas agresivas y pasivas, saber tomar decisiones, saber resolver problemas en el ámbito psicosocial, descubrir las capacidades creativas, conocer las posibilidades de cambio y saber expresarse emocionalmente.

El programa de Sastre y Moreno (2002) sobre resolución de conflictos pretende que los alumnos de niveles primaria y secundaria sean capaces de razonar en cada situación particular y adoptar actitudes y comportamientos que les conduzcan a resolver los conflictos que se les presenten, cada vez de forma más eficaz. La propuesta metodológica se basa en posturas constructivistas y más concretamente en la epistemología genética. El aprendizaje emocional busca darles a los alumnos los conocimientos sobre su propio comportamiento emocional y sobre el de las demás personas. Esta propuesta metodológica se inicia, para los alumnos de nivel primaria, con un aprendizaje de los sentimientos y emociones como introducción para comenzar el tratamiento de los conflictos. En nivel secundaria se tratan ambos aspectos conjuntamente. Una de las formas que utilizan para trabajar es el análisis de una serie de conflictos ficticios seleccionados de entre los que suelen presentarse con más frecuencia en las diferentes edades de los niveles primaria y secundaria, cuyo objetivo es enseñarles a reflexionar de manera adecuada sobre conflictos, sin que exista la fuerte carga emocional que suele darse en los conflictos reales, con la idea de facilitar dicha reflexión cuando esté presente la emoción que acompaña a los conflictos reales y que los hace más complejos. Una vez que se realizan los aprendizajes anteriores se enseña al alumno a analizar sus propios problemas y a descubrir cuales son las mejores soluciones. Después se proponen diversas soluciones haciendo un análisis de las consecuencias de cada una de las propuestas realizadas para anticiparse al resultado al que pueden llegar. La finalidad de dicho análisis es que el alumno diferencie las mejores soluciones que serían aquellas que llevan a un resultado justo para las partes involucradas de las que no lo son y que aprendan a tomar conciencia de por qué no lo son.

Diferencias de los programas de aprendizaje emocional con la propuesta de esta investigación

Los autores Vallés y Vallés (2000), Güell y Muñoz (2000), Sastre y Moreno (2002) abordan la inteligencia emocional desde la cognición, manejando distorsiones negativas, a través de ejemplificar situaciones diversas, conflictos ficticios en las que se busca que el alumno identifique las emociones negativas, haciendo un razonamiento de cada situación, a fin de aprender a cambiar dichas emociones por emociones positivas, además de hacer una reflexión

de los conflictos para encontrar soluciones adecuadas. Dichos programas están enfocados a nivel primaria, secundaria y bachillerato.

Los enfoques utilizados por los autores mencionados trabajan la parte racional o consciente del cerebro, a través de ejercicios de razonamiento y reflexión.

La propuesta de esta investigación es trabajar la parte del cerebro derecho donde se encuentra el control de las emociones, a través del trabajo con el inconsciente, utilizando el enfoque ericksoniano de lo cual se habla en el siguiente capítulo.

Capítulo III. El enfoque ericksoniano

En este capítulo se expone cómo el enfoque ericksoniano se ha ido formando a través de las investigaciones que han realizado diversos autores respecto al trabajo de Milton Erickson. Se revisan las nociones de consciente e inconsciente, siendo la última con la que se trabaja en el enfoque ericksoniano. También se presentan diversas técnicas utilizadas en este enfoque, así como una explicación del por qué el enfoque ericksoniano es una buena opción para desarrollar la inteligencia emocional.

La terapia de Milton Erickson

Milton Erickson ha sido una de las personalidades psicoterapéuticas más creativas, sagaces e ingeniosas de todos los tiempos, reconocido como la principal autoridad mundial en hipnoterapia y en psicoterapia estratégica breve. Cabe destacar que si bien creó muchos métodos permisivos novedosos de hipnosis terapéutica, se mostró muy renuente a formular una teoría explícita porque estaba convencido de que ello limitaría la psicoterapia y haría que los psicoterapeutas actuaran con mayor rigidez, cuando él promovía la flexibilidad, la singularidad y la individualidad (Zeig 1998).

Por tal motivo el enfoque ericksoniano está basado en las investigaciones realizadas por varios autores que siguieron de cerca el trabajo de Milton Erickson como a continuación se expone:

Conforme a Zeig (1998) el enfoque ericksoniano se basa en el conocimiento del vivir efectivo del individuo. Incluye los valores personales, las peculiaridades y circunstancias singulares de la persona. No recolecta hechos sino soluciones. Desarrolla un especial talento para descubrir, en toda clase de situaciones del pasado un significado que logre un futuro positivo para la persona. Los síntomas los utiliza a favor para una vida mejor, buscando siempre las capacidades potenciales del individuo.

Según Gilligan (1987) el enfoque ericksoniano considera que los individuos tienen más habilidades y recursos de los que ellos creen. De hecho las personas tienen los recursos suficientes para generar una vida satisfactoria y feliz. Ayuda al paciente a aprender a utilizar las destrezas y recursos que ya posee. Afirma que estos recursos se activan vía exploraciones vivenciales de la persona. El pasado significa aprendizajes que en muchos casos se han olvidado. El presente ofrece un sin fin de posibilidades para nuevos aprendizajes y el futuro tiene muchas formas potenciales para el desarrollo satisfactorio de la persona. Por lo tanto las apreciaciones y aprendizajes presentes se ven como la base de aprendizaje de desarrollos posteriores, orientando a las personas hacia sus metas e intereses proporcionándole elementos para cumplirlos.

Conforme a los planteamientos de Short (2006) una característica esencial de la terapia ericksoniana es su profundo respeto por la individualidad de cada persona. No pretende un espíritu de coerción, superioridad o adoctrinamiento, sino un espíritu de cooperación, aprendizaje y descubrimiento. La experiencia de vida y los aprendizajes de la persona es lo que se requiere para promover el cambio, ya que ella tiene dentro de sí la respuesta a todo aquello que quiera lograr.

Por su parte O' Hanlon (1993) habla de cinco principios como las bases de la concepción de Erickson, los cuales son: orientación naturista, orientaciones indirecta y directiva, responsividad, orientación de utilización y orientaciones de presente y de futuro de los cuales se habla a continuación:

La *orientación naturista* refiere que los seres humanos tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para poder superar las dificultades, resolver problemas y entrar en trance. Dichas capacidades deben ser utilizadas para poder superar las dificultades y resolver problemas.

Las *orientaciones indirecta y directiva* que consiste en que Erickson era muy directo en cuanto a lograr que la gente hiciera cosas y a bloquear pautas antiguas que mantenían el síntoma y muy indirecto en lo concerniente a la manera en que las personas vivirían sus vidas una vez suprimido dicho síntoma. El fin de la terapia no es decirle a la gente como vivir, ni la forma en que debe pensar, sentir y reaccionar ante una situación. La asignación de tareas y las sugerencias que hacía Erickson tenían la finalidad de debilitar la rigidez de la persona para que ella misma descubriera otras formas de pensar y comportarse que le permitieran eliminar el síntoma, de tal manera que el paciente encontrara sus propios significados y modos de resolver sus problemas.

La *responsividad* trata de que las personas son capaces de reaccionar a distintos estímulos dando distintas respuestas, de tal forma que se deben aprender las pautas individuales de conducta y respuesta en lugar de atribuir un carácter indestructible a los rasgos de la personalidad rígida, utilizando esas pautas a favor del cambio en vez de tratarlas como dificultades o impedimentos.

La *orientación de utilización* establece la utilización de las creencias, conductas, exigencias y características rígidas de la persona para obtener los resultados deseados y además facilitar la terapia. Todo lo que la persona lleva al consultorio del terapeuta como su personalidad, conducta, creencias, se ponen al servicio del objetivo, es decir de aquello que se quiere lograr.

La *Orientación de presente y de futuro* que procura apartar a la gente del pasado, volcándola hacia el presente y el futuro. El pasado no puede cambiarse, pero se cambia la interpretación y el modo de verlo. Se vive el hoy para preparar el mañana. De esta manera se puede decir que no se debe dirigir al problema sino a la solución, sin volver al pasado a buscar el origen del problema. Se encausa hacia las soluciones y recursos que la persona tiene en el presente y que también pueden ser utilizados en el futuro, sin que esto impida buscar recursos en el pasado.

Short (2006) no habla de principios sino de estrategias psicoterapéuticas que utilizaba Milton Erickson con sus pacientes como: fragmentación, progresión, distracción, reorientación y utilización.

La *fragmentación* consiste en integrar los recursos y habilidades o capacidades de la persona y llevarlos a resolver un pequeño aspecto de la situación problemática.

En el momento en el que definimos algo, se transforma en un fragmento separado de todas sus manifestaciones potenciales. Cuando se define un comportamiento sintomático, comienza a perder su carácter invasivo y voluntario. Cuando se tiene claridad cómo ocurre el

comportamiento, donde ocurre, su intensidad, duración, etc, se vuelve más predecible y con mayor posibilidad de que sea controlado.

La *progresión* consiste en que los recursos psicológicos pueden construirse lenta y sutilmente, creando una serie de espacios significativos. Cada vez que la persona ve un progreso aún pequeño, gana confianza, se fortalece y se hace más apto para enfrentar el siguiente reto. Cada vez es menor la distancia que lo separa del objetivo terapéutico. De esta manera el terapeuta poco a poco es capaz de ir construyendo logros aparentemente imposibles, a partir de tareas pequeñas y simples logrando crecer la esperanza.

Este proceso terapéutico es de alguna forma sinónimo del concepto de adaptación, que se logra a través de pequeños cambios acumulativos. Como se puede observar en la naturaleza, todas las criaturas requieren de tiempo para adaptarse a los cambios del medio ambiente.

La *distracción* es una tarea que resulta útil para contrarrestar efectos de profecías autocumplidoras o respuestas muy condicionadas a estímulos que causan temor.

Una de las formas más efectivas para crear una distracción inmediatamente es hacer una pregunta ya que las preguntas distraen y algunas ocasiones obligan a las personas a pensar en lo que se les pregunta. De hecho, se puede decir que casi todas las personas están condicionadas a la idea de que deben pensar y contestar las preguntas que se les hacen.

Cuando se distrae la persona de sus preocupaciones hay una mejor oportunidad de que la energía sea invertida en otras actividades. Cuando la persona puede dedicarse a otras tareas gratificantes, que no se relacionan con la prevención del problema, desarrolla un nuevo sentido de satisfacción. Cuando la vida es más satisfactoria, no hay tiempo de defenderse de amenazas imaginadas. En lugar de vivir en un mundo peligroso, el individuo puede experimentar un mundo de oportunidades.

La distracción es una estrategia muy útil cuando hay un desesperado intento de evitar el dolor en la vida o esfuerzos intensos para evitar cualquier imperfección, la energía queda *atorada*, es decir reprimida sin poder salir. Cuando una persona se dedica por completo a obtener algo imposible, el resultado es una disminución significativa en su funcionamiento normal, si puede distraerse lo suficiente, el proceso natural de cambio y adaptación toma el mando.

La *reorientación* es una estrategia que puede definirse como un cambio significativo de perspectiva que ofrece nuevas maneras de conceptualizar factores situacionales existentes o experiencias de vida previas. Siempre que se le proporciona una nueva idea a la persona, se da una reorientación, permitiéndole descubrir repentinamente algo novedoso en la más familiar de las circunstancias.

Erickson afirmaba a menudo que lo único que se necesita es un cambio de referencia, tomar la misma situación y colocarla en un nuevo contexto. De esta manera situaba a la persona en el futuro cuando el problema estaría ya resuelto y luego le preguntaba cómo había logrado esa recuperación.

La *utilización* es la regla de oro del enfoque ericksoniano. Si pudiéramos condensar la esencia del enfoque ericksoniano en una oración, sería el ayudar a las personas a reconocer los

recursos de su mente y su cuerpo, y la utilización es la manifestación más clara de esta afirmación.

La utilización disminuye la posibilidad de una lucha de poder porque el terapeuta acepta los aspectos de la personalidad de la persona. En lugar de confrontar, de decirle que debe cambiar aspectos defectuosos, se evoca más de lo que la persona es y de lo que está haciendo. Cuando las personas son invitadas a actuar de acuerdo con su propia formación se sienten menos presionados al cambio. Esto no sólo disminuye la resistencia de la terapia, sino que, lo más importante, coloca el sitio de cambio donde pertenece, dentro de la persona.

Cualquier aspecto del individuo y de la situación de vida puede utilizarse en terapia. La utilización emplea potenciales antes desconocidos, para alcanzar cualquier objetivo que ayude o sea atractivo para la persona. Esto enciende la chispa que hace andar el proceso que Short denomina de curación, un proceso desde adentro de la persona para lograr sus propias metas.

Con respecto a los principios de O'Hanlon y estrategias de Short existen semejanzas en sus conceptos manejados, por ejemplo la responsividad descrita por O'Hanlon es manejada por Short en la estrategia de la distracción, ambas son referidas a trabajar la rigidez del paciente, como también se trabaja dentro de la orientación indirecta y directiva. En la utilización ambos autores manejan el utilizar todo lo que trae el paciente consigo a su favor para lograr alcanzar sus objetivos. En la orientación de presente y futuro que maneja O' Hanlon, Short la maneja en la estrategia de reorientación. O' Hanlon no menciona los conceptos de fragmentación y progresión manejados por Short.

Con base a lo anterior se puede decir que existen diversas interpretaciones del enfoque ericksoniano que cada autor ha venido formando, basados en el trabajo de Milton Erickson, pero en esencia tienen las características primordiales del trabajo realizado por éste.

El consciente y el inconsciente

Para Erickson (citado por Dufour, 1993) existe una mente consciente, que se encuentra en el hemisferio cerebral izquierdo y una mente inconsciente, ubicada en el hemisferio cerebral derecho. Considerando la noción de inconsciente de una forma distinta a esta noción en el psicoanálisis. En la propuesta ericksoniana el inconsciente es el lugar donde la persona puede hallar la solución a sus problemas, lo cual a veces no se consigue debido a los límites generados por los aprendizajes conscientes. Por ello Erickson partía de la idea de que lo esencial de la vida está regido por procesos inconscientes, ya que el inconsciente controla la mayoría de los procesos fisiológicos del cuerpo, así la mente consciente no tiene que ocuparse de ellos salvo en caso de que surja algún problema y durante la noche el inconsciente además de expresarse a través de los sueños toma totalmente el control del cuerpo, ya que el consciente está durmiendo. Según Bandler y Grinder (citado por Dufour, 1993), el 95 % de todo cuanto se aprende y de todas las habilidades surge del inconsciente y es ahí donde se encuentra todo cuanto se aprende desde la infancia y aunque la inmensa mayoría de ese conocimiento haya sido olvidado por la mente consciente, sigue siempre disponible para el inconsciente.

Al respecto Robles (2005), afirma que en el cerebro derecho, en el inconsciente, están grabadas todas las vivencias, que son aprendizajes que se pueden aprovechar, recursos que

se obtienen a lo largo de la vida, logrando así un crecimiento sano y disfrutando. Sin embargo, surge la pregunta de por qué aparecen los problemas, los síntomas. Plantea algunas circunstancias difíciles que tocan vivir dificultando el proceso normal de crecimiento, de esta manera se van formando *nudos*, hablando metafóricamente, que dificultan el acceso a los aprendizajes anteriores de vida, que hacen que las personas permanezcan atadas al pasado, a una sola manera de actuar que se repite y que si bien pudo ser adecuada en ese momento, en otros no lo es.

Short (2006) habla de una mente inconsciente, término que utilizaba Erickson para comunicar la idea de que las personas tienen dentro de ellos una fuerza aún no reconocida en la que pueden confiar y de la que pueden depender, algo con un gran potencial aún desconocido, así como también de la gran construcción y funcionamiento del cuerpo que es utilizado para reorientar a la persona para autoconstruirse. Por tanto la esencia del enfoque ericksoniano es ayudar al paciente a reconocer los recursos de su mente y su cuerpo.

Técnicas utilizadas en el enfoque ericksoniano

Se exponen sólo las técnicas utilizadas en el taller “*aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones*”.

La Respiración

Respirar es un apoyo fundamental para la vida y uno de los patrones fisiológicos más sensibles. Está relacionado con la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la respuesta de alerta, los niveles de energía y la experiencia emocional. Toda la expresión vocal está basada en la respiración (llorar, reír, gritar, hablar, cantar). Es fundamental para las funciones del cuerpo porque proporciona la capacidad de mantener ritmos apropiados, asegurando que exista una oxigenación óptima que lleva a la eficiencia cerebral y muscular-celular. Además el respirar adecuadamente permite el control conveniente de las emociones, sintiendo menos ansiedad, depresión, fatiga, irritabilidad, tensión muscular. El acto de respirar ocurre involuntariamente y también se puede regular (Caro, 2003).

Cuando se concentra y regula conscientemente la respiración, el ser humano es capaz de acumular en los diferentes centros nerviosos y el cerebro una mayor cantidad de energía vital (Aguilar, 1995).

Para Robles (2002) la respiración es fundamental no sólo porque da vida sino porque cada vez que se respira se dan en el organismo una gran cantidad de cambios, llegando a cada célula el oxígeno que requiere, echando hacia fuera todo lo que le podría causar daño como el dióxido de carbono.

En el taller la respiración es utilizada para inducir a los trances hipnóticos y en cada una de las metáforas, además de ser una herramienta fundamental en el uso de la metáfora de “*digerir las emociones*”.

La imaginación

Vigotsky (2001) llama tarea creadora a toda actividad humana generadora de algo nuevo, ya sea de reflejos de algún objeto del mundo exterior o de determinadas construcciones del cerebro o del sentimiento que viven y se manifiestan solamente en el ser humano, de tal manera que se puede decir que el cerebro tiene dos funciones creadoras: la primera es la conservación de experiencias vividas y la segunda no se limita a reproducir hechos o impresiones vividas, sino que crea nuevas imágenes, nuevas acciones. A esta segunda actividad creadora del cerebro humano, la psicología la llama imaginación o fantasía, dando a estas palabras, un sentido diferente al que científicamente les corresponde. En su acepción popular, suele entenderse por imaginación o fantasía a lo irreal, a lo que no se ajusta a la realidad y que por lo tanto, carece de un valor práctico serio. Pero la imaginación, como base de toda actividad creadora, se manifiesta por igual en todos los aspectos de la vida cultural haciendo posible la creación artística, científica y técnica. En este sentido, totalmente todo lo que nos rodea y ha sido creado por la mano del hombre, todo el mundo de la cultura, a diferencia del mundo de la naturaleza es producto de la imaginación y de la creación humana.

La imaginación permite acomodar los hechos naturales en un orden diferente al de la realidad. De acuerdo con esto, llamamos imaginario a algo inventado, irreal o ficticio. El arte y la creatividad dependen de la imaginación, al igual que los avances artísticos, tecnológicos, económicos y científicos. Junto con la inteligencia, la imaginación ayuda a prever las consecuencias de los actos, teniendo en cuenta las circunstancias presentes y las experiencias pasadas. También ayuda a evocar escenas placenteras que dan paz en momentos de adversidad (Navarro, 1999).

Singer (citado por Navarro, 1999) habla de las ventajas de imaginar que se presenta a continuación:

La imaginación hace que la vida sea más creativa y original. Se ha comprobado que las personas que logran superarse son muy propensas a fantasear. Einstein tenía la fantasía de un hombre que viajaba por el universo a la velocidad de la luz, que inspiró algunos de los elementos más importantes en su teoría de la relatividad.

Exploran el pasado para guiar el futuro. Una persona consulta al psicólogo por su ansiedad e inseguridad y le relata sus fantasías cotidianas, que giran alrededor de temas artísticos. Recuerda entonces que uno de sus sueños de niño era aprender a pintar, descubriendo de esta manera que eso es lo que le gustaría hacer en sus ratos libres, decidiendo tomar lecciones para pintar al óleo, con lo que su vida se hace más placentera.

Ayudan a desarrollar la personalidad. Si se imagina qué pasaría si se es director de una empresa, el jefe de la sección o el dirigente de un grupo concreto, se pueden descubrir algunos aspectos de la personalidad que conviene aprovechar mejor. Usando la imaginación para anticipar las consecuencias, se puede determinar si tal proyecto es irreal o muy ventajoso. Por ejemplo, se puede anticipar si sería bueno cambiar de trabajo o trabajar por cuenta propia.

Calman y brindan mayor seguridad. Las personas se pueden relajar mediante la evocación de escenas placenteras, al imaginar que se está sólo contemplando el mar, o que se encuentra en medio de un bosque tranquilo. En momentos de adversidad, algunas personas encuentran paz al imaginar a Dios como un padre bondadoso, un amigo o un médico.

Se sobrelleva con alegría la soledad. Cuando la persona se siente sola, se puede evocar el recuerdo de los amigos y sostener diálogos imaginarios con alguno de ellos, o con personajes importantes (una figura famosa, un abuelo o algún profesor). Con la fantasía es posible pintar un cuadro, visitar un museo o recorrer una ciudad.

Se encuentran explicaciones de la conducta. Las fantasías reflejan los deseos, aspiraciones e inclinaciones, así como las frustraciones y conflictos. A veces es útil moverse en la dirección que señalan algunas fantasías recurrentes. Así, los adolescentes que sueñan despiertos con tener novio o novia, buscan amistades para convertir su sueño en realidad. Si algún joven se ve como médico, curando enfermos, sus fantasías repetidas lo impulsan para iniciar y terminar con éxito sus estudios.

Brindan ánimo ante la adversidad. Víktor Frankl (citado por Navarro, 1999) relata cómo sobrevivió en el campo de concentración nazi debido a que se dedicó a escribir un libro (mediante sus fantasías y apoyado en unos cuantos apuntes) para encontrar el sentido de la vida, desarrollando un nuevo sistema de psicoterapia. Para mantenerse vivo, también recurrió al recuerdo amoroso de su esposa y de familiares o amigos que habían muerto. Aunque estuvo rodeado de privaciones y vio morir a compañeros, logro conservar su salud y buen ánimo.

La fantasía también se utiliza con fines curativos y para mejorar la salud. Se han utilizado las imágenes mentales como instrumentos para el propio descubrimiento. Se basan en la opinión de que uno puede imaginar lo que quiere que le suceda, como una especie de profecía favorable que luego se cumple. Las fantasías dirigidas ayudan a las personas a reconocerse mejor, desahogarse emocionalmente y ver sus problemas desde perspectivas más amplias.

Sin embargo también pueden existir desventajas si no se usa la imaginación para el bienestar, ya que existen algunos temas imaginativos destructivos que pueden llenar de emociones negativas y terminar por causar serios malestares. Las personas que fabrican en su interior películas con contenidos catastróficos, viven angustiadas. Imaginan que si viajan en avión morirán, o que tendrán un accidente si conducen un automóvil en la carretera. Como es natural, su estomago se encoje y empiezan a sudar frío. A veces, sus fantasías de fracaso les parecen tan reales que los deprimen y paralizan (Navarro, 1999).

Según Bandler y Grinder (citado por Navarro, 1999) para avivar los sentimientos de culpa, algunos individuos tienden a construir la imagen del rostro severo, agrio y acusatorio de alguna persona (amigo, padre, madre, pareja o Jesucristo) que así responde ante algo que hicieron y a ella al parecer no le gustó. Esa persona imaginaria puede estar viva o haber fallecido. Una vez que han fabricado la imagen fija del rostro atemorizante, la memoria se encarga de avivarlo de nuevo. Por eso se sienten culpables de todo lo que hacen o dejan de hacer. Si logran cambiar esa imagen por otra más comprensiva, salir de ella o borrarla, ya no sentirán esa culpa.

Por su parte Verlee (1986) afirma que la fantasía es una puerta al mundo interior del ser humano, ese reino mágico donde la imaginación crea sus propias realidades sin que la obstaculicen las limitaciones que se encuentran en el mundo exterior. El tiempo y el espacio no plantean ningún problema a la mente. Puede permitir ser todo lo que la propia mente puede concebir y llegar hasta lugares que no se pueden alcanzar por ningún otro medio.

Dentro de la terapia ericksoniana la imaginación es utilizada en el trance hipnótico ya que en él las personas imaginan y sienten más que pensar (Robles, 2005).

El poder de la fantasía según Verlee (1986) consiste en ofrecer los frutos del pensamiento del hemisferio derecho y con ello facilitar los recursos de ambos lados del cerebro.

En el taller la imaginación es utilizada en los trances hipnóticos y las metáforas.

La creatividad

En estudios recientes se afirma que la base de la salud mental es encontrar el equilibrio entre ambos procesos: el intelectual y emocional, y es ahí donde se realiza la síntesis mágica que hace surgir la creatividad, como un proceso basado en actitudes de apertura para aprender de la experiencia y vivencias; requiere conectar con el poder de la mente, con la voluntad interna que integra el espíritu para lograr la autorrealización, existiendo en cada persona un potencial creativo innato en espera de expresarse y desarrollarse, que se logra si se tiene un marco filosófico a partir del cual esa persona se acepta como un ser rico en potencialidades creadoras y si se ofrece un medio estructurado con un método preciso, donde la persona puede llenarse de experiencia e información a través de todos sus sentidos, donde puede expresarse libremente, con respeto y aceptación por su individualidad (Waisburd, 1996).

Milton Erickson fue un hombre de gran creatividad, creó métodos de hipnosis terapéutica para lograr que sus pacientes a través de sus propios recursos resolvieran sus situaciones (Zeig, 1998). En el trance hipnótico aflora la creatividad de la persona (Gilligan, 1987).

La esencia del taller es su creatividad, cada una de las sesiones están llenas de ella e inducen a sus participantes a crear, como en la dinámica *“el árbol que se transforma”* donde van creando una metáfora de sus emociones.

La Metáfora

Uno de los recursos usados por Erickson fue el uso de las anécdotas como instrumento didáctico y terapéutico.

Según Zeig (1998) una anécdota es una narración breve referente a un suceso o incidente interesante o divertido. Las anécdotas pueden ser ficticias pudiendo ser cuentos tradicionales, fábulas, parábolas o alegorías, pero también pueden ser relatos o crónicas de genuinas experiencias y aventuras.

Conforme a Dufour (1993) una alegoría es la representación o la expresión de una idea a través de una figura dotada de atributos simbólicos o bien mediante el desarrollo de una metáfora. La metáfora, a su vez, puede ser definida como el proceso por el que se atribuye un nombre apropiado a una persona o cosa, con base en una analogía. También se podría definir como una historia verdadera (anécdota) o ficticia.

Por su parte Lankton y Lankton (1986) refiere a la metáfora como una historia con rasgos dramáticos que captura la atención e induce una alteración en la estructura del pensamiento de la persona entreteniéndola.

Conforme a los autores citados arriba, una anécdota puede ser una alegoría, una alegoría puede desarrollarse a través de una metáfora y una metáfora también puede ser una anécdota o historia.

Sea una anécdota, una alegoría o una metáfora todas ellas tienen la finalidad de informar, educar, curar y estimular el crecimiento interno.

La metáfora atrae la atención consciente del individuo y burla sus mecanismos de defensa a fin de permitirle entrar en contacto con las fuerzas de su inconsciente, infinitamente ricas en posibilidades y soluciones. Es un instrumento precioso que pone en palabras eso que, de otro modo, correría el riesgo de permanecer hundido en el silencio: los miedos, las angustias, los deseos, la culpabilidad, las rivalidades, los enigmas y las preguntas de cualquier tipo. En el relato metafórico el individuo percibirá, unas veces de forma consciente, pero la mayoría de ellas inconscientemente, algo que le afecta, algo que le concierne o que tiene que ver directamente con algún aspecto particular de su vida. De este modo, la persona hallará sus propias soluciones, una vez que el relato le haya contado ciertas cosas sobre ella misma y sobre los conflictos internos que está viviendo en este momento preciso de su existencia. Por tanto la metáfora es un proceso mediante el cual la persona hace un descubrimiento desde su interior: accede a un nuevo conocimiento que surge del inconsciente individual y va hacia la mente consciente. Es como si ese nuevo conocimiento existiera ya en el inconsciente y, gracias al relato metafórico, tomase forma en el nivel consciente (Dofour, 1993).

Verlee (1986) plantea al respecto que el pensamiento metafórico o analógico es el proceso de reconocimiento de una conexión entre dos cosas aparentemente no relacionadas entre sí. No procede linealmente, sino que salta a través de categorías y clasificaciones para descubrir nuevas relaciones. Parece probable que estas conexiones sean establecidas por el silencioso hemisferio derecho y transmitidas al izquierdo a través de una cierta forma de imaginaria. No se aprende nada en un vacío, se aprende algo nuevo descubriendo cómo se relaciona con algo que ya se sabe, y cuanto más clara es la conexión, más fácil y profundo es el aprendizaje. Por ello las metáforas son un camino para forjar conexiones.

Al respecto Dufour (1993) afirma que la metáfora está destinada a establecer conexiones. En una primera fase, la metáfora terapéutica permitiría, según el Enfoque Ericksoniano, quitar importancia al cerebro izquierdo, es decir, a la mente consciente, sobre todo si el sujeto se halla en trance (hipnosis leve). El narrador accedería entonces más al aspecto intuitivo, a la espontaneidad, la creatividad, al cerebro derecho, al inconsciente. En una segunda fase, el cerebro izquierdo sería invitado a sintetizar el trabajo realizado durante la primera fase.

Barker (citado por Martínez y Maya, 1998) describe siete tipos de metáfora que pueden ser utilizadas con las personas involucradas en la situación que se desea cambiar:

Historias largas y elaboradas. Están diseñadas para recoger en detalle situaciones clínicas complejas. Debiéndose construir cuidadosamente, ya que se parte del conocimiento profundo de la situación para elaborar la historia. Dentro de la historia se incluye el planteamiento de un problema análogo al que las personas quieren resolver, además, se describe detalladamente la forma de poder abordarlo para darle solución. Después de una valoración completa de la situación se construye o se inventan las características que sean equivalentes para el caso. El evento significativo de la situación puede ser representado por acontecimientos equivalentes o incidentales en la historia, por supuesto ya que se haya hecho una valoración completa de los eventos significativos de la persona.

Historias cortas o anécdotas. Este tipo de metáfora está dirigida a conseguir un objetivo terapéutico específico. Al momento de contar la historia es importante mencionar cuando se

inician a producir cambios en la situación problemática. Las anécdotas ilustran o enfatizan un punto en particular, describiendo los puntos relevantes que necesita la persona en una forma metafórica.

Analogías, símiles o frases metafóricas breves. Sirven para ilustrar en pocas palabras un punto muy concreto. Pueden ser imágenes y expresiones que con frecuencia son cercanas al lenguaje de la vida cotidiana. Las frases pueden ser usadas en el curso de la psicoterapia, para que las personas puedan conversar de otra forma y proponer alternativas para afirmar las ideas directas que la persona dirigirá, ya que presentadas de manera directa puede mostrarse renuente para aceptarlas.

Metáforas relacionales. En este tipo de metáforas el terapeuta aborda la situación problemática, haciendo preguntas a cada uno de los interesados, pero no en forma directa, sino la aborda con relación a él. El terapeuta retoma la situación problemática de una manera indirecta, preguntando por lo ocurrido durante la terapia.

Las preguntas tienen además de su significado literal, su valor metafórico. Están encaminadas para que cada uno reflexione sobre el papel que está jugando en la situación problemática, también, a través de las preguntas se permite explorar posibles alternativas de solución.

Tareas metafóricas. En esta clase de metáforas interviene la acción. Las tareas pueden realizarse en la misma sesión o fuera de ella. A través del lenguaje figurativo de las metáforas se pueden ver ciertos hechos y factores disociados en relación con diferentes niveles de pensamiento, sentimiento y conducta.

Objetos metafóricos. Los símbolos y las acciones simbólicas son las unidades de construcción de los rituales. Los símbolos construyen la base del proceso de elaboración, ya que incluyen objetos o palabras que representan la posibilidad de modificar creencias, relaciones o el significado de los acontecimientos.

Metáforas artísticas. Pueden ser dibujos, esculturas u otras expresiones artísticas. Son producciones artísticas que se pueden hacer con dibujos, pinturas, arcilla, plastilina o algún otro producto que permita representar el estado de ánimo, experiencias o algo que pueda ser significativo en el proceso terapéutico de la persona.

Todas las personas oyen relatos no solo para divertirse, sino también para captar los mensajes que llevan consigo, ya que toda historia, cuento o relato habla de uno mismo, de los demás y de las relaciones con los demás, por eso los relatos metafóricos son para todo el mundo. Se utilizan en el cine, teatro, televisión y encontrándose en las novelas, canciones, leyendas (Dufour, 1993).

Se utilizan también en la enseñanza por los maestros para que haya un mejor entendimiento de los temas por sus alumnos (Verlee, 1986).

La metáfora permite establecer con el oyente una comunicación a diferentes niveles y uno de los más importantes es el nivel no verbal, el cual con mucha frecuencia es un espejo del inconsciente. Por ello el contenido de la metáfora debe ser lo más vago posible con el fin de estimular la creatividad. También es bueno utilizar verbos de acción, pero sin precisar como dicha acción es llevada a cabo a fin de permitir que el oyente pueda imaginar el resto, debiendo

decirse utilizando un lenguaje positivo para que tengan un mejor efecto, ya que el inconsciente no registra las negaciones (Dofour, 1993).

En el taller se utilizan varios tipos de metáforas como historias cortas, analogías, expresiones metafóricas, tareas metafóricas y metáforas artísticas.

La hipnosis

El hemisferio cerebral derecho es parte fundamental en el proceso hipnótico, sin olvidar que se trabaja con los dos hemisferios, a través de anécdotas, manejo de símbolos, sensaciones, percepciones, música, técnicas vivenciales, imaginación, chistes, entre otras (López, 1997).

Al respecto Robles y Abia (1993, citados por López, 1997), afirman que en la hipnosis se utiliza el cerebro derecho para cambiar o ver de manera distinta la historia personal, sí es que ésta causa problemas y *digerir* todas las emociones *atoradas* en momentos difíciles de la vida, lo cual no quiere decir dejar de darse cuenta de lo que está pasando o que se borre lo que ya sucedió, sino que se puede aprender a mirar otros lados de las mismas situaciones y encontrar en el interior recursos que ayuden a manejar, resolver o superar lo que en algún momento hizo sufrir a la persona.

A través de la hipnosis ericksoniana se induce un estado de trance mediante el cual los contenidos del inconsciente aparecen con facilidad porque toman formas más aceptables para el cerebro izquierdo, para deshacer nudos, logrando así que la persona siga su propia y natural evolución hacia la salud, el crecimiento, el estar bien con ella misma (Robles, 2005).

Erickson utilizaba la hipnosis y la metáfora como una forma de comunicación entre las personas explorando una variedad casi infinita de modos de inducir el trance hipnótico (Haley, 1980).

Abia (1993, citado por López, 1997) menciona que Erickson decía que en el trance se daban más posibilidades de que se produjera el aprendizaje y la apertura debido a que en el trance se trabaja con el inconsciente donde se tienen todos los recursos necesarios para hacer los cambios que se quieran. Señalando también que las personas no se someten, ni pueden ser dirigidas por la voluntad del terapeuta durante el trance, sino que en realidad el trance es un estado natural que las personas pueden experimentar en varios momentos, como cuando se medita, se ora y hasta cuando se hace ejercicio. Siendo cualquier persona susceptible al trance hipnótico, tomando en cuenta las necesidades, expectativas y sobre todo el gran depósito de conocimientos de la persona para lograr las sugerencias terapéuticas que fueran al inconsciente del individuo, ya sea en forma directa, o entremezclando una conversación o la narración de algo interesante. Revolucionando de esta manera la definición de la hipnosis, considerándola como un proceso en donde la persona participa activamente, desde el hecho mismo de aceptar el trance, teniendo la experiencia y el aprendizaje para hacer los cambios que decida.

López (1997) plantea al respecto que en la hipnosis el sujeto y el hipnotizador tienen un encuentro positivo, ayudando a la persona a cambiar a su ritmo, en su estilo, aprendiendo y disfrutando lo que la persona desee de forma saludable y positiva.

Robles (2005) afirma que el trance eriksoniano es como un estado alternativo o mejor aun amplificado de consciencia, donde la atención está vuelta hacia el interior al mismo tiempo que la persona sigue en contacto con el afuera. Es un estado en el que las facultades mentales críticas como el razonamiento, y la lógica, están temporalmente y parcialmente suspendidas y la persona está imaginando y sintiendo más que pensando, por lo que las cosas se viven como en un sueño donde todo puede ocurrir: no existe sentido del tiempo, las sensaciones se distorsionan, se puede flotar o quedar paralizados, hundiéndose en el piso; surgen con frecuencia disociaciones de modo que se puede ser al mismo tiempo sujetos y observadores de lo que está pasando o aparecer representados en dos lugares o en dos formas distintas a la vez. Neurofisiológicamente, se define como un estado en el que el sujeto está funcionando bajo el predominio de su cerebro derecho.

Por su parte Gilligan (1987) menciona algunos de los principales beneficios del trance hipnótico:

El trance permite romper los esquemas de los conceptos rígidos de una persona para habilitarla a reestructurar y reorganizar su propia vida, potencia los recursos que se necesitan para el cambio para que las maneras de ser nuevas surjan.

Las personas en trance generalmente están sumergidas en los dominios de la experiencia. Son más capaces de experimentar directamente las cosas como son y mostrando poca necesidad para entender o analizar conceptualmente la experiencia en forma lógica. Los procesos de pensamiento se hacen menos críticos, menos evaluadores, menos verbales y menos abstractos, haciéndose más descriptivos y basados en la imagen, mas sensoriales y más concretos. Este modo experiencial de pensamiento da lugar a una capacidad de conectarse de manera profunda con los recursos de la persona.

La inducción y mantenimiento de un trance sirve para facilitar un estado psicológico especial en el cual la persona pueda reasociar y reorganizar sus complejidades psicológicas internas y utilizar sus propias capacidades de una manera que concuerde con su propia vida experiencial, para permitirle aprender más acerca de si mismo y expresarse en forma más adecuada.

El trance es un estado ideal de aprendizaje experiencial, en el cual una persona puede desarrollar una absorción profunda de la atención de manera que permite que los procesos inconscientes operen en forma creativa.

En cuanto a todo lo que se logra a través de la hipnosis fisiológicamente, la fisiología cerebral provee de una base para explicarlo. El estado de hipnosis permite eliminar tensiones psíquicas y corporales ya que durante la hipnosis los conflictos pierden su efecto perturbador sobre el sistema vegetativo, ya que en ella también se reduce la función de los segmentos cerebrales más jóvenes (portadores de los conflictos psíquicos). A través del sistema nervioso parasimpático se cambia hacia el potencial de reposo vegetativo en todo el organismo, así se puede provocar un estímulo natural profundo tendiente a la recuperación, es decir, que el estado hipnótico, produce una relajación intensa de todo el sistema nervioso, produciéndose debilitación periférica medible de los vasos, reducción simultánea de la temperatura del interior corporal, aumento de la temperatura de la piel, lentificación del pulso, baja en la presión sanguínea, hipotonía de la musculatura, reducción del nivel de respuestas reflejas, el tracto urogenital y el tracto digestivo también disminuyen sus funciones, la actividad de las glándulas endocrinas se reduce y baja la capacidad de reacción alérgica, debido al efecto de

recuperación de las suprarrenales, también disminuye la irritabilidad de la piel y el cerebro muestra señales de restablecimiento. A través de un relajamiento psico-corporal casi absoluto, estos cambios trofotrópicos logran eliminar las tensiones (Meinhold, 2008).

Dentro del taller las metáforas son contadas a los participantes en trance hipnótico.

El enfoque ericksoniano como una opción para desarrollar la inteligencia emocional

El enfoque ericksoniano es una buena opción para desarrollar la inteligencia emocional ya que de acuerdo a Goleman (2001), quien difunde las bases de la inteligencia emocional, se tienen dos mentes, una que piensa y otra que siente. Le llama mente racional a la que piensa y mente emocional a la que siente. Estas dos formas la racional y la emocional fundamentalmente diferentes de conocimiento interactúan para guiar a los seres humanos por el mundo. Por lo general existe un equilibrio entre ambas mentes, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura y a veces impide la energía de entrada de las emociones. Sin embargo, la mente emocional y la mente racional siendo facultades semiindependientes, cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro.

En el enfoque ericksoniano, uno de sus conceptos fundamentales es el que se refiere al de la mente consciente y la mente inconsciente. Si se hace una analogía se puede decir que la mente racional es la mente consciente, ubicada en el hemisferio cerebral izquierdo y la mente emocional es la mente inconsciente ubicada en el hemisferio cerebral derecho, predominando en la primera procesos de juicio lógico es decir la parte intelectual y en la segunda la vida emocional. Siendo la mayor parte de la vida motivada por la mente inconsciente, es lugar donde se encuentra todo lo aprendido a lo largo de la vida (Robles, 2005).

En los trances hipnóticos que se trabajan en este enfoque se contacta predominantemente con el hemisferio derecho que como se mencionó tiene que ver con las emociones.

Al respecto López (1997) afirma que el hemisferio cerebral derecho forma parte fundamental del fenómeno hipnótico, ya que sin éste no podría elaborarse el trance, ni los fenómenos que se presentan en el mismo. De esta manera siendo el hemisferio derecho quien construye las emociones, al trabajar con trances hipnóticos se puede lograr que la persona utilice los recursos que tiene dentro de ella. Estos recursos se han formado a partir de la materia prima que se tiene al nacer: el cerebro, y que toda la vida se sigue creando y enriqueciendo porque cada experiencia deja siempre algo nuevo. Con la hipnosis se puede utilizar el cerebro derecho para cambiar o ver de forma distinta la historia personal y *digerir* las emociones que se presentan en momentos difíciles de la vida, esto es que se puede encontrar en el interior de la persona los recursos que le ayuden a manejar, resolver o superar lo que en algún momento la hizo sufrir.

Además sabiendo que las emociones han sido aprendidas a lo largo de la vida, pueden ser cambiadas con nuevos aprendizajes a través del conocimiento de las funciones de los dos cerebros, que son parte fundamental en el trance hipnótico, para llegar al inconsciente donde se tienen los recursos para hacer los cambios que se desean realizar, para vivir y crecer más plenamente y disfrutando (Robles, 2005).

Por todo lo anterior el enfoque ericksoniano al trabajar con el hemisferio derecho cerebral (mente inconsciente) donde se encuentran las estructuras de las emociones, puede ser un medio para aprender a reconocer, digerir y expresar las emociones de una manera más inteligente y saludable para la vida de las personas.

Capítulo IV. Taller: “Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”

Este capítulo inicia con una breve introducción en la que se fundamenta la creación del taller *Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones*, explicando su organización y estructura, así como el desarrollo de cada una de las diez sesiones que componen el taller.

Introducción

Un taller es una interacción o reunión entre varias personas cuyo objetivo es lograr un cambio de actitud con base al tema que se expone. Cada una de las personas que participan tienen un rol, unas como expositoras del tema o facilitadoras y otras como participantes, formándose un grupo donde al comunicarse, producen un cambio. Este cambio puede ser educativo y se puede lograr entre los miembros del grupo el crecimiento, la estimulación y la activación de sus potencialidades (Campos, 2002; Andueza, 1983).

Este taller es creado para aprender a reconocer, digerir y expresar las emociones que los jóvenes han aprendido y han estado presentes a lo largo de su vida y algunas de ellas impiden su crecimiento.

Robles (2002) afirma que los seres humanos buscan el crecimiento y el bienestar y que tienen los recursos necesarios para lograrlo, sin embargo en la vida se adquieren aprendizajes que llevan a creer que lo natural es estar mal, sufrir o pagar por merecer. La manera en cómo se expresan o no se expresan las emociones son formas que se han aprendido a lo largo de la vida, ya que desde mucho antes de que las personas sean capaces de aceptar o rechazar lo que los adultos les dicen, aprenden a no poner atención a las señales del cuerpo, a calificar las emociones como inapropiadas o malas y de esta manera a reprimirlas y hasta negarlas, controlando hasta aquellas emociones que son consideradas positivas en nombre de los buenos modales y de la educación. De esta forma se aprende a negar lo que es innato al ser humano, las propias emociones. Sin embargo estos aprendizajes pueden desaprenderse para dar paso a nuevos aprendizajes que permitan una vida emocional más placentera.

Por otro lado Salmurri (2004) establece que el ser humano tiene la capacidad de hacer cambios a cualquier edad y seguir aprendiendo.

De esta manera, se fundamenta, a través de los autores citados arriba, la inquietud de crear este taller con la convicción de que se puede aprender aún en la vida adulta una manera de reconocer, digerir y expresar las emociones, utilizando el enfoque ericksoniano que trabaja con los propios recursos de la persona.

Cada una de las herramientas del enfoque ericksoniano descritas en el capítulo III son utilizadas en la creación del taller.

Se crean metáforas en las que se emplean analogías, historias cortas y anécdotas, se utilizan tareas metafóricas y metáforas artísticas. Para hablar de *digerir* las emociones se hace una analogía con el proceso de digestión que realiza el cuerpo. Las tareas metafóricas se emplean en la metáfora del árbol, donde a través del árbol se busca representar cómo se están sintiendo las personas emocionalmente. En las metáforas artísticas se emplean dibujos, pintura y plastilina para *digerir* y expresar las emociones.

Es utilizada la imaginación para visualizar lugares y personas que forman parte de las metáforas.

La creatividad se utiliza por las personas al ir creando un árbol en la *metáfora del árbol*, también es utilizada para representar materialmente una emoción y para hacer una metáfora de las emociones.

El trance hipnótico es el estado que se utiliza para contar las metáforas, ya que como se ha explicado es un estado ideal de aprendizaje, en donde se trabaja con el inconsciente que es el lugar donde se encuentran los recursos de la persona.

La respiración es utilizada en todas las sesiones para inducir en los trances hipnóticos y para fortalecer el proceso de la metáfora de *digerir* las emociones, así como en cada una de las metáforas que se realizan a lo largo del taller.

En cuanto a las habilidades del “Perfil de Inteligencia Emocional” la inhibición de impulsos es trabajada a través de aprender a reconocer y digerir las emociones; la empatía al compartir experiencias entre los participantes; el optimismo con la constancia al asistir y terminar el taller; la habilidad social al relacionarse cada participante con los demás e interactuar y convivir entre sí; la expresión emocional al compartir lo que sienten entre ellos y platicar sus experiencias; el reconocimiento de logros al mirarse como seres capaces de aprender y terminar lo que inician, beneficiándose para mejorar su vida; la autoestima al reconocerse como seres valiosos, dándose el tiempo para trabajar con sus propias emociones como un regalo para su vida y la nobleza mediante el compañerismo entre los participantes. El taller considera las habilidades emocionales expuestas por Cortés, Barragán y Vázquez (2002). En la página 48 se presenta un cuadro que relaciona el tema de cada sesión, la técnica utilizada del enfoque ericksoniano y las habilidades emocionales que se pretenden fomentar.

Organización del taller

El taller se organiza considerando los criterios señalados por Schwab, Baldwin, Gerber y Gomori (1991), ya que ellos indican los aspectos administrativos y de organización para la realización de un taller.

El equipo que se utiliza en el taller es una grabadora, videograbadora y CD's de música tranquila.

Para las acciones del facilitador se consideran los siguientes aspectos: facilitar una comunicación clara, precisa y directa, escuchar cuidadosamente y verificar si es escuchado bien por todos los participantes; ser perceptivo del nivel de comodidad del grupo y del ritmo que requiere el programa; hacer uso de las metáforas e imágenes como ayuda para que lo extraño se vuelva familiar; emplear cualquier intervención como una oportunidad para incrementar la autoestima de los participantes; establecer un contacto directo con cada participante en cuanto es posible y con la frecuencia que se necesite. Estar pendiente de las expresiones no verbales de los participantes. Aceptar reconocer el dolor cuando se presenta. Estar consciente de que la fuerza, la buena voluntad, la esperanza y el buen humor están presentes, aunque no siempre fueran evidentes. Compromiso con el proceso utilizando los propios recursos y los del grupo para lograr un crecimiento de los participantes.

Durante el proceso se toma en cuenta la comodidad física y emocional de cada participante ya que las personas aprenden mejor cuando se sienten cómodas. Se da una explicación de la dinámica a seguir. Los participantes comparten lo que quieren lograr al participar. Se crea un ambiente de confianza para que los participantes puedan realizar los comentarios y las preguntas con toda libertad. Se mantiene contacto directo con cada participante, lo que ayuda a proporcionar una atmósfera de confianza y seguridad permitiendo de esta manera un mejor aprendizaje. En la primera sesión se espera a todos los participantes para dar inicio. En las sesiones siguientes se inicia a la hora establecida, integrándose conforme van llegando. El taller es vivencial, por lo que se invita a la gente a participar, haciendo hincapié en la continuidad de las sesiones.

Después de cada sesión se realizan reportes observacionales por cada participante. Los indicadores son la retroalimentación que se realiza al inicio de cada sesión compartiendo la forma cómo se han sentido, de qué se han dado cuenta y cómo han aplicado a su vida lo que han aprendido en el taller; al final de cada sesión sobre qué aprendieron, de qué se dan cuenta y qué se llevan para incorporarlo a su vida diaria. Las respuestas a las preguntas señaladas se grabaron.

Estructura del taller

Se conforma por doce sesiones de las cuales la primera y la última son para aplicar el Instrumento llamado Perfil de Inteligencia Emocional y las otras diez para su realización. Se llevan a cabo dos sesiones por semana con una duración de dos horas cada una.

En la primera sesión se señalan los lineamientos a seguir, como la hora de inicio y terminación, lo que se va a trabajar, los temas a desarrollar y cuál es su propósito al tomar el taller.

Durante las siguientes sesiones se inicia saludando y compartiendo cómo se han sentido, de qué se han dado cuenta, cómo han aplicado a su vida diaria lo que han aprendido en el taller.

En cada sesión se dice el objetivo, se hacen las preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?, se da una breve introducción al tema, se hace una breve inducción a trance a través de los sentidos antes de iniciar los ejercicios, se realizan los ejercicios y dinámicas establecidas para cada sesión y una retroalimentación preguntando ¿Qué aprendiste?, ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?

Los ejercicios consisten en las metáforas que se trabajan en estado de trance y actividades señaladas en cada sesión.

Al final de la sesión se lleva a cabo una retroalimentación: preguntando qué aprendieron, de qué se dan cuenta y qué se llevan para incorporarlo a su vida diaria para hacer los cambios que decidan realizar.

Una dinámica que se realiza a lo largo del taller es: *“la metáfora del árbol”* que consiste en que cada participante hace un árbol con el material que se les proporciona desde su base, tronco y hojas, utilizando su creatividad, representando cómo se están sintiendo emocionalmente con base en lo que van aprendiendo.

En la sesión número dos se explica la dinámica “el árbol que se transforma”. En las sesiones 4, 6, 9 y 11 se trabaja con él.

El objetivo de esta dinámica es mostrar cómo se están sintiendo emocionalmente los participantes, representando metafóricamente los cambios que van logrando en sus emociones, a través de ir creando su árbol durante el proceso del taller.

El material que se les proporciona fue: palitos de madera, plastilina, pintura, hojas secas, varas, pegamento blanco, tijeras, colores, silicón, etc. Utilizando todo el material que necesitan, poniendo cada cosa que ya no ocupan en donde se tomo, manteniendo el lugar limpio.

El árbol que van creando se queda en el lugar que se les indica y cada que se realiza la dinámica se les regresa para continuar con la misma y al final del taller se lo llevan.

A continuación se presenta el cronograma del taller, las técnicas utilizadas del enfoque ericksoniano y las habilidades emocionales del Perfil Inteligencia Emocional de Cortés, Barragán, Vázquez trabajadas en el taller. En seguida se presenta el desarrollo del taller, pudiéndose modificar de acuerdo a lo que se observe en los participantes.

Cuadro 3. Cronograma del taller.

No. de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo	Actividades	Dinámicas	Materiales
1	Aplicación de pretest	Conocer el nivel de inteligencia emocional de los participantes al inicio del taller.	-	-	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Hoja de respuestas • Lápiz
2	Introducción al taller Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones.	Que los participantes se integren y conozcan la estructura del taller, que son las emociones y la importancia que tienen en su vida, así como que es reconocer, digerir y expresar las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Integración grupal • Explicación de la estructura del taller • Explicación de la dinámica: "metáfora del árbol" • Introducción a nuestras emociones • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Había una vez un avión cargado de emociones • Exposición • Exposición • Exposición • Preguntas individuales en forma oral: ¿Qué aprendiste? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria? 	-
3	La respiración y mi parte sabia	Que los participantes conozcan la importancia de su respiración profunda, así como todos los beneficios que ésta produce en su cuerpo y mente, además de conocer a su parte sabia dentro de ellos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Inducción • Mi respiración • Reconociendo a mi parte sabia dentro de mi • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller? • Exposición • Metáfora • Metáfora y dibujo de la imagen o símbolo de su parte sabia • Preguntas en sesión 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pellón • Acuarelas • Pinceles

Cuadro 3. Continuación.

4	Reconociendo y digiriendo mis emociones	Que los participantes aprendan a reconocer y digerir sus emociones a través de su respiración y su parte sabia.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Inducción • Poniendo mis emociones en manos de mi parte sabia • Representación metafórica de las emociones • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta en sesión 3 • Exposición • Metáfora • Metáfora del árbol • Preguntas en sesión 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitos de madera • Plastilina • Hojas secas • Varas • Pegamento blanco, silicón • Tijeras • Acuarelas • Pistolas de silicón
5	A que animal se parecen mis emociones	Que los participantes aprendan a través de imaginar a un animal a reconocer lo que están sintiendo para poder digerirlo sanamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Inducción • A qué animal se parecen mis emociones • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas en sesión 3 • Exposición • Metáfora • Preguntas en sesión 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinturas para cara (no toxicas)
6	Yo y mis emociones	Que los participantes sanen sus heridas emocionales a través de aprender a darse ellos mismos el amor que necesitan.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Inducción • Yo me doy el amor que necesito • Representación metafórica de sus emociones • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas en sesión 3 • Exposición • Metáfora y dibujo de su encuentro con su niño • Metáfora del árbol • Preguntas en sesión 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitos de madera • Plastilina • Hojas secas • Varas • Pegamento blanco, silicón • Tijeras • Acuarelas
7	Los demás y mis emociones	Que los participantes aprendan a expresar sus emociones, con la persona indicada, en el momento adecuado y de una forma tranquila.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Inducción • Expresando lo que siento • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas en sesión 3 • Exposición • Metáfora • Preguntas en sesión 2 	-

Cuadro 3. Continuación.

8	Qué hacer con mis emociones	Que los participantes aprendan a expresar sus emociones a través de la escritura.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Escribiendo una carta • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas en sesión 3 • Exposición • Escritura • Preguntas en sesión 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Plumas • Cerillos
9	Una metáfora de mis emociones	Qué los participantes aprendan a expresar lo que sienten a través de una metáfora.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Compartiendo metáforas • Representación metafórica de sus emociones • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas en sesión 3 • Exposición • Dibujando la metáfora de sus emociones • Metáfora del árbol • Preguntas en sesión 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápices • Colores • Palitos de madera • Plastilina • Hojas secas • Varas • Pegamento blanco, silicón • Tijeras • Acuarelas • Pistolas de silicón
10	Usando mi creatividad para expresar mis emociones	Que los participantes aprendan a expresar sus emociones a través de su creatividad.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Usando mi creatividad para expresar mis emociones • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas en sesión 3 • Exposición • Elaboración de metáfora de sus emociones con plastilina • Preguntas en sesión 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas • Plastilina
11	Creando amor, alegría y felicidad en mi vida	Que los participantes aprendan a generar en su vida la alegría y la felicidad que está dentro de ellos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio • Introducción del tema • Inducción • Contando una historia • Inducción • Creando alegría dentro de mí • Representación metafórica de las emociones • Retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas en sesión 3 • Exposición • Metáfora • Metáfora • Metáfora del árbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitos de madera • Plastilina • Hojas secas • Varas • Pegamento blanco, silicón • Tijeras • Acuarelas • Pistolas de silicón

Cuadro 3. Continuación.

				<ul style="list-style-type: none">• Preguntas en sesión 2	
12	Aplicación de postest	Conocer el nivel de inteligencia emocional de los participantes al final del taller	-	-	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionario• Hoja de respuestas• Lápiz

Cuadro 4. Técnicas utilizadas del Enfoque Ericksoniano y habilidades emocionales del Perfil de Inteligencia emocional de Cortés Barragán y Vázquez trabajadas en el taller.

No. Sesión	Nombre de la sesión	Técnicas utilizadas del Enfoque Ericksoniano	Habilidades emocionales trabajadas del Perfil de Inteligencia Emocional
1	Aplicación de pretest	-	-
2	Introducción al taller “Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”	Metáfora	Habilidad social, nobleza, adaptación
3	La respiración y mi parte sabia	Respiración, hipnosis, imaginación, metáfora	Empatía, nobleza, habilidad social, autoestima, adaptación
4	Reconociendo y digiriendo mis emociones	Respiración, hipnosis, imaginación, metáfora	Inhibición de impulsos, empatía, habilidad social, autoestima, nobleza, adaptación
5	A que animal se parecen mis emociones	Respiración, hipnosis, imaginación, creatividad, metáfora	Inhibición de impulsos, empatía, habilidad social, autoestima, expresión emocional, nobleza, adaptación
6	Yo y mis emociones	Respiración, hipnosis, imaginación, metáfora	Inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional, reconocimiento de logros, autoestima, nobleza, adaptación
7	Los demás y mis emociones	Respiración, hipnosis, imaginación, metáfora	Empatía, habilidad social, expresión emocional, autoestima, nobleza
8	Qué hacer con mis emociones	Respiración, imaginación	Inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional, reconocimiento de logros, autoestima, nobleza, adaptación
9	Una metáfora de mis emociones	Respiración, hipnosis, imaginación, creatividad, metáfora	Inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional, reconocimiento de logros, autoestima, nobleza, adaptación
10	Usando mi creatividad para expresar mis emociones	Imaginación, creatividad, metáfora	Inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional, reconocimiento de logros, autoestima, nobleza, adaptación
11	Creando amor, alegría y felicidad, en mi vida.	Respiración, hipnosis, imaginación, creatividad, metáfora	Inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional, reconocimiento de logros, autoestima, nobleza, adaptación
12	Aplicación de postest	-	-

Taller “Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”

SESIÓN 1. Aplicación de pretest

Se aplica el cuestionario a los dos grupos: testigo y experimental en el mismo día y hora, para conocer el nivel de inteligencia emocional que tenían los participantes al inicio del taller.

SESIÓN 2. Introducción al taller: Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones

Objetivo: Qué los participantes se integren y conozcan la estructura del taller: que son las emociones y la importancia que tienen en su vida, así como que es reconocer, digerir y expresar las emociones.

Integración grupal: “Había una vez un avión cargado de emociones”. En esta dinámica se lanzó una pelota pequeña diciendo “había una vez un avión cargado de alegría, miedo, enojo, amor, etc., “a quien le toco actúo la emoción indicada. Una vez actuada la emoción, lanzó la pelota a otro compañero diciendo la frase indicada y así sucesivamente.

Explicación de la estructura del taller (p. 42)

Explicación de la dinámica: “Metáfora del árbol” (p.43)

Introducción a nuestras emociones

Las emociones son parte de la vida, son el motor que mantienen vivos a los seres humanos, porque gracias a ellas se puede reconocer lo que se siente y diferenciar cuando se está triste, enojado, feliz o tranquilo. Siendo parte de la vida, las emociones no son ni buenas ni malas, tienen la función de mostrar qué está pasando en el entorno, son como un foquito que dan un mensaje, un aviso a través del cuerpo con relación al momento que se está viviendo. Se puede aprender a reconocer las emociones en vez de reprimirlas y digerirlas para evitar que hagan daño. *Digerir* es transformar y metafóricamente hablando se puede comparar con el proceso de digestión que realiza el cuerpo, eliminando aquello que no le sirve y quedando con aquello que le hace bien. Este proceso de *digerir* las emociones se hace a través de la respiración que es uno de los principales recursos que tiene el cuerpo para estar bien. A través de la respiración se dan infinitos cambios internos, desechando todas aquellas sustancias dañinas en el cuerpo que si se quedaran adentro harían daño, obteniendo el oxígeno necesario que requiere cada célula para estar viva y llena de salud. Una vez que se digieren las emociones se pueden expresar sanamente, tranquilamente, protegidamente, saludablemente, disfrutando (Robles, 2002).

Retroalimentación

SESIÓN 3: La respiración y mi parte sabia

Objetivo: Qué los participantes conozcan la importancia de su respiración profunda, así como todos los beneficios que ésta produce en su cuerpo y mente, además de conocer a su parte sabia dentro de ellos.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

Introducción

La respiración es un mecanismo de cambio saludable que resuelve lo que aparece en la mente y en el cuerpo. La respiración siempre se está autorregulando, siendo un mecanismo automático y saludable que realiza el cuerpo. Al respirar llega el oxígeno a cada célula limpiándolas y sacando todo aquello que pudiera hacerles daño (Robles, 2003).

Como refiere Short (2006), Erickson utilizó el término de mente inconsciente para explicar la idea de que las personas tienen dentro de sí una gran fuerza, un gran potencial, mencionando Robles (2005) que para Milton Erickson la mente inconsciente era metafóricamente hablando como una Parte Sabia, ya que ahí se encuentran todos los registros de las experiencias de vida, teniendo los aprendizajes que puede utilizar la persona para resolver cualquier dificultad que la vida le presente.

La Parte Sabia siempre está dentro de cada persona, la conoce desde siempre y desde adentro y sabe lo que es bueno para ella. Se puede contactar a través de la respiración, desencadenando diferentes procesos como acomodar, sanar, *digerir* emociones, pero sobre todo poniendo en sus manos todo aquello que se necesite cambiar, resolver o sanar de una manera saludable y disfrutando (Robles, 2002).

Breve inducción a trance a través de los sentidos:

Se les pide a las personas que se sienten cómodamente con los ojos cerrados, haciendo una breve inducción a trance a través de los sentidos, pidiéndoles que escuchen los sonidos que hay a su alrededor, los que aparecen y desaparecen, los que se acercan y se alejan, unos más fuertes, otros más suaves; que sientan el roce de la silla sobre su espalda; que sientan la temperatura del ambiente, la temperatura diferente que hay en la palma y en el dorso de su mano o la temperatura diferente de sus dos manos.

Metáfora: “Mi respiración” *

La respiración es parte fundamental de nuestra vida, es un proceso saludable de nuestro cuerpo y nuestra mente que nos ayuda a digerir nuestras emociones sanamente, tranquilamente, protegídamente. Respirar es vivir, transformar. A través de nuestra respiración llevamos el oxígeno necesario a cada parte de nuestro cuerpo, generando millones y millones de cambios positivos en todo nuestro organismo. Siente tu respiración, siente como entra el aire a través de tu nariz al inhalar, llenando de oxígeno a todas tus células, llegando a cada parte de tu cuerpo, generando los procesos necesarios para que tú estés bien, llenándote de energía positiva a tu mente, a tu cuerpo, a tu espíritu, y ahora siente como sale el aire a través de tu boca, eliminando todo aquello que ya no necesitas de tu cuerpo, de tu mente, de tu espíritu, generando paz, serenidad. Sigue respirando, inhala ... exhala, y disfruta de tu respiración.

*Creación de la autora, basada en Robles, 2002

Metáfora:” Reconociendo a mi parte sabia dentro de mi” *

Sabias que hay una parte muy importante dentro de ti, una gran fuerza, alguien que sabe todo de ti, que está llena de amor por ti, que sabe todo lo que necesitas, lo que es bueno para ti, y que te ha guiado a lo largo de tu vida. Esta parte es tu Sabiduría Interior o tu Parte Sabia. Llénate de ella, a través de una imagen o un símbolo o una sensación o simplemente la nada. Siéntela dentro de ti, déjala estar, ahí... contigo, llenándote de paz, de amor, de salud, de prosperidad y de todo aquello que necesitas para estar bien, porque ella sabe todo lo que necesitas y ahí está contigo, te ha acompañado siempre. Respira profundo, inhala y exhala, sanamente, tranquilamente, protegídamente, disfrutando.

Ejercicio: Dibujar la imagen o símbolo que se presenta durante el ejercicio.

Se les proporciona un pedazo de pellón para dibujar su parte sabia, utilizando el material proporcionado.

Material: Pellón, acuarelas, gises, pinceles.

Retroalimentación

SESIÓN 4. Reconociendo y digiriendo mis emociones

Objetivo: Qué los participantes aprendan a reconocer y digerir sus emociones a través de su respiración y su parte sabia.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

Introducción

Partiendo de la idea de que las emociones son innatas al ser humano, se puede decir que son tan naturales como lo es el hambre y la sed, que dicen la necesidad que tiene el cuerpo de alimento y líquido. Siendo las emociones parte del ser humano se sienten en el cuerpo y todas tienen un mensaje, si el cuerpo se queda con emociones sin reconocer, la energía de que están hechas se queda *atorada*, es decir reprimida, sin poder utilizarla para disfrutar la vida. Por ello no hay emociones ni buenas ni malas, solo se hacen presentes según el momento que se vive, por eso es mejor reconocerlas, en lugar de ignorarlas y reprimirlas, ya que cuando no se reconocen se pueden bloquear, pudiendo aparecer como angustia, presentándose a través de síntomas en el cuerpo (Robles, 2002).

Por ejemplo la ira es la exageración del enojo, Su mensaje es que algo o alguien está agrediendo y prepara al cuerpo para defenderse y entonces aparecen las señales en el cuerpo, se tensan los músculos para prepararlo por si se presenta un golpe, y entonces se cierran los puños para atacar, se respira más aceleradamente para aumentar la oxigenación del cuerpo y que pueda realizar grandes esfuerzos. Por ello la ira es una señal cuyo mensaje es importante escuchar para poder defenderse adecuadamente y salir de la situación en la que se está dando la agresión (Goleman, 2001).

*Creación de la autora, basada en Robles, 2002

Por tanto el primer paso para aprender a *digerir* las emociones es tener conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan, esto es reconocer la emoción, y reconocer la emoción es saber qué se está sintiendo, en qué parte del cuerpo se siente, es identificarla en el cuerpo para después digerirla.

Robles (2002) utiliza el término *digerir* como transformación, y metafóricamente hablando lo compara con el proceso de digestión que realiza el cuerpo, quedándose con lo que le hace bien y eliminando aquello que no le sirve. También lo refiere como cuando se come algo que hace daño y el cuerpo lo echa fuera a través del vómito y la diarrea, lo que le haría daño si se quedara adentro. Este proceso de *digerir* las emociones se hace a través de la respiración que es uno de los recursos primordiales que tiene el cuerpo y la mente para estar bien. Mediante la respiración se dan una gran cantidad de cambios internos en la mente y cuerpo, desechando todas las sustancias dañinas e integrando el oxígeno que cada una de las células necesitan para vivir. Este proceso lo explica a través de cómo el aire pasa a través de la nariz, entrando e integrando lo que es bueno para el cuerpo, y cómo pasa saliendo y echando fuera todo lo que le pudiera hacer daño, llegando el oxígeno necesario a todas las células. De esta forma cada vez que el aire entra a través de la nariz al inhalar, la respiración digiere eso que entra, tomando lo que necesita para nutrirse, limpiando las células, sacando a través de la exhalación todo aquello que podría causarle daño.

Breve inducción a trance a través de los sentidos... (p. 50)

Metáfora: “Poniendo mis emociones en manos de mi parte sabia” *

Con tus ojos cerrados, contacta con tu sabiduría interior, y observa ¿qué emoción estás sintiendo? ¿cómo sientes esa emoción en tu cuerpo? ¿cómo se llama lo que estas sintiendo?, ponle nombre y respira profundo, sanamente, tranquilamente, protegidamente varias veces. Inhala y exhala pidiendo a tu parte sabia que digiera esta emoción cómodamente, sanamente, tranquilamente, automáticamente y deja este proceso en manos de tu parte sabia, y dile, pongo en tu manos esto que estoy sintiendo, me pongo en tu manos, me entrego a ti. Respira profundo, inhala y exhala y siente como tu respiración ya la esta digiriendo, y mira como te estás relajando saludablemente, tranquilamente, disfrutando, inhala y exhala saludablemente.

Dinámica: “Metáfora del árbol” ** (Dinámica explicada en la página 43)

Retroalimentación

SESIÓN 5. ¿A qué animal se parecen mis emociones?

Objetivo: Que los participantes aprendan a través de imaginar a un animal a reconocer lo que están sintiendo para poder digerirlo sanamente.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

*Creación de la autora, basada en Robles, 2002

**Creación de la autora

Introducción

En ocasiones, es difícil identificar y reconocer los sentimientos por la carga afectiva que representan. Además de que pueden presentarse combinados, causando mayor dificultad para identificar y reconocer las emociones que se están sintiendo, por ejemplo, sentimientos de irritación, tristeza, impotencia, sentimientos de poca valía, culpa, entre otros. Por eso una forma para facilitar la identificación o reconocimiento de los sentimientos es a través de utilizar un símbolo que represente las emociones. La técnica de representar las emociones a través de un animal puede servir para su reconocimiento, utilizando las técnicas hipnóticas con el movimiento corporal y con la dramatización, haciendo uso no solamente del lenguaje verbal que puede informar de lo que se está experimentando emocional e intelectualmente hasta donde le es tolerable, sino del lenguaje no verbal a través del movimiento corporal, proporcionando mayor información acerca de lo que está sintiendo la persona. Al depositar estas emociones y conflictos en la imagen de algún animal que las represente y actuando sus movimientos que son propios de estas emociones, la persona deja salir con mayor libertad sus conflictos y deseos inconscientes u ocultos al sentirse menos amenazado al depositarlas en un animal (Méndez, 1995).

Breve inducción a trance a través de los sentidos... (p. 50)

Metáfora: “A que animal se parecen mis emociones” *

Los participantes eligen un animal que represente su emoción más frecuente. Una vez elegido se les proporcionan pinturas para que dibujen en su rostro los rasgos del animal.

Después se les pide que se sienten y cierran sus ojos y empiecen a recordar las sensaciones físicas que tienen cuando se sienten así, trayendo un recuerdo donde se sintieron de esa manera. Ahora se les pregunta ¿Qué haría el animal con esa emoción? ¿Cuál sería su posición? Se les pide que actúen el animal con esa emoción, imitando su postura corporal, como se mueve, como camina, y observa como en cada movimiento y al caminar va dejando atrás su enojo, tristeza o angustia, porque el movimiento significa cambio y observa cómo se van digiriendo esas sensaciones, sentimientos que están atorados y como ahora van surgiendo o despertando sus propios recursos con cada movimiento, llegando a un estado de tranquilidad, bienestar, y empiezas a notar cómo se siente el animal, que postura adopta ahora, observa como ese animal va teniendo cambios internos favorables, saludablemente, ¿Cómo está ahora tu animal?.

Material: Pinturas para cara que se utilizan para pintar en su rostro el animal elegido, cotonetes, espejos y pañuelos kleenex.

Retroalimentación

*Méndez, 1995

SESIÓN 6. Yo y mis emociones

Objetivo: Qué los participantes sanen sus heridas emocionales a través de aprender a darse ellos mismo el amor que necesitan.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

Introducción

A lo largo de la vida se van teniendo aprendizajes que llevan a hacer lo necesario para ser aceptados, aprendiendo que hay pensamientos, deseos, conductas y sentimientos que se deben tener o no tener para ser queridos. Se aprende a esconder los errores, a sentir culpa de vivir las emociones catalogadas como malas o de no poder tener las llamadas buenas, a culparse de sentir y disfrutar el cuerpo, de vivir y de ser uno mismo, buscando el amor fuera de uno, a ponerlo en manos de papás, amigos, novios, esposos, hijos, yendo por la vida sin aceptarse como se es, con capacidades y limitaciones, sin reconocer ni valorar el cuerpo, sin disfrutar las cosas buenas que la vida tiene en cada momento, a vivir como “debe ser” y a negar lo que se es, a que las cosas sean de una sola manera, supuestamente la única correcta y si no salen exactamente así se siente una gran decepción hacia uno mismo, los demás y hasta de la vida. Esto pasa porque la vida fluye de mil formas inesperadas porque cada persona tiene en mente lo que quiere hacer y resulta que hace lo que puede. De esta manera se provoca desesperanza y cada vez hay más insistencia para tratar de que ahora si me resulte y todo eso para que al final ese amor incondicional no exista. Ese amor incondicional no existe en el mundo de afuera, y es simplemente porque nadie sabe realmente cómo se necesita ser querido y, además, cada quien quiere como puede, como le sale, y no como le gustaría querer. Y así se pasa la vida, mendigando, exigiendo cariño y después sintiéndose mal porque ni de un modo ni de otro se logra tener como se quisiera. Por eso la única persona que sabe exactamente cómo necesita ser querida es uno mismo. Y uno si puede darse ese cariño absoluto. Si alguien puede dar amor a otro es un extra, lo más importante es el amor que uno puede darse, siendo responsabilidad de uno lograr el bienestar (Robles, 2003).

Breve inducción a trance a través de los sentidos... (p. 50)

Metáfora: “Yo me doy el amor que necesito” *

Respira profundo, sanamente, tranquilamente, protegidamente y siente como al inhalar entra el aire que llega a cada parte de tu cuerpo donde lo necesitas, y mira como limpia cada parte, cada rincón, y como al exhalar sale todo lo que ya no necesitas, siente la temperatura del ambiente y escucha cada sonido que hay a tu alrededor, unos más fuertes, otros más tenues, que te acompañan en este proceso, sanamente, tranquilamente, protegidamente... Ahora te pido que imagines un bosque hermoso, lleno de grandes árboles y muchas flores, y conforme te adentras a él, sientes el aire fresco como rosa tus mejillas, y sigues caminando, y a lo lejos ves un árbol grande que te llama la atención, y conforme te vas acercando al árbol, te das cuenta que hay alguien ahí, es un pequeño, una pequeña, un niño hermoso, una niña hermosa, ese niño, esa niña, eres tú, que te está esperando con todo su amor, y te acercas a

*Creación de la autora, basada en Robles, 2002

él a ella y lo miras, y la miras, y lo abrazas, y la abrazas y le preguntas como está , y él, ella te responde, y tú con todo tu amor y alegría de tener este hermoso encuentro con tu niño, con tu niña, le dices: te amo pequeño, pequeña con todo mi corazón, hoy estoy aquí contigo, para cuidarte , protegerte, decirte lo importante que eres para mí, que no necesitas hacer nada para que alguien te quiera, porque yo te amo con todo mi corazón, tal como eres, eres un niño maravilloso, una niña maravillosa, un ser importante y valioso, de ahora en adelante estaremos juntos, juntas, y yo te daré todo mi amor, mi tiempo, mi protección y ahora toma sus manitas y mira como ese niño, esa niña, se está transformando en una hermosa luz que se queda en tus manos, y ahora junta tus manos, llevando esa lucecita a tu corazón, ahí se queda tu niño, tu niña, por siempre contigo, llena de paz, tranquilidad, alegría, feliz de estar contigo..... respiras profundo, sanamente, tranquilamente, protegídamente, relajadamente, disfrutando, moviendo tu cuerpo si lo requieres y a tu ritmo y a tu tiempo abres tus ojos aquí y ahora.

Ejercicio. Dibujar su encuentro con su niño (a).

Material. Acuarelas, vasos con agua, pellón, pinceles.

Dinámica: “Metáfora del árbol” * (Dinámica explicada en la página 43)

Retroalimentación

SESIÓN 7. Los demás y mis emociones

Objetivo: Qué los participantes aprendan a expresar sus emociones, con la persona indicada, en el momento adecuado y de una forma tranquila.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

Introducción

Si aprendemos a reconocer las emociones y luego a digerirlas en vez de tragárnoslas sin percibir las, se podría expresar adecuadamente lo que se siente, lo que pasa, lo que sucede en tono calmado, en el momento y con la persona indicada (Robles, 2002).

Al respecto Domínguez y Olvera (2007) menciona que diversos estudios muestran como la falta de madurez en las habilidades de saber *digerir* las emociones pueden provocar estados de ánimo desagradables. Según Aristóteles, las pasiones bien ejercidas son sabias, guían los pensamientos y los valores. El problema no está en la emocionalidad, sino en la conveniencia de la emoción y su expresión, aprendiendo a serenarse para analizar la situación, generar alternativas y medir consecuencias.

Breve inducción a trance a través de los sentidos... (p. 50)

*Creación de la autora

Metáfora: “Expresando lo que siento” *

Acompañado, acompañada de tu sabiduría interior, recuerda aquella situación o suceso en el que te sentiste mal, te hayas enojado, puede ser una discusión o cualquier momento desagradable ¿qué te dañó?... ¿qué te lastimó?... ¿cómo te sientes?...¿qué sensaciones físicas sientes como resultado de vivir esa emoción?... percibe las sensaciones que ha originado ese suceso en el que estas pensando, percibe la experiencia física de la emoción y ubícala en un punto específico de tu cuerpo. Ahora coloca tu mano en la parte del cuerpo donde sientes que está ubicado y di: “aquí duele” y respira profundo, sanamente, tranquilamente y mira como a través de tu respiración estas creando amor, paz, tranquilidad, bienestar. Ahora imagina a la persona involucrada, ¿qué le dirías?, mientras lo piensas recuerda que ella no fue la causa verdadera de tu dolor, tú has elegido lo que estas sintiendo, y puedes a partir del dolor que sentiste, y lo que sientes ahora, mirar hacia ti y encontrar la causa, y mira como ahora puedes crear amor con esa persona, sanando su relación y llenándote de tranquilidad y bienestar, dejando ir lo que ya paso y quedándote en paz.

Retroalimentación

SESIÓN 8. ¿Qué hacer con mis emociones?

Objetivo: Qué los participantes aprendan a expresar sus emociones a través de la escritura.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

Introducción

Las emociones son una parte inseparable del ser humano, su presencia en la vida es vital para la supervivencia, representando necesidades reales de la persona que lo movilizan a la acción. A su vez las emociones al ser energía deben ser expresadas, ya que cuando esta energía no es liberada se puede reaccionar desproporcionadamente ante diversas situaciones. Cuando los sentimientos son reprimidos el cuerpo permanece en estado de tensión, la capacidad mental se disminuye o se bloquea, trayendo consecuencias que pueden afectar en el bienestar emocional (Ordaz, 2000).

Existen muchas formas de expresar las emociones de una manera adecuada para dejar fluir la energía acumulada, una de ellas es escribiendo.

Ejercicio. “Escribiendo una carta” **

Los participantes escriben una carta a la persona que quieran en donde expresan lo que ellos deseen. Una vez escrita la queman y dejan ir, si así lo desean, cualquiera de las emociones que estén presentes, a través de frases como: dejo ir el pasado, te perdono, etc.

Material: Hojas blancas, lápices, plumas.

*Creación de la autora basada en Chopra, 2003 y Robles 2002

**Creación de la autora, basada en Bañuelos, 2006

Retroalimentación

SESIÓN 9. Una metáfora de mis emociones

Objetivo: Qué los participantes aprendan a expresar lo que sienten a través de una metáfora.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

Introducción

Es posible utilizar nuestra creatividad e imaginación para expresar las emociones.

La metáfora es un medio que puede ayudar a lograrlo, ya que ésta permite que el individuo se acerque a su vivencia y con la manera en que percibe su realidad (Martínez, 1995).

A través de una narración, un cuento, una poesía, un pensamiento la persona puede identificarse y expresar lo que le pasa, así como de encontrar alternativas ante los problemas que vive (Ordaz, 2000).

Metáfora: “Haciendo una metáfora de mis emociones” *

Se le pide a cada participante que haga una metáfora de su emoción desagradable más frecuente con base a ejemplos de a que se parece su emoción y luego la comparten.

Ejemplos: Mi enojo se parece a una tormenta, mi tristeza se parece a una lluvia en la noche, mi miedo se parece a un hoyo profundo, etc.

Una vez que piensan a que se parece su emoción más frecuente proceden a dibujarla. Luego comparten su dibujo con sus compañeros, después se les pregunta cómo le harían para transformar esa emoción en una emoción más agradable con base a su dibujo.

Ejemplo: mi enojo que se parece a una tormenta, lo transformo en tranquilidad como globos de colores que van cayendo del cielo; mi tristeza que parece una lluvia en la noche, la transformo en alegría como una lluvia de estrellas blancas; mi miedo que parece un hoyo profundo, lo transformo en paz como un jardín de flores.

Material: Hojas blancas, lápices, colores.

Dinámica: “Metáfora del árbol” * (Dinámica explicada en la página 43)

Retroalimentación

*Creación de la autora

SESIÓN 10. Usando mi creatividad para expresar mis emociones

Objetivo: Qué los participantes aprendan a expresar sus emociones a través de su creatividad.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

Introducción

La creatividad es uno de los elementos claves de la prosperidad mental. El acto creativo implica relacionar, hacer algo nuevo, producir nuevas ideas. Existen tres aspectos importantes dentro de la creatividad que son: la novedad, que significa hacer algo original, esto es, relacionar cosas viejas para crear una nueva. El segundo aspecto de la creatividad es la producción, es decir la capacidad que tenemos de concretar lo imaginado, de hacer realidad esa novedad imaginada. El tercer aspecto es la pasión, es decir la motivación que es el deseo de hacer algo, la fuerza y la energía que mueven para realizar una acción. La mente es tan poderosa que puede funcionar aunque sea en forma inconsciente, siempre esta funcionando. Las obras de la mente son las imágenes, el poder de la mente funciona con imágenes, que pueden llevar hacia un bienestar (Waisburd, 1996).

Ejercicio. “Usando mi creatividad para expresar mis emociones” *

Se les proporciona una tabla y plastilina para que expresen una emoción desagradable que elijan. Una vez terminado se les pregunta si quieren seguir teniendo esa emoción. Después se les dice que ellos pueden transformar su emoción. ¿Cómo lo harían? ¿Qué cambios harían? ¿Qué nuevos colores usarían?

Material: Tablas, plastilina.

Retroalimentación

SESIÓN 11. Creando amor, alegría y felicidad en mi vida

Objetivo: Qué los participantes aprendan a generar en su vida la alegría y la felicidad que está dentro de ellos.

Preguntas de inicio: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta?, ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?

*Creación de la autora

Introducción:

La felicidad según Salmurri (2004) es un sentimiento, un estado de ánimo caracterizado por emociones de satisfacción, agrado y placer. Se es feliz cuando se siente uno bien consigo mismo y con el entorno. Se puede considerar como una situación psicológica que proporciona sensaciones placenteras y que modula de manera agradable y positiva la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del ambiente, del almacenaje de la memoria o de los propios receptores corporales. Saavedra (Citado por Salmurri, 2004) tiene un bello pensamiento que dice “no está la felicidad en vivir, sino en saber vivir” (p. 33).

Por otro lado el propósito fundamental de la vida es buscar la felicidad y esta puede ser alcanzada mediante el entrenamiento de la mente, no refiriéndose a la mente simplemente como una capacidad cognitiva o intelecto, sino con un significado más amplio que incluye intelecto y sentimiento, corazón y cerebro. Señala que al establecer una cierta disciplina interna, se puede experimentar una transformación de la actitud, de toda perspectiva y enfoque de la vida. Para lograr dicha disciplina interna es necesario empezar a identificar aquellos factores que conducen a la felicidad y los que conducen al sufrimiento. Una vez hecho esto, eliminar gradualmente los factores que llevan al sufrimiento mediante el cultivo de los que llevan a la felicidad. Existen miles de mentalidades diferentes, algunas son muy útiles y pueden fomentarse, otras por el contrario son negativas y son las que se deben eliminar. De esta manera el primer paso en la búsqueda de la felicidad es aprender cómo las emociones y los comportamientos negativos son nocivos y cómo son útiles las emociones positivas. El cambio requiere tiempo, ya que hay muchos rasgos mentales negativos, de modo que afrontarlos y contraatacar no es fácil. Requiere una reiterada aplicación de diversas técnicas y tomarse el tiempo necesario para familiarizarse con ellas y así aprenderlo (Lama, 2004).

Breve inducción a trance a través de los sentidos... (p. 50)

Metáfora: “Contando una historia” *

Había una vez un gran hacendario que era dueño de grandes hectáreas de terreno donde se daban frutos abundantes de gran variedad. Un día dormido soñó que una voz le decía que había un gran tesoro escondido en las tierras más ricas del lugar, el cual tenía que encontrar. El hacendario al despertar con gran entusiasmo lo primero que hizo fue salir de sus tierras y empezar a escarbar en los alrededores, pero después de muchos días tristemente se dio cuenta que el tesoro no aparecía. Cuando resignado término la búsqueda, nuevamente volvió a soñar con la voz que ahora le dijo: -¿Sabes que el tesoro no está donde lo has buscado?... ¿Por qué buscas afuera?

Breve inducción a trance a través de los sentidos... (p. 50)

*Historia de Jaramillo, 2003

Metáfora: “Creando alegría dentro de mí” *

Busca un lugar tranquilo, ponte cómodo, cómoda, ahí a donde estas, cierra tu ojos y respira profundo, disfrutando de tu respiración, inhala y exhala, sanamente, tranquilamente, protegidamente, saludablemente, e imagina un arco iris, y mira como de él emana una luz que envuelve todo tu cuerpo por fuera y por dentro, y mira cómo va recorriendo cada parte de tu cuerpo, llenándote de alegría, despertando la alegría en todas tus células, mira como la alegría que está en tus células te llena de nueva alegría, disfrutando. Ya te diste cuenta como sientes la alegría en todo tu cuerpo, mira como emana dentro y fuera de ti, iluminándote, siéntela, disfrútala, estas lleno, llena de ella, te pertenece y ahí está, acompañándote siempre, cada día, cada hora, cada minuto, cada instante. Siéntela en todo tu cuerpo, en cada célula, y siente como te sigues llenando de esa alegría todo tú, toda tú, disfrútala, siéntela, llénate de ella en cada respiración, inhala, exhala, llena de alegría, lleno de alegría, disfrutando.

Dinámica: “Metáfora del árbol” ** (Dinámica explicada en la página 43)

Terminación de su árbol

Retroalimentación

SESIÓN 12. Aplicación de postest.

Se aplica el cuestionario a los dos grupos: testigo y experimental en el mismo día y hora, para conocer el nivel de inteligencia emocional de los participantes al final del taller.

*Creación de la autora basada en Robles, 2002

**Creación de la autora

Capítulo V. Metodología

Propósito

El propósito de esta investigación fue conocer el impacto que tuvo un taller, dirigido al trabajo de emociones, en un grupo de jóvenes universitarios de la FES Zaragoza de la UNAM, en el que se promovieron recursos que les permitieran mejorar su nivel de inteligencia emocional.

Metodología

Planteamiento del problema

De qué manera influye un taller dirigido al trabajo de emociones en el nivel de inteligencia emocional de un grupo de jóvenes de la FES Zaragoza de la UNAM.

Hipótesis de trabajo

Al participar en un taller sobre aprender a reconocer, *digerir* y expresar las emociones, los jóvenes elevaran su nivel de inteligencia emocional.

Hipótesis estadísticas

Ha: Existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de inteligencia emocional antes y después de haber recibido un taller sobre trabajo de emociones.

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de inteligencia emocional antes y después de haber recibido un taller sobre trabajo de emociones.

Variables

Variable dependiente: Inteligencia emocional.

Definición conceptual: Goleman (citado por Cortes, Barragán y Vázquez, 2002) la señala como un grupo de habilidades, tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanza. También considera la capacidad de leer los sentimientos, controlar los impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro.

Definición operacional: La variable operacional estuvo definida por los siguientes indicadores (habilidades): inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional, reconocimiento de logros, autoestima y nobleza, establecidos en el "Perfil de Inteligencia Emocional" de Cortés, J., Barragán, C. y Vázquez, M., que fue la prueba utilizada en esta investigación. Estos indicadores fueron medidos a través de realizar una conversión de puntuación cruda a puntuación normalizada por cada participante, mediante el uso de una plantilla, por cada escala que mide una habilidad. El valor de la suma de la puntuación normalizada fue ubicado en la tabla respectiva para obtener el coeficiente emocional correspondiente. Posteriormente se hizo una gráfica por participante conforme a los valores

normalizados, obteniendo un rango que correspondió al nivel de inteligencia emocional (baja, media, alta) por cada una de las habilidades emocionales.

El Perfil de inteligencia emocional no se refiere a una sola habilidad, sino al conjunto de todas ellas, mostrándose un coeficiente emocional global. Una habilidad puede salir alta, media o baja, lo cual no muestra su coeficiente emocional, sino una parte de él. Por tanto no necesariamente una puntuación alta, media o baja en una habilidad es inadecuada, ya que se tiene que observar el conjunto de escalas para dar una interpretación apropiada. El resultado global de la prueba de cada participante muestra el nivel de inteligencia emocional en donde cada una de las habilidades que lo conforman se complementan buscando un equilibrio.

Variable independiente: Taller para aprender a reconocer, *digerir* y expresar las emociones.

Definición conceptual: Interacción entre varias personas que tienen un objetivo en común: trabajar con sus emociones, en donde cada uno de los participantes tiene un rol.

Definición operacional: El taller estuvo conformado por 12 sesiones de dos horas cada una, en las que se trabajaron las habilidades emocionales del Perfil e Inteligencia Emocional de Cortés Barragán y Vázquez, utilizando las técnicas del enfoque ericksoniano.

Temáticas generales:

- Introducción al taller aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones
- La respiración y mi parte sabia
- Reconociendo y digiriendo mis emociones
- A qué animal se parecen mis emociones
- Yo y mis emociones
- Los demás y mis emociones
- Qué hacer con mis emociones
- Una metáfora de mis emociones
- Usando mi creatividad para expresar mis emociones
- Creando amor, alegría y felicidad en mi vida

Dinámicas:

- Dinámica de integración grupal
- Exposición de temas
- Preguntas de reflexión
- Metáforas como historias cortas, analogías, expresiones metafóricas, tareas metafóricas y metáforas artísticas
- Escritura

Diseño de investigación

La metodología utilizada en esta investigación fue mixta: cuantitativa y cualitativa

Investigación cuantitativa:

El diseño elegido fue “*Pretest y posttest con un grupo testigo*”. Se eligió este diseño ya que los esquemas con pruebas “*antes y después*” se usan con frecuencia en la investigación social, principalmente cuando la hipótesis trata de un cambio de actitud, creencia o conducta como consecuencia de alguna variable independiente, como es el caso de esta investigación donde se pretendió generar cambios en el nivel de inteligencia emocional (*variable dependiente*) de un grupo de jóvenes a los que se les impartió un taller (*variable Independiente*). La investigación comprendió un grupo experimental y un grupo testigo, los cuales fueron medidos antes y después de impartir el taller. El grupo testigo proporcionó una protección especial contra la posibilidad de que otros factores que no fueran los propios del tratamiento experimental pudieran afectar a la variable dependiente (Selltiz, 1980).

La medición se realizó a través del instrumento llamado “Perfil de inteligencia emocional” de Cortés, Barragán y Vázquez (2002), que se aplicó antes y después de impartir el taller.

Investigación cualitativa

Dentro de la metodología cualitativa se realizó un análisis de contenido de los reportes verbales emitidos por los participantes de sus cambios y expresiones referidas de sus trabajos, los cuales fueron grabados y transcritos para profundizar en el proceso de cambio de los participantes.

Análisis de contenido

Se llama análisis de contenido al conjunto de procedimientos interpretativos de productos comunicativos como pueden ser mensajes, textos o discursos que proceden de procesos singulares de comunicación previamente registrados, y que basados en técnicas de medición cuantitativas como estadísticas, basadas en el recuento de unidades, o cualitativas como lógicas, basadas en la combinación de categorías, tienen por objeto elaborar y procesar datos relevantes (Piñuel, 2002).

El análisis de contenido ofrece la posibilidad de investigar sobre la naturaleza del discurso, permitiendo analizar los materiales de la comunicación humana. En general se puede analizar con detalle y profundidad el contenido de cualquier comunicación y número de personas implicadas en la comunicación, ya sea una persona, un dialogo, grupo restringido o comunicación de masas, pudiendo emplear cualquier instrumento de compendio de datos como agendas, diarios, cartas, cuestionarios, registro de observaciones, encuestas, tests proyectivos, libros, anuncios, entrevistas, radio, televisión (Porta y Silva, 2003).

Krippendorff (1990, citado por Porta y Silva, 2003) define el análisis de contenido como “la técnica destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles, y validas que puedan aplicarse a un contexto” (p. 8).

El análisis de contenido por tanto es una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que trabaja con materiales representativos con posibilidades de generalización (Porta y Silva, 2003).

Conforme a Porta y Silva, 2003 dentro del procedimiento a seguir en el análisis de contenido se encuentran las siguientes fases:

La fase de definición de indicadores o definición de unidades de análisis, las cuales constituyen los núcleos de significado propio que serán objeto de estudio para su clasificación y recuento. Estas unidades de análisis pueden ser: unidades genéricas que son las unidades de observación genérica para medir la frecuencia de los conceptos definidos; unidades de contexto que es el mayor cuerpo de contenido y sirve para captar el significado de la unidad de registro; unidad de registro que es la selección más pequeña del texto que hace referencia a una categoría, siendo unidades base para llevar a cabo la codificación y el recuento frecuencial.

La fase donde se habla de las reglas de numeración o recuento que se refiere a la forma de contar las unidades de registro codificadas. La frecuencia es la más utilizada en investigaciones de este tipo y se refiere al número de veces que aparece un código determinado o unidad de registro.

La fase de categorización que consiste en la operación de clasificar los elementos de un conjunto a partir de ciertos criterios previamente definidos. La categorización es un proceso que requiere tres operaciones: la primera señala la clasificación de las unidades de significado asignado a cada unidad de registro para establecer una cierta organización de los mensajes. El resultado de esta operación es la elaboración de un sistema de categorías. El primer momento de la categorización consiste en una operación de clasificación y diferenciación de los elementos de un conjunto a partir de criterios previamente establecidos en un sistema de categorías; la segunda señala a la codificación como tarea de asignación de códigos a cada categoría del sistema anterior, para poder clasificar las unidades de registro de los documentos a analizar, clasificando de esta forma el material escrito para su posterior descripción e interpretación. El desarrollo de las categorías de codificación consiste en un proceso de clasificación de datos en torno a ideas, temas y conceptos que irán emergiendo de la lectura del propio material de estudio. La identificación de las categorías emergentes es un proceso relacionado no solo con el material de análisis sino con la formación y el propio marco teórico de la investigación. En la codificación se transforman los datos brutos del texto y agregados en unidades que permiten una descripción precisa de las características del contenido.

La fase que está referida a la exploración del material, la cual pretende luego de haber fijado las categorías y definidas las unidades, reconocer objetivamente la presencia o ausencia de las categorías en los documentos seleccionados. En función de los criterios previamente definidos se codifica el material escrito identificando las unidades de registro de acuerdo a los criterios establecidos y asignar el código de la categoría, a lo cual se le da el nombre de codificación de material.

Sujetos

Se invitó a 20 estudiantes de segundo semestre de la carrera de Psicología de la FES Zaragoza de la UNAM, con una edad de 18 a 25 años, de los cuales 9 participaron en el grupo experimental tomando el taller y 9 en el grupo testigo.

La selección de los estudiantes se llevó a cabo en los salones de la FES Zaragoza de la UNAM. Se realizó una invitación de forma personal y se dio una explicación general sobre el taller, después se procedió al llenado de solicitudes de quienes les interesó tomar el taller.

En la solicitud se obtuvieron datos generales de los participantes como nombre, edad, carrera, semestre y teléfono, así como la aceptación de participar en el taller, asistiendo a las 12 sesiones en los días y horarios señalados, contestar el perfil de inteligencia emocional al inicio y al final del taller y ser video grabados en los momentos que se requiera durante el taller.

Características de los sujetos: estudiantes de la carrera de Psicología en la FES Zaragoza de la UNAM; edad de 18 a 25 años, ambos sexos.

Criterios de inclusión: aceptar participar en el taller; asistir a las sesiones; permitir la aplicación al inicio y al final del taller del cuestionario sobre el “*Perfil de Inteligencia Emocional*”; ser videograbados en los momentos que se requiera.

Instrumento

1. *Pretest-postest.*

Se utilizó el “Perfil de Inteligencia Emocional” validado con población mexicana en octubre del 2002, cuyos autores son Cortés, J., Barragán, C. y Vázquez, M. El perfil presenta un formato de inventario en el que se tienen ítems formados por un enunciado que representa un rasgo de comportamiento paradigmático de la inteligencia emocional, con opciones de respuesta de cierto y falso. Este inventario está formado por ocho escalas independientes que en su conjunto constituyen el “Perfil de inteligencia Emocional” (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002).

A continuación se describen las escalas:

1. Inhibición de impulsos

Esta escala consta de 25 reactivos que reflejan la manera en que una persona ejerce control sobre sus propios impulsos, o las dificultades que enfrenta para controlar sus emociones al experimentar situaciones adversas o frustración en la realización de tareas, en su acontecer cotidiano. Una puntuación muy elevada, indica que la persona tiene tendencia a presentar dificultad para expresar sus emociones o actuar con base a su sentir; incluso ante aquellas situaciones que requieren la expresión de un sentimiento justo o convencional. Una puntuación media, nos refleja a personas con un adecuado control de impulsos que buscan solucionar los problemas que enfrentan en su vida cotidiana, de una manera convencional, que generalmente no tienen conflictos con las personas con las que se relacionan. Por el contrario una puntuación baja indica un estilo emocional impulsivo y explosivo que puede tener repercusiones en las relaciones interpersonales de tal manera que puede dificultar una adecuada interacción con los demás y pueden ser personas poco tolerantes y agresivas, con tendencia al abandono de tareas, que establecen relaciones superficiales.

2. *Empatía*

Esta escala consta de 17 reactivos que permiten reflejar la capacidad de respuesta de las personas, para sentir, comprender e identificar las vivencias o experiencias emocionales de otras personas. Una puntuación alta en esta escala, muestra la capacidad de empatía de las personas en su relación con otros. Es un rasgo de la personalidad que permite el fortalecimiento de relaciones interpersonales adecuadas. Una puntuación baja muestra la incapacidad de empatía para relacionarse con los demás en un entorno cotidiano. Esto podría señalar rasgos de personalidad antisocial, que no muestran interés y sensibilidad por los demás o rasgos de egocentrismo e indiferencia. No hay media.

3. *Optimismo*

Esta escala tiene 28 reactivos. Muestra el estilo emocional optimista de las personas. Una puntuación alta deja ver una persona con capacidad para resolver los retos que enfrentan en su vida, con habilidades mayores para las relaciones interpersonales y con una actitud positiva ante las situaciones difíciles de la vida. Una puntuación baja refleja a personas con dificultad para enfrentarse a los retos que la vida les presenta, con pocos recursos de afrontamiento, con una actitud pesimista tendiente a la depresión y frustración. No hay media.

4. *Habilidad social*

Esta escala se compone de 16 reactivos que muestran la capacidad del sujeto para relacionarse con otras personas en un medio convencional, que encuentran satisfacciones por medio de la convivencia con los demás y que cuentan con habilidades que ayudan a su interacción en cualquier ámbito. Una puntuación alta refleja la capacidad de establecer relaciones sanas con otras personas y buenas aptitudes sociales que favorecen la obtención de éxitos. Una puntuación media refleja a una persona con buenas aptitudes sociales. Una puntuación baja indica incapacidad para relacionarse con otras personas de una manera sana con tendencia a l aislamiento.

5. *Expresión emocional*

Esta escala tiene 14 reactivos los cuales reflejan la capacidad que tiene la persona para expresar sus emociones, afectos y sentimientos ante las situaciones cotidianas, teniendo la capacidad de poner los sentimientos en palabras para lograr ser comprendido. Una puntuación alta, refleja la capacidad de la persona para expresar sus sentimientos y afectos con manifestaciones histriónicas. Una puntuación media señala la capacidad del sujeto para expresar sus emociones, afectos y sentimientos, de manera apropiada, conforme a las circunstancias del momento. Una baja puntuación muestra un déficit en la expresión emocional, introversión e indiferencia en sus relaciones con los demás.

6. *Reconocimiento de logros*

Esta escala consta de 24 reactivos que proporcionan información sobre la capacidad de los sujetos para reconocer los logros obtenidos a lo largo de su vida. Muestra la capacidad de reflexión y de autocrítica constructiva. Una puntuación alta, nos refleja una persona que tiene la capacidad de reconocer sus propios logros y valorar lo acontecido a lo largo de su

vida, delimitando a su vez sus alcances, por medio de una clara visión de sus propias capacidades, mostrando así una actitud positiva ante la vida y las situaciones cotidianas, buena capacidad de planeación y anticipación, así como un buen desarrollo de estrategias para la solución de tareas. Una puntuación baja muestra la incapacidad del sujeto para reconocer y valorar los logros y alcances que ha tenido, lo cual refleja una visión pesimista y apática de la vida. No hay media.

7. Autoestima

Esta escala se compone de 27 reactivos que reflejan la autoestima de la persona, entendida como la capacidad que se tiene para percibirse a sí mismo y reconocer su competencia y autoeficacia. Una puntuación alta muestra una autoestima sobrevalorada, con tendencias al narcisismo. Una puntuación media, muestra a una persona con autoestima adecuada, que le permite afrontar de manera satisfactoria las exigencias de su entorno cotidiano, valorando sus posibilidades y reconociendo sus propias limitaciones. Una puntuación baja muestra a una persona con baja autoestima y con tendencia a la devaluación y a la depresión.

8. Nobleza

Esta escala tiene 11 reactivos y refleja una persona con rasgos benévolos y propositivos en sus relaciones interpersonales, en donde no existe interés por dominar a los demás. Una puntuación alta nos indica una persona con rasgos y actitudes propositivos en su relación con otros y que su fin al interactuar con ellos no es para obtener beneficios propios. Estas personas muestran sensibilidad, interés y actitudes humanitarias hacia sus semejantes. Una puntuación baja, nos indicaría una persona con tendencias sociopáticas en su relación con los demás, que busca su propio beneficio sin importarle los medios de los que tenga que valerse. No hay media.

2. Preguntas de reflexión, para análisis cualitativo

- Preguntas de inicio de cada sesión: ¿Cómo te has sentido?, ¿De qué te has dado cuenta? ¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller? Grabando las respuestas.
- Retroalimentación al final de cada sesión: ¿Qué aprendiste? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria? Grabando las respuestas.

3. Cuestionario de evaluación del taller

Para calificar el trabajo del facilitador y el taller. Consistió en una serie de preguntas donde los participantes dan su opinión.

Procedimiento

Se hizo la invitación personalmente en los salones con alumnos de segundo semestre de la carrera de psicología de la FES Zaragoza de la UNAM para participar en un proyecto, explicándoles que se formará un grupo cuyo objetivo es su crecimiento personal a través de un taller sobre aprender a reconocer, digerir y expresar sus emociones, para apoyar un trabajo de investigación, informándoles que el taller se llevara a cabo durante 12 sesiones con dos horas

de duración cada una, dos veces por semana, en el que deben llenar al inicio y final del taller “El Perfil de Inteligencia Emocional”, señalando que la información es usada sólo para fines de la investigación .

Fue suficiente la invitación a dos grupos para obtener el número de personas requerido.

Se llevó a cabo la dinámica “la metáfora del árbol” la cual fue explicada en la segunda sesión y llevándose a cabo en las sesiones 4, 6, 9 y 11.

El árbol que fueron creando se quedó en el lugar en el que se les indicó y cada que se realizó la dinámica se les regreso para continuar con la misma y al final del taller se lo llevaron.

Aplicación del pre-test

Impartir las 10 sesiones del taller en 5 semanas. (p. 49-60)

Aplicación del pos-test

Para el análisis cuantitativo se utilizó la prueba estadística análisis de varianza para diseño factorial por parcelas divididas.

Para el análisis cualitativo se utilizó el análisis de contenido, relacionando respuestas a las preguntas de retroalimentación, la metáfora del árbol, dibujo de una metáfora de mis emociones y usando mi creatividad para transformar mis emociones.

Resultados

Análisis cuantitativo

La prueba estadística elegida fue un análisis de varianza para diseño factorial por parcelas divididas (Kirk, 1995), debido a que se manejan dos variables, una referida al diseño de investigación: pre-test y pos-test y la otra al tipo de grupo: experimental y testigo.

Se puede observar a través de las medias que no hubo grandes cambios durante el pre-test en ambos grupos, siendo muy semejantes. Mientras que durante el pos-test en el grupo experimental si se encontraron diferencias significativas.

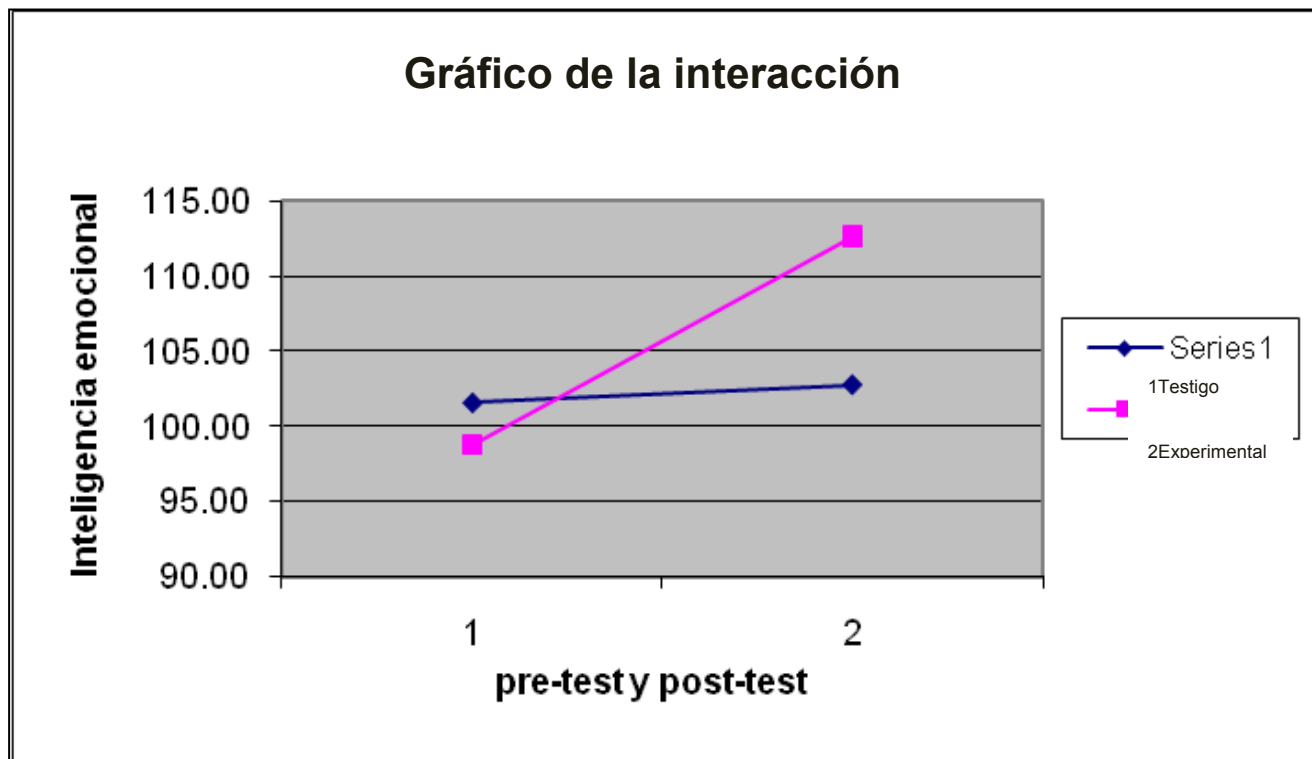
	Medias pre-test	post-test	
Testigo	101.56	102.78	102.17
Experimental	98.78	112.67	105.72
	100.17	107.72	

En el cuadro 5 se puede observar que no hay grandes diferencias entre el grupo testigo y el grupo experimental durante el pre-test, que se ve reflejado por la razón F entre filas que es de 0.80 con una probabilidad de 0.3842 mayor a .05. Sin embargo, sí se encontraron diferencias significativas entre el pre-test y el post-test, lo cual se puede ver con la razón F entre columnas que es de 16.67 con una probabilidad de 0.0009 menor a 0.001. Esto se debió a la contribución de la elevación de puntajes en el grupo experimental durante el pos-test. El resultado principal es ilustrado por la interacción significativa de filas por columnas que corresponde a una F de 11.71 con una probabilidad de 0.0035 menor a 0.01.

Cuadro 5. Resumen del análisis de varianza para un diseño factorial por parcelas divididas

FUENTE	SC	GL	MC	F	P
ENTRE Ss	2387.89	17.00			
FILAS (F)	113.78	1.00	113.78	0.80	0.3842
Ss Dd.gpos	2274.11	16.00	142.13		
INTRA Ss	1368.00	18.00			
COLUMNAS (C)	513.78	1.00	513.78	16.67	0.0009
INT. FxC	361.00	1.00	361.00	11.71	0.0035
CxSs d.gpos	493.22	16.00	30.83		
TOTAL	3755.89	35.00			

Como muestra la grafica 1 en el pre-test ambos grupos fueron bastante similares, no habiendo diferencias significativas entre ellos al inicio, mientras que durante el pos-test la puntuación del grupo experimental mejoró notoriamente aumentando la inteligencia emocional de sus participantes, lo cual da apoyo a la hipótesis de investigación de elevar a través de un taller sobre aprender a reconocer, *digerir* y expresar las emociones el nivel de inteligencia emocional de sus participantes.



Gráfica 1. Diagrama de la interacción entre el momento del test y las condiciones experimental y testigo. La serie 1 corresponde a las medias del grupo testigo, mientras que la serie 2 corresponde a las medias del grupo experimental.

El aumento de la inteligencia emocional del grupo experimental se puede observar también en el cuadro 6 donde se muestra el nivel de inteligencia emocional que tuvo cada participante antes y después del taller, específicamente por cada habilidad emocional, y en el cuadro 7 se puede ver el resumen, donde se aprecia en forma general los aumentos, permanencias y bajas de la inteligencia emocional de los participantes.

Con relación a las habilidades emocionales del Perfil de Inteligencia Emocional los resultados se presentan por cada participante, lo que permite el análisis por persona y/o por habilidad:

Cuadro 6. Perfil de Inteligencia Emocional

Coeficiente emocional Habilidad Emocional	Karol		Dulce		Edna		Mario		Ana	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
	111	115	85	117	95	118	103	104	95	109
Inhibición de los impulsos	Alta	Alta	Baja	Alta	Media	Alta	Alta	Alta	Media	Alta
Empatía	Alta	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta
Optimismo	Alta	Alta	Baja	Alta	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja	Alta
Habilidad social	Alta	Media	Media	Alta	Media	Media	Alta	Media	Media	Alta
Expresión emocional	Alta	Alta	Alta	Alta	Media	Alta	Media	Alta	Media	Alta
Reconocimiento del logro	Alta	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Baja	Alta
Autoestima	Media	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta	Media	Media	Media	Media
Nobleza	Alta	Alta	Baja	Alta	Baja	Alta	Baja	Alta	Baja	Baja

Cuadro 6. Continuación

Habilidad Emocional	Delia		Mauro		Leticia		Irma	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
	95	110	95	113	93	111	117	117
Inhibición de los impulsos	Baja	Alta	Alta	Alta	Media	Alta	Alta	Alta
Empatía	Baja	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta	Alta	Baja
Optimismo	Alta	Alta	Baja	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta
Habilidad social	Media	Media	Baja	Media	Media	Alta	Alta	Alta
Expresión emocional	Media	Alta	Media	Alta	Baja	Media	Alta	Alta
Reconocimiento del logro	Alta	Alta	Alta	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta
Autoestima	Media	Alta	Media	Alta	Media	Alta	Alta	Alta
Nobleza	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta

Cuadro 7. Resumen del nivel de inteligencia emocional por habilidad del total de participantes

Habilidad Emocional	Resumen		
	Total personas = 9		
	Aumentó	Igual	Bajó
Inhibición de los impulsos	5	4	-
Empatía	4	4	1
Optimismo	5	4	-
Habilidad social	4	3	2
Expresión emocional	6	3	-
Reconocimiento del logro	3	6	-
Autoestima	5	4	-
Nobleza	3	6	-

Análisis cualitativo

Para el análisis cualitativo se realizó un análisis de contenido por cada categoría obtenidas de las respuestas dadas a las preguntas de retroalimentación realizadas al inicio y al final de cada sesión del taller, transcritas de las grabaciones. Se obtuvieron nueve categorías que se definen a continuación:

1. Descripción conceptual. Está compuesta por todos aquellos conceptos teóricos que reconocieron los participantes a lo largo del taller.
2. Dificultades en sus emociones. Se encuentran todos los inconvenientes u obstáculos emocionales que los participantes percibieron en sus relaciones consigo mismos y con los demás.
3. Necesidad de trabajar sus emociones. Incluye aquello que los participantes desearon mejorar o transformar en sus emociones.
4. Niño interior. Abarca conceptos que tuvieron que ver con experiencias de su infancia.
5. Habilidad emocional. Se compone de todos aquellos recursos que fueron aprendiendo y utilizando los participantes a lo largo del taller.
6. Herramientas para regular emociones. Está compuesta por los instrumentos que les sirvieron principalmente a los participantes para regular sus emociones. Aunque las herramientas para regular las emociones forman parte de la categoría de las habilidades emocionales se considera como una categoría aparte por la importancia que tiene dentro del taller y por la frecuencia con que fue utilizada por los participantes. El ponerla como una categoría permite identificar las herramientas que fueron utilizadas por los participantes para lograr la regulación emocional.
7. Logros. Se encuentran los éxitos percibidos por los participantes durante el proceso del taller.
8. Reconocer estados de bienestar. Está formada por todos aquellos momentos de agrado y gusto de los que se dieron cuenta los participantes durante el taller.
9. Dificultades durante el taller. Está compuesta por todas las complicaciones, distracciones que tuvieron los participantes durante el taller.

A continuación se presenta el cuadro de las categorías por sesión y total de respuestas dadas:

Cuadro 8. Respuestas por sesión de acuerdo a las categorías obtenidas de las preguntas realizadas al inicio y al final de cada sesión del taller.

Categorías	Por sesión										*Total de respuestas dadas
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Habilidad emocional											
-Reconocimiento de emociones.	2		4	5	1			6	2	5	25
-Regulación emocional (digerir emociones).		10	20	34	9	8	4	17	9	29	140
-Expresión de emociones.				1	1		13	2	10	6	33
-Considerar emociones de otros.	2	3					1	1		2	9
-Elegir sus estados emocionales.		1	2		1	7	5	2	7	2	27
-Tomar lo positivo de cada experiencia.			2	18		3	4	5		2	34
-Tolerancia.			1	1					1		3
Herramientas para regular emociones											
-Respiración.		6	14	13	6	3	1	4	1	16	64
-Parte sabia.		3			2	1			2	13	21
-A qué animal se parecen mis emociones.					2						2
Descripción conceptual											
-Concepto de emoción.	8										8
-Para qué sirven las emociones.	2							1			3
-Importancia de la respiración profunda.		2		1							3
-Cómo reconocerlas.	4										4
-Cómo expresarlas.	3										3
-Importancia de las emociones.							1				1

Cuadro 8. Continuación

Categorías	Por sesión										*Total de respuestas dadas
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Logros											
-Poder reconocer sus emociones.			1	1						5	7
-Poder regular sus emociones (digerirlas).	1				2	1		8	1	5	18
-Poder expresar sus emociones.				1		1	2	1	3	5	13
-Elegir cómo se quieren sentir.						3		1			4
-Solución de un asunto pendiente.						1					1
-Han cambiado.										1	1
Reconocer estados de bienestar											
-Gusto por la relajación.		3	2					1			6
-Gusto por la tranquilidad.		3	2						1		6
-Experiencias agradables.			4		1				1	9	15
Niño interior											
-Una infancia bonita.					3						3
-Tener a su niño (a) presente.					13					1	14
-Ser algo más.					1						1
-Niñez difícil.					1						1
-Sanar cosas con su niño (a).					2						2
Necesidad de trabajar sus emociones											
-Necesidad de regular sus emociones (digerirlas).	6			2	1	1	1				11
-Necesidad de sanar lo que ha pasado.							1				1

Cuadro 8. Continuación

Categorías	Por sesión										*Total de respuestas dadas
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Dificultades en sus emociones											
-Para reconocer sus emociones.	3	5									8
-Para regular sus emociones (digerirlas).	1	2	1			3	2	1	1		11
-Para expresar sus emociones.	1	1									2
-Para reconocer los sentimientos de los demás.		1									1
-No aceptar que ellos hayan elegido sentirse así.						2					2
-Los demás influyen en sus emociones.						3					3
-Estar cansados, molestos y estresados.		1			1						2
Dificultades durante el taller											
-No lo aplicaron.		5	2		2	4	4	1			18
-No se dieron cuenta de nada.	6	1					1				8
-No supieron qué aprendieron.		1			1	1			1		4
-No les quedó claro lo que aprendieron.					1						1
-No se llevan nada.		1									1

*El total de respuestas dadas no corresponde al número de personas, sino al número de respuestas dadas por los participantes a las preguntas de inicio y final de cada sesión, respuestas que fueron clasificadas conforme a las categorías obtenidas.

Análisis e interpretación de resultados

Con base a los resultados estadísticos mostrados se encontró que hay diferencias estadísticamente significativas en el nivel de inteligencia emocional de los participantes antes y después de recibir el taller *“aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”*, por lo cual se acepta la hipótesis planteada afirmándose que el taller impartido permitió aumentar la inteligencia emocional de sus participantes.

A continuación se presenta el análisis del Perfil de Inteligencia Emocional considerando los resultados para cada una de las habilidades que lo contienen (pág. 71), relacionándolos con los resultados del análisis de contenido de las respuestas a las preguntas de retroalimentación (anexo I) y con tres dinámicas básicas donde se utilizó la metáfora del árbol (anexo II), dibujo de una metáfora de mis emociones (anexo III), usando mi creatividad para transformar mis emociones (anexo IV), que permitirán analizar no sólo el resultado final sino el proceso de aprendizaje de los participantes.

La **inhibición de impulsos** se definió como la manera en que una persona ejerce control sobre sus propios impulsos (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002). Involucra controlar el impulso, el contener la ira en situaciones de provocación (Vallés y Vallés, 2000, Goleman, 2001), pero también la habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad (Bisquerra, Redorta y Obiols, 2006) a través de la habilidad de ponerse tranquilos y relajados, logrando ser capaces de pensar objetivamente (Domínguez y Olvera, 2007), haciéndose cargo de la mente, contactando las bendiciones y tratando de recordar cosas agradables (Salovey y Mayer, 1990).

En esta habilidad, conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71), cinco personas mejoraron. En las categorías de dificultad en sus emociones y la necesidad de trabajar en alguna de ellas los indicadores más altos estuvieron en regular y reconocer sus emociones, coincidiendo estos con los objetivos centrales del taller. En la categoría de logros el indicador más alto fue poder regular sus emociones (digerirlas), siendo la herramienta más utilizada la respiración, seguida de la parte sabia (cuadro de categorías, pág. 75).

Edna, Ana y Leticia pasaron de un puntaje de media a alta. De acuerdo al puntaje medio ellas tuvieron un adecuado control de impulsos, sin embargo, durante el taller manifestaron haber tenido expresiones de ira que mostraron la falta de control sobre sus propios impulsos, lo cual indica una percepción errónea de sus propias emociones al inicio. En la segunda sesión Edna expresó: *“me cuesta mucho trabajo reconocer algunas emociones y más que reconocerlas me cuesta mucho trabajo mediarlas, ponerles un control”*. Ana se da cuenta en la tercera y quinta sesión: *“no puedo reconocer mis emociones”* y *“no sabía controlar las emociones”*. Leticia manifestó en la onceava *“ahora puedo controlar más mis emociones, antes explotaba por cualquier cosita y ahora no”*. Delia e Irma manifestaron tener dificultades al inicio del taller, por ejemplo Delia en la onceava sesión refirió *“antes por cualquier cosa me enojaba todo me parecía mal”*, Irma en la décima sesión expresó *“mi enojo es como muy explosivo y a veces no pienso las cosas al hacerlas cuando estoy enojada”* (anexo I).

Alrededor de la cuarta y quinta sesión empezaron a utilizar la respiración para controlar sus emociones, para relajarse, lo cual se mantuvo durante las demás sesiones en las cuales se agregaron otras herramientas como dibujar, escribir, metáfora de las emociones, representación de emociones a través de animales y el árbol. Ana, por ejemplo, refirió en la cuarta sesión lograr estar más tranquila y encontrar el lado positivo, Leticia señaló en la cuarta

sesión que las malas experiencias también se pueden digerir de alguna forma constructiva, en la quinta que de las emociones por ejemplo la tristeza la puede convertir también en una experiencia muy divertida o darle otro giro, darle otro significado a esa experiencia, Delia señaló en la séptima sesión que ya no se enoja tanto y que últimamente su vida ha cambiado para bien, Irma dijo en la novena sesión *“podemos modificarlas para nuestro bien, para que no nos afecte”* (anexo I).

El proceso a través del cual se dio el cambio tuvo la respiración como pilar y se expresó en forma vivida a través de las representaciones metafóricas de los participantes. Por ejemplo en *“una metáfora de mis emociones”* Edna comparó su enojo a una bomba atómica, gente muerta y nubes negras transformando después la bomba atómica en un árbol y en lluvia, ya que para ella la lluvia purifica, limpia las cosas, las nubes negras las pintó de azul y puso otro árbol con una hamaca donde está ella tranquila, y las personas muertas las convirtió en piedras y en honguitos, sabiendo que las piedras siempre van a estar ahí y de uno depende si las pasa o no (anexo III). En la dinámica *“a que animal se parecen mis emociones”* Leticia eligió un pato a través del cual reconoció como sintió su tristeza moviendo sus patitas y como fue dejando su tristeza para dar paso a la tranquilidad y bienestar al ir flotando en el agua (videograbación), en su metáfora del árbol dijo *“Mi árbol tiene ramas largas en las que se representan mis emociones buenas y las hojas secas que se caen representan los sentimientos que ya digerí...algo representativo que tiene son las hojas porque le puse verde con dorado porque esos son las emociones que he tenido negativas y positivas y lo dorado significa que son los sentimientos así nada mas, significa los sentimientos que he trabajado... sé que nunca se van a ir por eso no se van a caer las hojas porque no se van a ir pero sin embargo representa que ha cambiado, bueno que yo cambie la perspectiva de verlo de otra manera”* (anexo II). En la dinámica *“a que animal se parecen mis emociones”* Delia eligió una vaca para digerir su emoción de la desesperación a través de hacer muuuu y luego fue dejando su desesperación a través de caminar (videograbación), ella comenta después *“como fue muy divertido fue fácil digerir, reconocer y manejar esto acerca de mi desesperación, buscarle el lado divertido cuando tenga algo por decir nuevo, pues si más fácil de hacer, pienso que sería más fácil buscarle el lado divertido, gracioso de algo que me desespera, que me enoja”* (anexo I), en la metáfora de su árbol representó lo que a lo largo de todo el curso aprendió: *“a lo largo de todo este curso he aprendido a desechar lo que no me sirve, lo que me lastima, lo que hace mal y transformarlo en algo que me pueda hacer sentir bien, entonces esto se podría decir que me representa a mi antes del curso donde todo está muy seco, así como que mucha soledad se podría decir también, las hojas secas principalmente, entonces ya después con todo lo aprendido y todo esto las hojas secas se van a caer... Esto es lo que hizo el curso en mi, tirar esos aspectos que me hacían sentir mal o que de cierto modo eran negativos para mí. Representa como yo era antes, como las hojas están secas, que es lo que ya se tiene que caer y ya algunas hojas que ya se me han caído, pero evidentemente que falta que se caigan muchas hojas más y de ahí ya va a renacer un árbol frondoso, verde y bonito”* (anexo II).

La **expresión emocional** se definió como la capacidad o habilidad para comunicar las emociones con un lenguaje claro, en forma apropiada y oportuna (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002, Salovey y Mayer, 1990, Vallés y Vallés, 2000, Bisquerra, Redorta y Obiols, 2006, Goleman, 2001, Domínguez y Olvera, 2007).

En expresión emocional conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71) seis personas mejoraron. En la categoría de habilidades emocionales uno de los indicadores más altos fue el de “expresión de emociones”, coincidiendo también con uno de los indicadores altos en la

categoría de logros que fue “el poder expresar sus emociones” y concordando también con los objetivos centrales del taller (cuadro de categorías pág. 75).

Mauro se dio cuenta a través del taller de su dificultad para expresar sus emociones, lo cual no correspondió a su respuesta dada en el Perfil de Inteligencia Emocional donde señaló tener una expresión de emociones de manera apropiada, mostrando una percepción errónea de sus propias emociones al inicio. Mauro durante el taller señaló en la decima sesión *“cuando estoy enojado no tratar de disfrazarlo y decir no, no es cierto”*. Leticia expresó al inicio del taller tener dificultades para expresar sus emociones lo cual manifestó en la sexta sesión al decir *“antes no lo decía”* (anexo I).

A través del taller Mauro y Leticia aprendieron a decir lo que sienten, Mauro en la onceava sesión dijo *“aprendí a reconocer lo que siento, a expresarlo, cuando estoy enojado saber decir, sabes estoy enojado, estoy desesperado, Leticia en la sexta sesión dijo “cuando tengo algo lo digo”* (anexo I).

El proceso mediante el cual se dio el cambio fue a través de aprender varias formas de expresar sus emociones, por ejemplo Mauro en la octava sesión lo hizo escribiendo todo lo que siente y después quemándolo, señalando *“es una gran purificación para el alma”* (anexo I), en la decima sesión aprendió a expresar lo que siente a través de la plastilina *“yo dibuje esto que es como una visión de mi angustia porque cuando me siento así muy presionado siento una tensión en mis manos, que siento que soy capaz de no sé, de romper cualquier cosa y puede haber un derrame de sangre, es la visión de lo que yo veo, de cómo mis manos se empiezan a tensar y este es como un clavo que expresa el dolor y esta es la visión del mundo, la presión que ejerce”*, después transformó su emoción diciendo *“había dicho que este ojo representaba mi parte sabia y mi mano el dolor y empiezo a sujetar una rosa blanca que significa paz, tranquilidad conmigo mismo y el cielo y este es el contraste de lo nublado y lo soleado y aquí es donde me veo descansando por siempre”* (anexo IV).

La **empatía** fue definida como la capacidad o habilidad para sentir, comprender, reconocer, las emociones del otro (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002, Vallés y Vallés, 2000, Bisquerra, Redorta y Obiols, 2006, Goleman, 2001, Domínguez y Olvera, 2007). Salovey y Mayer (1990) incluyen el experimentar las emociones de uno mismo.

Conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71) cuatro personas aumentaron su empatía. Sin embargo, fue de los indicadores más bajos en la categoría de habilidades emocionales (cuadro de categorías pág. 75).

Dulce y Mario señalaron al inicio tener incapacidad de empatía para relacionarse con los demás, en la tercera sesión Dulce expresó la necesidad de *“aprender a entender a los demás con respecto a sus emociones”*, Mario, dijo en la onceava sesión *“cuando tengo emociones malas, dañinas, no tengo que afectar a los demás”* (anexo I).

Dulce mejoró su empatía a través de ser más tolerante con los demás, manifestando en la segunda sesión *“el hecho de poder comprender mejor cuando una persona está expresando alguna emoción de manera extrema, en la tercera sesión “aprender a entender a los demás, con respecto a sus emociones qué es lo que están pensando”*. Mario mejoró su empatía a través de entender a los demás lo cual expresó en la tercera sesión diciendo *“lo he tratado de aplicar por ejemplo, con otras personas para tratar de descifrar desde mi punto de vista que*

cuando alguien me dice no sé que siento, como que me siento triste, pero a la vez esto cómo que trato de descifrar qué estará pasando en la situación de ellos, en la decima sesión “tratando de no molestar a las demás personas si algo les molesta” (anexo I).

El **optimismo** fue definido como la capacidad o habilidad para perseverar y mantener la confianza ante los fracasos, mantener emociones positivas ante las dificultades, contratiempos, frustraciones o situaciones adversas (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002, Salovey y Mayer, 1990, Vallés y Vallés, 2000, Bisquerra, Redorta y Obiols, 2006, Goleman, 2001, Domínguez y Olvera, 2007).

En optimismo conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71) aumentaron cinco personas. Uno de los indicadores más altos dentro de la categoría de habilidades emocionales (Cuadro de categorías pág. 75).

En Ana podemos ver como mejoró su optimismo al señalar en la novena sesión *“no todo es tristeza y no todo es negativo, todo lo negativo puede tener muchas cosas positivas, cada emoción ya sea negativa la podemos transformar si nosotros queremos, cada cosa que yo sienta, que me hace sentir mal, pues sacarle todo lo que le pueda sacar, exprimir esa situación y todo para mi bien”* (anexo I).

La **habilidad social** fue definida como la capacidad o habilidad para relacionarse con otras personas de manera agradable, efectiva y cálida, resolviendo los conflictos que se presentan en una relación de forma socialmente adecuada (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002, Salovey y Mayer, 1990, Vallés y Vallés, 2000, Bisquerra, Redorta y Obiols, 2006, Goleman, 2001).

Conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71), cuatro personas aumentaron su habilidad social. En la categoría de habilidades emocionales el indicador de elegir sus estados emocionales fue también de los más altos (cuadro de categorías pág. 75).

Dulce manifestó al inicio tener buenas aptitudes sociales, lo cual pareció ser una percepción errónea de ella ya que en la octava sesión expresó: *“a veces creo que si soy muy hiriente, a veces hablo muy poco pero lo poco que hablo, pues llego a decirlo y a veces si con ese fin de desquitarme”* (anexo I).

Dulce durante el taller mejoró su habilidad social lo cual reflejó al decir en la séptima sesión *“tengo que aprender a manejar primero mis emociones en una relación, en las relaciones humanas, primero empezar por mí y dejar a los demás. Trabajar más en mi persona y ya no involucrarme tanto en que si los demás cambian o no”*. Aprendió en la octava sesión a través de la escritura a desahogarse *“Puedo desahogarme escribiendo sin lastimar a nadie, a terceros”*. En Delia se pudo ver como ella eligió como sentirse al decir en la séptima sesión *“yo elijo mis emociones, elijo estar enojada, que situación me puede afectar y que no”* (anexo I).

El **reconocimiento del logro** fue una habilidad manejada únicamente por Cortés Barragán y Vázquez (2002) referida a reconocer los logros alcanzados.

Conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71) tres personas mejoraron su reconocimiento del logro. En la categoría de logros se muestran los indicadores que mayor puntaje tuvieron siendo como ya se mencionó el poder regular y expresar sus emociones (cuadro de categorías pág. 75).

Dulce manifestó en su Perfil de Inteligencia Emocional un nivel bajo en reconocimiento del logro, a través del taller reconoció todo lo que fue logrando, en la novena sesión dijo *“relajándome puedo pensar antes de actuar y ya no hacer cosas de las que me pueda arrepentir después”*, en la decima sesión manifestó *“aprendí a que puedo expresar mis emociones mediante mi creatividad, no sé, manualidades o algunos talentos que tenga”*, en la onceava sesión menciona *“podía inhibir las emociones no tan buenas y que las puedo usar en el momento y lugar correcto”* (anexo I).

La **autoestima** fue definida como la capacidad o habilidad para reconocer su competencia y autoeficacia, confianza y satisfacción consigo mismo, manteniendo una imagen positiva de sí mismo (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002, Vallés y Vallés, 2000, Bisquerra, Redorta y Obiols, 2006, Goleman, 2001).

Conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71) cinco personas mejoraron su autoestima. En la categoría del niño interior, uno de los indicadores más altos fue tener a su niño presente (cuadro de categorías pág. 75).

De tener un nivel medio que significa una autoestima adecuada, aumentaron terminando con una autoestima sobrevalorada, lo cual es comprensible ya que al terminar el taller los participantes estaban llenos de recursos y optimismo. Solo una de las cinco subió de baja a media. Leticia por ejemplo expresó en la cuarta sesión *“de hoy en adelante voy a ser más feliz y no quedarme con cosas del pasado que me afectan”* (anexo I).

En la sexta sesión Leticia recordó haber tenido una infancia bonita y señaló *“al acordarme de mi infancia puedo ser una niña más feliz, una persona más feliz”* (anexo I).

La **nobleza** fue definida como el actuar en beneficio de los demás, aceptándolos y sin interés de dominar (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002).

Conforme al Perfil de Inteligencia Emocional (pág. 71) tres participantes mejoraron su nobleza.

Dulce por ejemplo de ser muy hiriente con las personas aprendió a comprender a las personas, en la tercera sesión señaló *“entender a los demás con respecto a sus emociones, que es lo que están pensando, en la quinta sesión lo aplico a su vida señalando “siendo más tolerante con los demás”* (anexo I).

Otro resultado con puntaje alto no esperado pero muy positivo para los participantes dentro de la categoría de reconocer estados de bienestar fue el indicador de “experiencias agradables” (cuadro de categorías pág. 75). En Ana se puede ver como reconoció experiencias agradables al decir *“me gusta estar tranquila y relajada”* (anexo I).

Cabe mencionar que en la categoría de dificultades durante el taller el indicador “no lo aplicaron” (en las sesiones tres, siete y ocho principalmente) tuvo una puntuación alta, pero en las últimas sesiones ya no fue así (cuadro de categorías pág. 75).

Cada una de las técnicas y principios empleadas del enfoque ericksoniano influyeron para aumentar la inteligencia emocional de los participantes. La respiración fue fundamental durante todo el proceso del taller y fue la herramienta que mayor puntuación tuvo y la que más utilizaron para regular sus emociones (digerirlas), además de ser utilizada para inducir al trance

hipnótico. La imaginación se utilizó en las metáforas como en la metáfora “*reconociendo a mi parte sabia dentro de mí*”, donde ellos a través de una imagen reconocieron a su parte sabia (analogías). La creatividad también fue utilizada en las metáforas como en “*usando mi creatividad para expresar mis emociones*”, donde utilizando la plastilina representaron una emoción desagradable, transformándola en una emoción agradable para ellos (metáforas artísticas). En “*la metáfora del árbol*”, crearon un árbol como resultado del trabajo realizado con sus emociones durante el taller (metáforas artísticas). Las metáforas fueron la esencia del taller contadas en trance hipnótico, utilizándose historias cortas como “*la historia del gran hacendario*”, analogías como “*digerir*” sus emociones, tareas metafóricas como “*a que animal se parecen mis emociones*”, metáfora el árbol, metáforas artísticas como “*el dibujo de su encuentro con su niño*”, “*la metáfora del árbol*”, entre otras.

Los principios de O’ Hanlon que se basan en la concepción de Erickson fueron utilizados durante el proceso del taller: En la *orientación*, los participantes a través del trance hipnótico utilizaron sus recursos que tienen dentro de sí para lograr aprender a reconocer, digerir y expresar sus emociones. En las *orientaciones indirecta y directiva* se hicieron asignaciones de tareas como “*la metáfora del árbol*”, sugerencias como “*saludablemente*”, “*tranquilamente*”, *encontrando los participantes sus propios significados*. La *responsividad y utilización* se hicieron presentes a través de la tensión que tuvieron por estar finalizando el semestre antes de terminar el taller , lo cual se utilizó a favor del cambio en vez de ser un impedimento. La *orientación de presente y futuro*, se trabajo en “*yo me doy el amor que necesito*”, regresándolos a su infancia, orientado a la obtención de recursos en su presente.

Existen investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional que han aportado conocimientos, muchas de ellas han trabajado con la parte racional del cerebro (mente consciente).

La aportación de esta investigación fue la propuesta de trabajo con el hemisferio derecho, lugar donde se encuentra el control de las emociones y donde, conforme al enfoque ericksoniano, están todos los recursos que adquirimos a lo largo de la vida (mente inconsciente) para enfrentar los retos que se presenten.

Conclusiones

Existe una gran necesidad de desarrollar la inteligencia emocional en el mundo. La UNESCO habla de la necesidad de una convivencia armoniosa, la cual requiere de que las personas se comprendan mejor y se respeten, se valoren y comprometan unos con otros (Blanco, 2008). Señala que la educación requiere el desarrollo de valores, actitudes y habilidades socioemocionales y éticas que permitan una convivencia social adecuada. La educación también aspira a desarrollar en los estudiantes habilidades requeridas para una vida en común (Latapí, 1994).

Los trabajos que se están realizando en diferentes países sobre el aprendizaje emocional han reportado resultados positivos que muestran que el desarrollo emocional puede ser parte de un proceso de aprendizaje, utilizándose diferentes instrumentos y alternativas que se adecuen a todos los niveles de educación para seguir desarrollando la inteligencia emocional.

La presente investigación forma parte de esta tendencia. En ella se hace uso de las técnicas del enfoque ericksoniano como una opción para desarrollar la inteligencia emocional a través de trabajar con el inconsciente donde se encuentran todos los recursos adquiridos a lo largo de la vida, mediante el uso de las metáforas, la respiración, la imaginación, la creatividad y el trance hipnótico.

Las investigaciones que se han llevado a cabo con el enfoque cognitivo han tenido resultados positivos a través de trabajar con el consciente, que se encuentra en la parte izquierda del cerebro. Mi propuesta es a través del enfoque ericksoniano que trabaja con el inconsciente, que se encuentra en el hemisferio derecho y que es donde se encuentran las estructuras de las emociones, pudiendo ser un medio para aprender a reconocer, *digerir* y expresar las emociones de una manera inteligente y saludable para la vida de las personas.

Mi objetivo es mostrar otra forma de trabajar las emociones sin restar importancia a las ya existentes pues considero que todas pueden ser útiles para las personas, creando una posibilidad más a través de esta investigación.

El taller desarrollado en esta investigación con jóvenes universitarios permitió que aprendieran a reconocer, digerir y expresar sus emociones, siendo en opinión de los participantes muy bueno, satisfactorio, interesante, enriquecedor, con energía positiva, dinámico, divertido, entretenido y fácil de entender.

Considero una limitación de esta investigación la falta de seguimiento, para saber si el cambio obtenido perdura en los participantes.

Propongo que este tipo de talleres formen parte del currículum educativo en todos los niveles. En la Universidad podría incorporarse dentro de los periodos intersemestres, para apoyar al trabajo de crecimiento personal de los alumnos.

Fue una gran experiencia para mí crear y dar el taller “*aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones*”. Considero que esta investigación es una aportación importante a la sociedad ya que las emociones son una parte fundamental del ser humano y requieren ser educadas. Es posible el aprendizaje emocional a partir del trabajo de diferentes

investigaciones, lo cual, como dije anteriormente, sería ideal que formara parte del currículum educativo para poder tener formas adecuadas de regular las emociones ante la vida que se está llevando en la actualidad de constante estrés, ya que las emociones atoradas, reprimidas, no trabajadas pueden ser un detonante para enfermarnos. Por ello creo que si se aprende a reconocer, *digerir* y expresar las emociones, se puede vivir mejor, siendo más felices. Es mi deseo inmenso contribuir a través de este trabajo a transformar los corazones de los seres humanos llenándolos de paz y amor.

Bibliografía

- Aguilar, E. (1995). *Domina el manejo del estrés*. México: Árbol.
- Arita, B. (julio-diciembre, 2001). Ansiedad y síntomas de estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 6(2), 297-302.
- Arrivillaga, M., Cortés, C., Goicochea V., Lozano, T. (enero-junio, 2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Psychol*, 3(1). Recuperado de <http://sparta.javeriana.edu.co/psicología/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V3N102caracterización.pdf>.
- Andueza, M. (1983). *Dinámica de grupos en educación*. México: Trillas.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: Cisspraxis Educación.
- Bisquerra, R., Redorta, J., Obiols, M. (2006). *Emoción y conflicto*. España: Paidós.
- Blanco, R. (2008) Convivencia democrática, inclusión y cultura de paz: lecciones desde la práctica educativa, innovadora en América Latina. Santiago de Chile. Recuperado de [Unesdoc.unesco.org/images/0016/001621/162184s.pdf](http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001621/162184s.pdf). 16 de feb. 2011.
- Campos, A. (2002). *Inteligencia emocional* (Reporte de servicio social). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, México.
- Caro I. (2003). *Psicoterapias cognitivas: Evolución y comparaciones*. España: Paidós.
- Chopra, D. (2003). *Soncrodestino*. México: Alamos autoayuda.
- Cortés, J., Barragán, C. Vázquez, M. (octubre, 2002). Perfil de inteligencia emocional: Construcción, validez y confiabilidad. *Salud Mental*, 25(5), 50-60.
- De Luca, S. (2000). El docente y las inteligencias múltiples. *Iberoamericana de Educación*. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/616Luca.PDF>.
- Domínguez, B. y Olvera, Y. (2007). *Inteligencia emocional en el ámbito académico*. Recuperado de www.psicol.unam.mx/profesionales/.../inteligenciaemocional.pdf.
- Dufour, M. (1993). *Cuentos para crecer y curar*. España: Editorial Sirio.
- Fagan, J. y Shepherd, I. (1973). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- García, K., Gasca, M. (2003). *Taller para adolescentes. Educando con inteligencia emocional*. (Informe final de servicio social). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, México.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente*. México: Fondo de cultura económica.

- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. España: Paidós.
- Geldard, F. (1968). *Fundamentos de psicología*. México: Trillas.
- Gilligan, S. (1987). *Therapeutic Trances*. New York y Londres: Brunner-Routledge.
- Güell, M. y Muñoz, J. (2000). *Desconócete a ti mismo*. España: Paidós.
- Goleman, D. (2001). *La Inteligencia emocional*. México: Javier Vergara Editor.
- Haley, J. (1980). *Terapia no convencional*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Hoffman, Paris y Hall. (1995). *Psicología del desarrollo hoy*. España: Mc Graw-Gill.
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos*, (28). Recuperado de http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-0705200200010000.25/03/09.
- Kirk, R. (1968). *Experimental design: Procedures for the Behavioral Sciences*. Estados Unidos de América: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ladouceur, R., Fontaine, O., Cottraux, J. (1994). *Terapia cognitiva y comportamental*. España: Masson.
- Lama, D. (2004). *El arte de la felicidad*. México: Debolsillo.
- Lankton, S. y Lankton, C. (1986). *Enchantment and Intervention in Family Therapy*. New York: Brunner/ Mazel.
- Latapí, P. (1994). *Proyecto principal de educación en América latina y el Caribe*. Recuperado de [Unesdoc.unesco.org/images/0009/000998/099895s.pdf](http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000998/099895s.pdf). Santiago de Chile.
- López, G. (1997). *La nueva hipnosis: Antecedentes, técnicas y aplicaciones generales en psicoterapia*. (Tesis). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, México.
- Lowen, A. (1994). *El gozo. La entrega al cuerpo y a los sentimientos*. Argentina: Era Naciente.
- Marín, M., Infante, E., Troyano, Y. (2000). El fracaso académico en la universidad: aspectos motivacionales e intereses profesionales. *Latinoamericana de Psicología*, 32(3). Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80532305>
- Martínez, C. y Maya, R. (1998). *La creación de metáforas en la relación de padres-hijos*. (Tesis). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, México.
- Martínez, S. (1995). *La búsqueda de identidad en la adolescencia a través del cuento*. (Tesis). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, México.
- Meinhold, (2008). *El gran manual de la hipnosis*. México: Trillas.

- Méndez, E. (1995). *Compartiendo experiencias de terapia con hipnosis*. México: Instituto Milton H. Erickson.
- Navarro, R. (1999). *Las emociones en el cuerpo*. México: Pax.
- Núñez, L. (2008). Pedagogía emocional: una experiencia de formación de competencias emocionales en el contexto universitario. *Cuestiones Pedagógicas*. Recuperado de <http://www.institucional.us.es/revistas/cuestiones/pdf/numeros/18//05%20pedagogía%20emocional.pdf>.
- O' Hanlon, W. (1993) *Raíces profundas. Principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson*. España: Paidós.
- Ordaz, S. (2000). *La influencia de la psicoterapia y la sensibilización gestalt en el desarrollo emocional del niño*. (Tesis). Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, México.
- Papalia D., Wendkos, S., Duskin, R. (2005). *Desarrollo humano*. Colombia: Mc Graw – Hill.
- Perls, (1994). *Terapia gestalt: teoría y práctica*. México: Árbol.
- Piñuel, J. (2002). Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Estudios de sociolingüística*, 3(1). Recuperado <http://www.ucm.es/info/mdcs/A.Contenido.pdf>.
- Porta, L. y Silva, M. (Octubre2003). La investigación cualitativa: El análisis de Contenido en la investigación educativa. Universidad Nacional de Mar del Plata. Recuperado de <http://www.uccor.edu.ar/paginas/REDUC/porta.pdf>.
- Robles T. (2002). *Para quererte tú a ti, justo como necesitas* (CD). México: Alom Editores.
- Robles, T. (2003). *Manual del grupo de crecimiento*. México: Alom Editores.
- Robles, T. (2005) *Concierto para cuatro cerebros*. México: Alom, Editores.
- Salama, H. (2002). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología*. México: Alfaomega.
- Salmurri; F. (2004). *Libertad emocional*. España: Paidós.
- Salovey P. Mayer J. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, (9). Recuperado de http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf
- Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. España: Gedisa.
- Schalock, R. (marzo 1999). Hacia una nueva concepción de la discapacidad. III Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad. Recuperado de <https://campus.usal.es/~inico/investigacion/jornadas/jornada3/actas/conf6.pdf>

- Schwab, J., Baldwin, M., Gerber, J., Gomori, M. (1991). *Ejercicios para la comunicación humana*. México: Pax.
- Short, (2006). *Estrategias psicoterapéuticas de Milton Erickson*. México: Alom, Editores.
- Selltiz, C. (1980). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. España: Ediciones Rialp.
- Trujillo, M. y Rivas L. (junio, 2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 1-24.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional*. España: EOS.
- Verlee, L. (1986). *Aprender con todo el cerebro*. España: Martínez Roca.
- Vigotsky L. (2001). *La imaginación y el arte en la infancia*. México: Ediciones Coyoacán.
- Villarreal, S. (julio-diciembre, 2001). Impacto de un grupo de encuentro en la autoestima de sus participantes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 6(2), 303-317.
- Vivas, H. (diciembre, 2003). La educación emocional: conceptos y fundamentales sapiens. *Investigación*, 4(2). Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/410/41040202.pdf>.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Waisburd, G. (1996). *Creatividad y transformación*. México: Trillas.
- Zeig, J. (1998). *Un seminario didáctico con M. H. Erickson*. Buenos Aires: Amorrortu editores.

Anexo I

Registro de preguntas al inicio y final de cada sesión

Segunda Sesión**“INTRODUCCIÓN AL TALLER: APRENDIENDO A RECONOCER, DIGERIR Y EXPRESAR MIS EMOCIONES”****REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN**

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Dulce	Aprendí para que sirven las emociones y que cada una es conveniente en determinado momento y puede ser que también no lo sea dada la situación.	No	El hecho de poder comprender mejor cuando una persona está expresando alguna emoción de manera extrema.
Ana	Lo que son las emociones y para que nos sirven.	No	Que le tengo que ver todo lo bueno o lo positivo y espero sacarlas, digerirlas bien.
Leticia	Lo que son las emociones, como expresarlas.	No	Que las emociones si se pueden controlar sabiéndolo hacer.
Mario	Aprendí acerca de las emociones y como se digieren.	No	Que las emociones te dejan algo bueno, pero no totalmente sino que hay que utilizar solamente una parte y lo demás bueno digerirlo.
Delia	Básicamente lo que son las emociones, acerca de reconocer digerir y expresar.	No se reconocer bien las emociones, mis emociones.	Sí, que de esas emociones tengo que sacar lo positivo y desechar lo que no me sirve, lo que me hace daño.
Irma	Lo que son las emociones y que tenemos que digerirlas para que no nos haga daño.	No	Tenemos que trabajar en ellas para digerirlas.
Edna	Aprendí que las emociones es el reflejo de lo que sentimos y lo expresamos mediante movimientos corporales y faciales, que nos sirven para adaptarnos pero pues también que si no controlamos estas se puede decir que se puede dañar nuestra vida social.	Soy muy temperamental, me cuesta mucho trabajo reconocer algunas emociones y mas que reconocerlas me cuesta mucho trabajo mediarlas, ponerles un control.	Trabajar las emociones.

Karol	Aprendí algunas ideas generales de lo que es la emoción que tiene una utilidad, tiene un por qué, que aparezca en nosotros que no es porque si.	No	Me llevo la predisposición a reconocer mis emociones y la de los demás.
Mauro	Aprendí que las emociones son parte esencial de nosotros y que sin ellas no existiríamos en este mundo.	Que no reconozco mis emociones y de repente paso de un estado a otro, osea soy muy versátil.	Si aprendo a reconocer eso pues voy a aprender a conocerme mejor a mí mismo y estar mejor, sentirme mejor.

Tercera Sesión

“LA RESPIRACIÓN Y MI PARTE SABIA”

REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Karol	Bien.	No soy muy considerada para reconocer lo sentimientos de los demás.	Tomar un poco más la atención, saber qué es lo que tienen.
Mauro	Bien.	De que tengo que aprender a conocerme más a mí.	No lo he aplicado.
Ana	Bien.	De que a veces yo no sé ni lo que siento que no puedo reconocer mis emociones.	No lo he aplicado.
Dulce	Muy bien.	Nada.	Aprender a entender a los demás, con respecto a sus emociones que es lo que están pensando.
Edna	Cansada	De que estoy cansada y me siento un poco molesta porque estoy muy presionada.	Pues espero aplicarlo hoy porque estoy a punto de explotar.
Irma	Bien	De que tengo que aprender a saber reconocer las emociones.	Todavía no lo aplico.
Mario	Normal	A veces es difícil aprender a reconocer una emoción porque no nada más es una sino que son como que la mezcla de varias y que por lo mismo no la puedes digerir porque no tienes como se dice, el recuerdo o la experiencia de haber sabido qué será ese experiencia o ese sentimiento y por lo tanto no puedes saber qué tienes o qué sientes. .	Lo he tratado de aplicar por ejemplo con otras personas para tratar de descifrar desde mi punto de vista que cuando alguien me dice no sé qué siento como qué me siento triste pero a la vez esto como que trato de descifrar qué estará pasando en la situación de ellos.
Delia	Normal, igual que siempre.	Lo mismo que es difícil reconocer y expresar las emociones.	No lo he aplicado.
Leticia	Igual.	De que no puedo reconocer las emociones.	Controlándome, trato de no enojarme tanto por “x” razones, empiezo a entender que todos tenemos errores y nadie es perfecto.

Tercera Sesión

“LA RESPIRACIÓN Y MI PARTE SABIA”

REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Edna	No sé estoy sacada de onda, trato de digerir o analizar lo que aprendí hoy.	De la sabiduría interior.	Pues a la vez mucho y a la vez nada, me puedo llevar mucho por las cosas que uno siente.
Dulce	Que hay algo dentro de mi que se me había estado olvidando.	De que no importa lo que pasa alrededor de uno bueno o malo.	Aprender a aceptar lo que suceda sin que me afecte, sea bueno o malo.
Ana	A respirar.	No sé, me gustó estar tranquila.	La tranquilidad.
Mauro	Aprendí a respirar profundo y que a través de ella puedo encontrar paz.	De que a través de la respiración	No importa lo que está afuera.
Karol	A respirar a tranquilizarnos por medio de la respiración.	Bueno yo ya sabía que teníamos que respirar bien pero no sé si lo hacía bien, esta sensación de tranquilidad que tuve, me deja seguir como seguir buscando esa paz.	Seguir tranquilizándome respirando y la sensación de bienestar.
Leticia	Que todos tenemos sabiduría interna muy diferente.	De que no dibujo tan mal, de que hay muchas formas de relajación, tengo varias opciones.	Que aprendí a respirar como se debe.
Delia	Que la respiración es buena para la relajación.	No sé, no sé, bueno tal vez de que con lo último que sentí que todo era muy bonito y al final ya no, tal vez que algo esté por ahí atorado.	La respiración.
Mario	No sé.	Que si no encuentro una imagen o algo conciso para lo que siento no puedo presentarlo de otra manera.	Nada.
Irma	La respiración profunda.	Bueno de que podemos sacar cosas.	La respiración.

Cuarta Sesión**“RECONOCIENDO Y DIGIRIENDO MIS EMOCIONES”****REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN**

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Dulce	Muy bien, lo que hasta ahorita aprendí me permitió sentirme muy bien, muy tranquila.	De que no todo tiene que ser estrés que puedo relajarme y estar tranquila.	Siendo más tolerante conmigo misma y con mi rutina diaria.
Ana	Bien.	De que me gusta estar relajada.	Pues estando más tranquila y a todo viéndole el lado positivo.
Mauro	Muy bien estos días.	La respiración es buena para mantener el control, no todo es estrés, también no todo es escuela, trabajo, y que hay que divertirse.	Cuando hay algo muy molesto, entonces hago lo de la respiración.
Karol	Muy bien, con sueño pero bien.	Si puedo controlar un poco mi enojo.	Lo aplique ayer porque me enoje mucho, pero mucho, y estuve respirando y si se me paso el enojo en ese momento.
Irma	Confundida.	Podemos ayudarnos con la respiración profunda para controlar nuestras emociones.	Hasta ahorita no ha llegado un punto en que esté así muy enojada o muy estresada.
Delia	Mal, y estoy enferma, no me siento bien, pero fuera de eso ayer creo que me sentí bien la mayor parte del tiempo.	De que me cuesta trabajo aplicar lo de la respiración.	Cuando me siento desesperada trato de respirar y no me sale, pero lo vuelvo a intentar y ya.
Leticia	Muy bien porque me he estado desestresando.	Que hay muchas maneras de desestresarse, una de ellas es la respiración.	Respirando.
Mario	Estresado.	De que me enoja mucho.	No lo he aplicado, porque no sé cómo.

Cuarta Sesión

“RECONOCIENDO Y DIGIRIENDO MIS EMOCIONES”

REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Leticia	Aprendí que las malas experiencias también se pueden digerir de alguna forma muy constructiva.	Me di cuenta de que no todas las malas experiencias tienen porque quedarse ahí y podemos hacer de ellas solamente un recuerdo que no nos afecte.	Que de hoy en adelante pues trataré de ser más feliz y no quedarme con cosas del pasado que me afectan.
Delia	Aprendí que puedo hacer cosas bonitas.	De que puedo tranquilizarme.	Motivarme más para terminar mi árbol.
Mario	No sé, aprendí que a veces las emociones te pueden hacer enojar mucho pero te puedes controlar.	Que no es muy difícil controlarlas.	Que puedo tratar de controlarme más.
Irma	Que es necesario reconocer una emoción para poder digerirla después y no nos haga daño y también qué es lo que sentimos en cada emoción que sentimos.	Que se me pasa rápido, o sea soy cambiante.	La respiración profunda y ahora si la voy a tratar de hacer.
Edna	Hacer un árbol.	Que uno las puede controlar, respirar profundo y dejárselo a la parte sabia.	Dejarle todas las emociones a mi parte sabia.
Dulce	Que no es lo mismo reconocer las emociones a actuarlas.	De que pues si las reconozco puedo controlarlas.	Pues no dejarme llevar por ellas y cuando las reconozca inmediatamente hacer algo si la emoción me está llevando a algo negativo.
Ana	Que hay cosas que realmente te gustan hacer pero a las cuales no les dedicas tanto tiempo y que con estas te sientes a gusto, como ésta dinámica, me sentí muy bien	De eso de que hay cosas que no le dedico realmente tanto tiempo y son útil para ti y te hacen sentir bien.	Que dedicaré más tiempo a esas cosas.
Mauro	Podemos controlar las cosas que sentimos de diferentes formas, no sé haciendo alguna actividad o respirando.	Me di cuenta de que estoy muy inspirado el día de hoy muy inspirado a hacer cualquier cosa.	De que respirando y haciendo cosas diferentes, puedo sacar eso.

Quinta Sesión

“A QUÉ ANIMAL SE PARECEN MIS EMOCIONES”

REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Dulce	Me he sentido muy bien, muy feliz y muy contenta.	Tengo que aprender a controlar mis emociones.	Siendo más tolerante con los demás.
Ana	Me he sentido muy bien.	De que no sabía controlar las emociones.	Con la respiración profunda y me relajo mucho.
Karol	Me he sentido bien.	No tengo muchos problemas con mis emociones, unas que si no reconozco qué es lo que siento, pero generalmente si las reconozco.	Con la respiración, si me ayuda a tranquilizarme más de lo que ya estoy.
Mauro	Me he sentido bien aunque un poquito presionado este fin de semana.	Me he dado cuenta de que si uso la respiración si sirve de algo, poco pero si sirve.	Lo aplique hoy cuando venía para la escuela, porque había salido tarde de mi casa y la combi en la que venía había chocado, “ahora se me va a hacer tarde”, y lo aplique, evité no enojarme.
Mario	Como que raro.	El enojo me hace posible realizar todas mis actividades.	Enojándome nada más lo necesario.
Leticia	Muy bien.	De que ya no me enojo tanto como antes.	Respirando, cuando me enojo mucho mejor me doy la vuelta y me voy porque si no me enojo más.
Irma	Me he sentido mal y bueno es que algo pasó el fin de semana.	De que pude controlar con la respiración mi enojo.	Con la respiración profunda.
Delia	Bien.	De que si pude expresarme a través de la respiración.	Respirando cada que estoy enojada.

REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Mauro	Pues aprendí que podemos interpretar todo lo que sentimos a través de un animal y ponernos en su lugar también pero también no solo lo malo si no también lo bueno.	Que la desesperación es así como que en lo que te encierras a veces no pero que si empiezas a verlo de otra manera y decir vete por aquí déjalo tomar lo bueno y dejar lo malo.	Me llevo para aplicarlo esa interpretación y pensar cómo haría un animal para relajarse, pensar y actuar.
Karol	Aprendí que podemos proyectar nuestras emociones a través de animales, es algo muy interesante como que bueno a mí nunca se me había ocurrido como que pues expresarlo por medio de un animal nunca se me había ocurrido, me gustó.	De que es fácil hacerlo, es divertido, yo creo que sirve sacar el enojo así o la emoción.	La vivencia y el que se que lo puedo hacer igual y no me maquillo pero lo puedo imaginar y creo que es algo muy útil.
Ana	Aprendí que los animales igual pueden sentir las mismas emociones que nosotros.	En base a un animal puedo sacar un sentimiento, una emoción.	La experiencia de haberlo hecho y que si funcionó y no me gustaría ver al gusanito desesperado como yo.
Dulce	Lo que aprendí hoy fue a digerir, a regular esas emociones, tengo que quedarme con lo bueno de esa emoción y desechar lo malo.	De que, bueno otras veces había pensado qué animal me gustaría ser si hubiera sido un animal pero nunca lo había encontrado hasta ahora.	Creo que pues que el conejito no debe tener miedo aunque haya cosas allá afuera, el conejito tiene que estar bien.
Delia	Aprendí que usando esto de los animales es bueno para digerir nuestras emociones.	De que como fue divertido fue fácil digerir, reconocer y manejar esto acerca de mi desesperación por ejemplo en mi caso.	Buscarle el lado divertido cuando tenga algo por decir nuevo, pues sí más fácil de hacer, pienso que sería más fácil buscarle el lado divertido, gracioso de algo que me desespera, que me enoja bueno que la respiración si me sirve pero a través de ahorita como me divertí pues me sirvió mucho.
Irma	Aprendí que podemos replantear nuestro enojo y las emociones con otro animal para ayudarnos a digerir esa emoción.	Que ahorita yo traigo un enojo conmigo tal vez si necesito trabajar.	Tratar de representar mi enojo para poder digerirlo.

Leticia	Aprendí que no todas las emociones, bueno más bien, todas las emociones se pueden representar de alguna forma y ésta es una buena forma.	Que de las emociones por ejemplo la tristeza la puedo convertir también en una experiencia muy divertida o darle otro giro, darle otro significado a esa experiencia.	Que todas las experiencias se pueden expresar de diferentes maneras pero de ti depende de que tan dura sea esa experiencia, que tanto quieras cambiar o que tanto pues no sé le veas el lado bueno.
Mario	Aprendí que puedo conocer mis emociones de diferentes formas.	De que también es divertido a veces, osea si tiene relación pero a veces no es tan importante y hasta decir pues ya ni modo.	Pues eso que puedo relacionarlo con otras cosas y no darle tanta importancia.

Sexta Sesión

“YO Y MIS EMOCIONES”

REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Karol	Bien	He estado muy estresada y de vez en cuando procuro respirar.	De vez en cuando respirar.
Mauro	Bien estresado, muy apurado.	De que no he hecho nada.	No lo he aplicado.
Ana	Muy bien, muy contenta, muy alegre y motivada.	Que el gusanito me motiva mucho, me gusta mucho su color verde.	Yo soy una persona que me desespero y no me gustaría ver así al gusanito, ahora ya me tranquilizo, por ejemplo, cuando salía de mi casa y se me hacía tarde gritaba y me desesperaba, echaba todo a la mochila de malas y ahora ya lo hago tranquila.
Edna	Enferma de gripa.	Dejarle las cosas que uno no puede trabajar a la parte sabia.	Cuando me enojo mucho se lo dejo a la parte sabia.
Dulce	Mas o menos.	Puedo aprender a digerir las emociones aunque me cueste un poco de trabajo.	Yo siempre había pensado qué animalito me gustaría ser y escogí el conejito que ahora es el que recuerdo para dejar salir los rasgos de mi personalidad.
Delia	Bien, muy bien.	De que ya digiero más mis emociones.	Con la respiración.
Irma	Bien.	Que necesitamos digerir las emociones.	Con la respiración.
Leticia	Enferma de gripa.	Que me relajó mucho más en las sesiones que he tenido.	Como que ya no me enojo tanto y cuando tengo algo lo digo, antes no lo decía pero ahora lo digo un poquito más.
Mario	Normal	No sé	Que cuando respiro tengo más energía y eso hace que me enoje más fuerte, pero eso me gusta porque me ayuda a hacer cosas.

Sexta Sesión**“YO Y MIS EMOCIONES”****REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN**

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Dulce	Que tengo que aprender a sanar cosas con mi niña.	Yo creí que no habían cosas que todavía fueran un poco mal y que ahora ya están resueltas.	El dejar todo lo que pienso a mi parte interna.
Leticia	Que tuve una infancia muy bonita.	De que igual si tenía olvidado mi niño interior.	Al acordarme de mi infancia puedo ser una niña más feliz, una persona más feliz.
Karol	Yo nunca me había visualizado porque fue algo muy chistoso porque me vi y zaz, yo soy muy imaginativa y luego fantaseo de más, pero nunca me había imaginado así.	De que no tengo un conflicto fuerte, que si tuve malas experiencias, pero no me marcaron así definitivo.	Creo que hacerlo más seguido.
Mauro	Aprendí a pintar.	De que se me había olvidado cómo era yo de niño, se me había olvidado que cuando somos niños no nos importa nada, todo es fácil, no nos damos cuenta de las cosas, hasta que vamos creciendo nos damos cuenta de muchas cosas y nos enfocamos más al hoy y no nos damos cuenta que hay que dar pauta a decir.	Eso, recordar lo que somos y lo que quiero ser.
Ana	Se me había olvidado esa etapa de mi niñez y no le había dado importancia, hoy que lo reviví como que me gustó, se me hace muy importante, es así como que mi base.	Mi niñez fue dura, y hay cosas que pasaron pero ya las he olvidado.	Recordar más esos momentos.
Edna	A recordar las niñas que llevo dentro.	De que me había olvidado, osea no me había olvidado de esa niña, no le pongo atención, pero esa niña siempre la ha ayudado siempre la parte sabia, nunca ha	Voy a hacer travesuras.

		estado sola esa niña, de alguna otra manera siempre ha estado protegida.	
Mario	Me gusto la actividad, pero no me quedo claro que aprendí, fue como chistoso, divertido.	Casi siempre he tenido el niño en la realidad, nada mas bromeando, solamente cuando era chico buscaba otras cosas más allá de lo que tengo particularmente.	Que siempre es bueno querer ser algo más.
Delia	Aprendí que con el tiempo y visualizarme como niña me puede llenar de metas.	De que tuve una infancia muy bonita.	Mucha experiencia al encontrarme con mi niña.
Irma	Necesitamos a veces adentro darnos el amor que los otros a veces no puedan darnos, antes debemos aprender a querernos nosotros para poder querer a los demás.	No tengo ningún problema de mi infancia.	Me gusto, voy a tratar de volver a hacerlo.

Séptima Sesión**“LOS DEMÁS Y MIS EMOCIONES”****REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN**

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Ana	Me he sentido muy bien, creo que mejor que otras ocasiones.	Que me he llevado la vida creo que un poco más relajada.	Que estoy un poco más tranquila.
Karol	Muy bien.	De que a veces no aplico todo lo que vemos aquí, entonces mi vida diaria pues a veces todavía recuerdo lo de la respiración.	No he hecho mucho.
Mauro	Me he sentido un poco cansado, con mucho sueño, pero emocionalmente bien.	No todo lo que hemos visto aquí es necesario aplicarlo, bueno a veces.	Ha habido ocasiones que si lo aplico y hay veces que no, nada más cuando es extremo.
Edna	Estresada, cansada y estoy últimamente enojada.	De que aunque yo pueda controlar mis emociones, las demás personas no.	Ahorita respirando pero a veces siento que voy a explotar, porque, no sé los demás, como que siento que, uno puede controlar las emociones pero como puede controlar, también, no sé, manejar las emociones de los demás, porque los demás no pueden controlarlas.
Leticia	Me siento bien, un poco enferma, un poco.	De que pues ya no me enoja tanto ando más contenta, más feliz.	Pues como ya no me he enojado tanto pues, ya casi no lo aplico, pero si trato de.
Delia	Bien, muy bien, contenta, feliz.	De que ya no me enoja tanto y que últimamente mi vida ha cambiado para bien.	Pues siguiendo lo que, bueno no todo, pero tratando de seguir lo de la respiración más que nada y si si me ayuda.
Mario	Me he sentido normal, como siempre.	De que pues, como de que mis emociones por más que trate de controlarlas, como que si puedo, pero como que no quiero hacerlo, a lo mejor	Este pues así lo he aplicado cuando me enoja o algo así, pues funciona en parte, pero como hay veces que si estoy muy enojado, así como que

		como que eso es lo que pasa, como que en un momento ya me siento tranquilo pero digo no no no este osea no, osea no tengo que estar o regreso al estado original en el que estaba y ya como que se me olvida lo de la concentración y toda la cosa y ya digo no pues ya voy a regresar al estado inicial.	así digo hay no sirve y me enojo más. Por ejemplo ayer ya habían dicho que ya servía mi carro entonces pues fui y ya cuando llego en la noche digo que pasó, no que otra vez ya no sirve, y yo así de ay pues ya me gasté todo mi dinero y toda la cosa y ya pues me enoje más y traté de calmarme pero me enoje otra vez.
Dulce	Me he sentido un poco mal por algunos problemas.	Tengo que aprender a controlar mis emociones ante las situaciones que de igual manera no puedo controlar.	Lo he aplicado por medio de la respiración y después cuando ya no puedo más dejarlo todo a mi parte sabia.
Irma	Ya mejor.	Que necesito digerir algunas emociones que tengo, bueno, a pesar de que no son muchas, porque siento que está bien mi infancia si necesito controlar algunas emociones ahorita en el presente que este estrés, así como que me está afectando mucho y ya soy como muy explosiva.	Tratando de respirar profundamente para tranquilizarme porque si no exploto, cuando me siento así muy enojada, lo intento para que ya me tranquilice y si me ha servido.

Séptima Sesión

“LOS DEMÁS Y MIS EMOCIONES”

DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Dulce	Aprendí que tengo que aprender a manejar primero mis emociones en una relación, en las relaciones humanas, primero empezar por mi y dejar a los demás.	En verdad hay cosas de mi historia que han afectado mis relaciones.	Trabajar más en mi persona y ya no involucrarme tanto en que si los demás cambian o no.
Mario	Este, aprendí que estoy en un estado permanente de enojo, que a veces disminuye, y a veces aumenta, nada más es lo que cambia.	De que no estoy enojado con nadie, más que conmigo mismo.	Este, pues creo que esa onda de que el estar enojado con alguien más y así, como que no es bueno y toda la cosa, pero pues como que, bueno yo, bueno así, de mi parte pues yo nunca he tenido así por ejemplo un resentimiento así muy feo con alguien, muy muy feo, o al igual y sí, pero por ejemplo, nada más es momentáneo y ya, por ejemplo igual, éste “x” novia “x” cosa y por ejemplo si siento feo un ratito por ejemplo una semana y ya, no me importa, pero pues bueno.
Delia	Aprendí que según esto yo elijo mis emociones, elijo estar enojada, que situación me puede afectar y que no.	De que en mi experiencia lo que yo trabajé hoy no acepto lo que aprendí, no acepto que yo haya elegido eso, sino que se puede decir que pues suena mal no, pero tuvo la culpa esa persona de haberme sentido así.	Digerir más esto de que yo elijo lo que siento.
Leticia	Que todas las experiencias malas que hayamos tenido pues también tienen pues no nada bueno pero hay que verlas de diferente manera para que no nos dañen.	De que la experiencia que yo tuve pues ya no la voy a ver así como dolorosa o así de una mala manera ya fue, ya no me afecta.	Que las experiencias que tenga de hoy en adelante ya no me van a dañar de alguna manera.

Edna	No sé, tengo que analizar bien las cosas.	No sé, en algunas cosas comparto lo que dice de mí Denisse, a veces otras personas piensan que uno es muy conductual y todo, pero a veces las demás personas tienen la culpa también, a veces aunque también es, no sé, es tomar la decisión de cómo me siento no, de cómo debo de sentirme	No sé, tengo que analizar bien lo que he visto hoy, lo que he aprendido hoy.
Mauro	Todo lo que nos pasa es cuestión de nosotros, aunque también es cuestión de los demás porque aunque nosotros reconozcamos lo que sentimos, a veces la demás gente lo provoca, no es lo que uno quiera no si no que a veces hay otros factores que lo provocan hacen que te sientas de una manera, aunque uno quiera ignorarlo y decir no es que como va a ser esa persona y uno analiza y dice si es cierto esa persona me provocó esto y esto y esto.	Me di cuenta de eso, de que, hay que tomar las cosas más a la ligera, no tanto presionarnos, aunque eso a veces eso no sirve.	Pues que tengo que solucionar un asunto pendiente que tengo.
Karol	Más que aprender, reafirme muchas cosas que yo ya pienso, me di cuenta de que uno decide lo que quiere y yo creo que si es decisión nuestra saber lo que sentimos porque a veces nos permitimos más allá, osea yo no me explico porque mucha gente se espera hasta que este así con todo el coraje, con toda la tristeza para darse cuenta de que siente algo, yo creo que eso se puede ver mucho antes de que suceda.	Creo que hacer mi pensamiento mucho más fuerte, porque casi no tengo problemas a la hora de expresar o sacar mis emociones, estoy muy bien.	De que las personas te permiten más de lo que deberían, osea yo creo que se dejan demasiado llevar por las situaciones en vez de ver lo que tiene en sí mismo, y entonces yo creo que antes de arreglar los problemas con los demás deberían de ver por qué se enojan o se entristecen consigo mismos.
Ana	Aprendí que yo no decidí sentirme así, si no no sé, fue en el momento en que me di cuenta y es lo que sentí y no sé si lo decidí y no creo que yo sea la culpable en ese sentido.	Que hay cosas que todavía me duelen y las tengo, yo pensé que ya las había sacado, bueno es que yo siempre trato, no, no es que trate, soy, me considero una persona que estoy feliz,	Que no quiero estar así, que no quiero sentir eso, que me quiero liberar de eso, pero a la vez no sé cómo.

		pero, pues tengo cosas así desde hace mucho tiempo pero pues no las saco, no me acuerdo de ellas así como para sentirme mal, porque no me gusta, pero todavía las tengo y son cosas que no creo que las pueda sacar así, no sé creo que necesito tiempo, algo así.	
Irma	Necesitamos darnos cuenta de las emociones, también que no necesariamente, nosotros, si nosotros elegimos lo que sentimos, y hacia qué personas, pero también en nosotros está reconocerlo y digerirlo para que eso no nos haga daño y no necesariamente culpar a los demás, porque, exactamente ellos así como que tal vez no están así como nosotros, sino nosotros somos los que nos dañamos más.	Que no sé necesito, necesitaría así como reflexionar mucho acerca de la actividad, pero creo que si es necesario que hable con esa persona.	

Octava Sesión

“¿QUÉ HACER CON MIS EMOCIONES?”

REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Karol	Bien, tengo mucho sueño, estoy cansada.	Desde la sesión de ayer no mucho, he estado muy normal.	La verdad no he aplicado nada a mi vida desde ayer.
Mauro	Me he sentido bien, cansadito también.	Hay que reflexionar más en lo que hacemos.	De ayer para hoy como que no.
Ana	Bien y alegre porque ya es viernes.	De ayer a hoy como que no pasó nada.	Tampoco lo he aplicado.
Dulce	Me siento tranquila.	De que tengo que solucionar cosas.	No sé, todavía no.
Edna	Cansada, irritable, molesta, pero lo he tratado de controlar.	Es difícil controlarlo.	Ahorita con las tareas no me ha dado mucho tiempo, lo único que he hecho es tratar de razonar las cosas y decir que la gente no vale la pena, ni las cosas valen la pena como para que me este estresando y me este enojando.
Irma	Con mucho sueño y cansada.	Que necesitamos sanar un poco lo que hemos pasado para que eso no nos afecte en el presente.	No sé, como que estos últimos días como que si lo he estado intentando y si me tranquilizo porque he estado muy estresada.
Delia	Cansada, estresada, respecto a mis emociones algo confundida, muy irritable también.	Ahorita que es final de semestre y nos atrofian aquí de tarea mucho, es como que más difícil intentar calmarme y digerir todo lo que está pasando y es tanto que fastidia demasiado.	Con las otras sesiones que hemos tenido y conforme iban pasando los días aplicaba lo de la respiración y si me servía para tranquilizarme pero como el problema es más fuerte ayer fue entretenerme en otra cosa, me olvide de los problemas y me sentí bien porque olvidé esa parte y me sentí bien.

Mario	Me he sentido algo aburrido porque como que ya mucha rutina.	De que todas las cosas que me pasan pues son precisamente por mi culpa, osea ya la sabía no pero ahora como que trato de afirmarlo más, así como que ya no quejarme con alguien, antes si lo hacía pero como que lo deje de lado un poco y ahorita como que lo estoy retomando más.	Tratando de pensar que las cosas que me pasan pues son por mi culpa, no.
-------	--	---	--

REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Karol	Que las emociones son algo muy importante y que a veces no las tomamos mucho en cuenta.	Me cuesta mucho trabajo desde la dinámica de ayer elegir alguna situación de enojo o de tristeza, no porque sean muchas, sino porque prefiero siempre liberarme de ellas, entonces como que tratar de volverlas a recordar me cuesta.	Cada vez que tenga algún problema y no pueda sacar lo que llevo voy a intentar eso de hacer la carta.
Mauro	Aprendí hoy que escribir todo lo que sentimos y después quemarlo es una gran purificación para el alma.	Las cosas hay que tomarlas de quien viene y no hay que darle mucha importancia a lo que digan los demás, que se mueran.	Me llevo la experiencia de alivio, no sé, muy relax ya, ese asunto pendiente ya también ya murió.
Ana	Aprendí que desahogándose escribiendo es una buena manera de sacar lo que tienes.	Que aún siento algo.	Que quiero sacar ese algo porque siento que no va conmigo, no sé, no soy así para tener cosas que me lastiman.
Dulce	Puedo desahogarme escribiendo sin lastimar a nadie, a terceros.	Siempre, todo está en que yo controle mis emociones y yo esté bien y los demás pueden mejorar o empeorar y ese no es asunto mío.	Que puedo ocupar esa técnica de escribir para no herir a otros con lo que yo pueda decir, porque a veces creo que si soy muy hiriente, a veces hablo muy poco pero lo poco que hablo, pues llego a decirlo y a veces si con ese fin de desquitarme y creo que no debe de ser así.
Edna	Aprendí a expresar la emoción de distintas maneras no únicamente verbal.	Me di cuenta de que olvide, había dejado de escribir.	Esto es lo que me llevo para incorporarlo nuevamente otra vez y no sé a lo mejor entregarle a las cosas, que escribo cuando sepa y sienta que sea la persona adecuada y que lo va a entender para poder

			resolverlo ambos y llegar a resolver la situación para mejorar la relación.
Irma	Hoy aprendí que podemos desahogarnos mejor escribiendo y no necesariamente tenemos que tener a la persona para decirle que es lo que pensamos	Es bueno querer expresarlo y querer decirlo, bueno yo tenía muchas dudas porque no sabía si quedármela o entregarla pero creo que hay veces que esto es mejor hablarlo de frente que en una carta.	Tratar de hablarlo y no escribirlo, no con una carta sino que tratar de hablar.
Delia	Aprendí que me relaja mucho, bueno así como que siento un alivio saber, al elegir una metáfora, pero el hecho de quemar lo que estoy escribiendo, es quemarlo ya de tu vida es sacarlo y no sé me siento aliviada ya en esa parte.	Me doy cuenta de que creo que ya saque eso que me lastimaba y ya con la actividad de hoy y con la de ayer creo que ya lo logre sacar de mi vida.	Tal vez seguir escribiendo, pero no con todo lo que me pase sino con algo que de verdad me afecte demasiado en el momento que yo quiera hacerlo, en el momento que yo crea que sea adecuado pues lo voy a hacer, lo voy a escribir.
Mario	Aprendí que hay distintas formas de expresar lo que sientes y distintas formas de depurarlo.	De que no me quedo casi yo con nada, por ejemplo si tengo algún rencor o algo con alguien, sino que pues simplemente pasó y osea todo tiene una parte buena y bueno más que nada siempre que me pasa algo malo trato de verlo no pues por lo menos me di cuenta de algo y aprendí esto y ya no, osea ya pasó y, osea no me gustó la por ejemplo la situación no pero veo que aprendí tal cosa y este pues ya no lo dejo de lado y otro día trato de no repetir la misma cuestión que me haya pasado en ese momento.	Que todo tiene algo de aprendizaje, por más malo que se vea pues digo bueno me va a servir de algo en algún momento.
Leticia	Aprendí a quemar cartas.	Me di cuenta de muchas cosas, por ejemplo que yo nunca lo voy	Creo que eso, tratar de ver las cosas de otra perspectiva yo sé que

		a poder olvidar esa situación ni la voy a sacar porque si fue algo muy importante en mi vida, pero pues igual lo puedo ver de una manera muy distinta ahora.	siempre van a estar ahí nunca las voy a olvidar pero igual las puedo ver de otra manera.
--	--	--	--

REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Karol	Bien.	Yo sigo decidiendo como me quiero sentir y no tengo problemas con mis emociones, no culpo a nadie de si me enojo o me entristezco es decisión mía.	Yo decido cómo me quiero sentir.
Delia	Muy bien.	De que ya es fácil controlarlo ya después de todo esto que nos han dejado de mucho estrés.	Pues en estos días no lo he aplicado.
Leticia	Bien.	De que si hay muchas formas de expresar, sacar nuestro enojo.	Pues igual tratando de no enojarme, de hecho que ya hace mucho que no me enojo tanto así que casi no lo aplico.
Irma	Bien.	Que estoy estresada y como que me enojo muy fácil, en éstos días como que me enojo muy fácil.	Tratando de tranquilizarme, respirando profundo no sé pensando en otra cosa para que me tranquilice un poco.
Mario	Bien.	De que pues controlar las emociones es algo, pues se puede decir que difícil.	Pues tratando de darme cuenta en los momentos que tengo emociones diferentes a estar normal como enojo, diferentes emociones que puedo tener.
Edna	Excelente.	Que manejo más mi enojo puedo seguir enojada y todo pero ya no me desquito con los demás.	Prefiero mejor darme la vuelta e irme, y dejar a los demás con su emoción y ya tener la mía.
Mauro	Muy bien, hasta ahorita.	Que pues el enojo es un arma de doble filo porque por ejemplo este fin de semana me enoje en mi trabajo pero así como me enoje este como dice Maik da fuerza no para ay no quítate yo	Me controle, respire.

		lo hago entonces acabé y lo hice rápido pero también a la vez me sirvió para decir bueno ya cada quien que haga lo suyo cada quien por su lado.	
Dulce	Muy bien.	De que relajándome puedo pensar antes de actuar y ya no hacer cosas de las que me pueda arrepentir después.	Pues así lo he aplicado, reflexionando antes de actuar.
Ana	Ahorita estoy bien, pero el fin de semana me enoje mucho y también me puse triste.	De que como que estoy en unos días que estoy muy vulnerable no sé como que nada me parece.	Con la respiración y también hice una carta y la entregué.

REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Ana	Que cada emoción ya sea negativa la podemos transformar si nosotros queremos.	De que no todo es tristeza y no todo es negativo, todo lo negativo puede tener muchas cosas positivas.	Que cada cosa que yo sienta que me hace sentir mal, pues sacarle todo lo que le pueda sacar, exprimir esa situación y todo para mi bien.
Dulce	Que puedo plasmar las emociones que siento aunque sean negativas.	De que puedo transformar esas emociones negativas en positivas.	Esa idea de siempre transformarlo para no sentirme mal.
Edna	Aprendí a darme cuenta de que puedo reconocer una emoción, las puedo plasmar en algo.	De eso me di cuenta y eso también lo aprendí que puedo hacerlo.	Cambiarlas, no cambiarlas digerirlas, resolverlas para sentir otras emociones nuevas.
Mario	Aprendí que bueno que igual puedo tener otras maneras de sacar mi enojo.	Pues eso de que puedo encontrar igual no la manera que me gustaría pero otra manera de desquitarme.	Pues eso que igual por ejemplo necesito o me gustaría hacer “x” cosa para estar bien pero pues no lo puedo hacer hay veces que por ejemplo no por ejemplo si una señora me hace enojar en un carro por ejemplo voy en mi carro y pasa otra conductora y me hace enojar obviamente no la puedo chocar ni bajarme del carro a pegarle no pero pues ya puedo canalizarlo de otra forma.
Irma	Que podemos, podemos no siempre tener las mismas emociones sino que podemos modificarlas para nuestro bien para que no nos afecte.	Que esta dinámica me dio otra perspectiva para ver mi enojo y poder entenderlo para así cambiarlo.	Tratar de entender mi enojo para ya tranquilizarme.
Leticia	Que las emociones tal vez no las podemos cambiar, bueno yo no las puedo cambiar por completo pero sí modificarlas para que no sean tan negativas.	De si hay veces que las emociones negativas pueden afectar de una u otra manera pero igual si se pueden cambiar.	Que ahora que tenga emociones negativas trataré de cambiarlas no tan radicalmente pero si un poco y poco a poco poder cambiarlas un poco más.

Delia	Aprendí otra forma de cómo expresar mis emociones y reconocerlas y más fácil digerirlas.	Pues que me costó trabajo está dinámica, no sé por qué pero me costó trabajo comparar mi desesperación con alguna otra cosa similar.	Cambiarlas, cambiar mis emociones no sé pensando en otras cosas tratando de no ver el lado malo a todo, cambiar las cosas para bien y sentirme mejor.
Karol	Aprendí que me cuesta todavía trabajo elegir mi emoción pero me agrada porque no es que tenga muchas si no que finalmente no me enojo ni estoy tan triste ni tengo melancolía entonces como que tratar de elegir que me cuesta pero generalmente molestia con algunos compañeros o con las personas.	Me di cuenta de eso.	Creo que la reflexión de que puedo transformar ese enojo, molestia en algo más tranquilo y en algo que me haga crecer como persona, yo creo que lo puedo lograr.
Mauro	Aprendí que con el dibujo es una manera de representar lo que sentimos.	Que todo lo malo lo podemos transformar siempre en bueno, todo por muy malo que sea, hay que ver la parte que nos sirve.	En eso que si me enojo lo puedo usar de una manera positiva que me lleve a hacer algo más y que si es un enojo muy profundo que tengo que sacarlo de alguna manera por ejemplo gritarlo porque es una manera que lo puedo incorporar.

REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido en el taller?
Irma	Bien.	De muchas cosas, como que en este tiempo como que si he reconocido algunas cosas de mi y cómo me había sentido y ya también incluso hablé con algunas personas para aclararles también unos asuntos que tenía y también me he dado cuenta que pues al final estamos estudiando psicología, primero nosotros tenemos que comprendernos a nosotros y también conocernos, y también darnos cuenta de lo que estamos mal porque pues no somos perfectos y primero tenemos que conocernos a nosotros para después ayudar a otra gente.	Pues estoy tratando de controlar más mis emociones y ya no explotar tanto, ni tan fácil.
Delia	Bien, muy bien.	De que ya no me enoja tanto, de las cosas que antes me pudieron haber molestado ya no me molestan porque digo pues ya no sé no tiene que ver nada esto para qué hago corajes ya son pocas las veces que me llegan así a molestar o hacer que me enoje.	Pues he aplicado de todo lo que hemos visto porque todo esto me ha estado sirviendo y por eso ya me siento bien.
Mario	Bien.	Como que, no sé, que todas las emociones que tengo como que vienen a formar mi personalidad y por ejemplo si quitara una ya sería otra persona diferente.	Pues tratando de no molestar a las demás personas osea, si algo me molesta pues ya que moleste a mí pero pues ya nada más a mí y no a las demás personas.
Dulce	Un poco presionada pero estoy bien.	Pues aunque a veces haya emociones que yo no pueda pues manejar tengo que tomar un momento de respiro para, no sé, bajarle a eso no.	Siendo, creo que tratando de ser más tolerante, eso creo.
Ana	Un poco preocupada y nerviosa.	Aún estando tan nerviosa lo estoy controlado a diferencia de otras ocasiones.	Lo he aplicado con tranquilizarme y a mí me funciona mucho la

			respiración profunda.
Edna	Me he sentido bien, hoy me siento triste porque escuche una canción que me hizo sentir triste.	Me gusta sentirme triste, me he hecho una pregunta ¿qué tal si lo que hacemos, bueno no sé si este haciendo bien el procedimiento que tal si es una forma de reprimirlo y de posteriormente puede salir y explotar más feo que antes?.	No sé, respirando pero también dejándoselo mucho a mi parte sabia, porque luego a veces no me da tiempo de respirar y digo pues ya que mi parte sabia lo resuelva y me diga qué hacer y ya los castigaré mi parte sabia.
Karol	Cansada, muy cansada	Todo lo que yo siento y todo lo que yo creo es algo como natural y la forma en la que tenemos que expresar, llevarla y hacernos responsables de eso es algo difícil pero tiene que ser así no.	Lo he aplicado a mi vida lo que hemos aprendido de forma que trato de hacerme responsable de lo que yo siento, a veces con los demás no, me llego a enojar con alguien o molestar por algo, lo analizo, lo pienso y digo bueno, pues no es para tanto o bueno de esa persona que se puede esperar no, para que me enojo, entonces ya como que todas esas cosas que antes me molestaban a lo mejor para algunos eran insignificantes para mi luego hay cómo es posible que alguien se atreva no, me llegaban a enojar ya no, ya estoy muy muy bien, de repente si me cuesta algo de trabajo como que, es que luego siento que las personas no se hacen responsables de si mismas, pero si ven lo que tienen los demás y eso como que de repente me llega como a enojar, pero pues digo cada quien no, es su problema.
Mauro	Bien, muy muy bien.	Es verdad todo lo que hemos aprendido aquí siempre lo aplicamos y que hay que ver que siempre que hacemos algo mal no es porque	Lo he aplicado de manera que sea más este lo más eficaz, fue algo muy curioso, en la semana me

		<p>bueno habían dicho que no hay que culpar a las personas de nuestros defectos sino nosotros hacemos ese defecto entonces yo puse a analizarme eso y si, si es cierto no, con lo que hemos visto aquí es cierto nosotros provocamos a veces nos enojamos por cosas que no valen la pena, más sin embargo lo hacemos pero con esto así como que te relajas y bueno ya pasará, ya olvidémoslo, sigamos alegres no.</p>	<p>desespere mucho con unos problemas y este por ejemplo, decía es que estoy desesperado, me siento enojado pero ya al final del día me relaje y empecé a decir eso, encomiendo eso que estoy diciendo y si, si me sirvió, entonces veo que si sirve todo esto.</p>
Leticia	Bien.	<p>Ahora tengo muchos ejercicios de cómo expresar todo lo que siento.</p>	<p>Lo he aplicado tratando de hacer eso, ejercicios.</p>

Décima Sesión**“USANDO MI CREATIVIDAD PARA EXPRESAR MIS EMOCIONES”****REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN**

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Karol	Aprendí que me sigue costando mucho trabajo encontrar emociones negativas o malas o desagradables es que siempre las desecho, entonces si me dicen acuérdate cuando hiciste, me cuesta ya, entonces a veces siento que estoy así como que no sé tratando de recordar, no que esté jugando pero si me cuesta.	Me di cuenta de que a veces es bueno de que no me quede con las cosas y que las saque y ya hasta ahí.	Lo que me llevo es esa otra forma de expresar mis emociones a través de la plastilina, de hecho yo tengo plastilina en mi casa y cada vez que como que quiero sacar algo lo pongo, entonces si ya antes lo había hecho, no pensé que era una técnica yo lo hacía nada más porque pensé.
Mario	Aprendí a hacer muñequitos.	Me di cuenta de que hacer muñequitos es muy divertido.	Que puedo hacer muñequitos cuando me sienta enojado.
Delia	Aprendí que puedo, es fácil transformar, bueno vuelvo a lo mismo que no es fácil transformarla y no me queda claro que hacer.	Que no sé qué hacer en esa situación.	No sé, no sé todavía.
Irma	Aprendí que puedo expresar mis emociones con una dinámica así como ésta y bueno para entendernos mejor.	Que mi enojo es como muy explosivo y a veces no pienso las cosas al hacerlas cuando estoy enojada.	Yo creo que entenderlo mejor para poder cambiarlo.
Dulce	Aprendí a que puedo expresar mis emociones mediante mi creatividad, no sé, manualidades o algunos talentos que tenga.	De que al expresar esas emociones ya no me, sino que ya están fuera.	Pues yo creo que realizar ciertas actividades que me ayuden a expresarlas pero de un modo sano que no afecte a los demás.
Ana	Aprendí a que me gustan mucho los colores.	Que me relaje, que al principio cuando hice el primero estaba muy desesperada y no sabía qué hacer y ya como que me surgió algo raro y según yo entendí como que eso era mi desesperación, ya después poco a poco me fui relajando ya	Que a veces la desesperación te lleva a muchas cosas que realmente no quieres hacer y te va orillando a eso y está en ti si lo quieres hacer o no y si prefieres como que tomar un tiempo y pensar bien las cosas y descansar antes que seguir ese camino que no sabes a donde te

		cuando empecé el segundo.	lleva.
Edna	A hacer figuras con plastilina.	De que no me gusta trabajar con plastilina.	Que no voy a trabajarla con la plastilina, me gusta dibujar o escribir pero la plastilina no.
Mauro	Aprendí que la plastilina es otra manera de expresar la emoción que vamos sintiendo, plasmarlo, lo que me cuesta más trabajo es expresar eso más, porque ya veo más lo bueno ya no veo casi nada malo.	De que ya deseche todo lo que tenía que desechar y que ya nada más estoy atrayendo a mí las caras positivas, todo lo positivo.	Pues me llevo esta experiencia porque nunca había ocupado tanta plastilina en un solo día y pues creo que de ahora en adelante voy a saber expresar mejor lo que siento.
Leticia	A usar la plastilina.	Muchas veces cuando me enojo no hago las cosas bien.	Tratare de tranquilizarme y lo aplicare ahorita porque no estoy de muy buen humor.

REGISTRO DE PREGUNTAS AL INICIO DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Cómo te has sentido?	¿De qué te has dado cuenta?	¿Cómo has aplicado a tu vida diaria lo que has aprendido?
Mauro	Me siento muy bien, muy muy feliz, me siento feliz contento porque hoy terminamos esto, además de que huele muy rico, pero si me siento feliz por haber terminado esto.	Si me di cuenta de que por ejemplo las técnicas que vimos de relajación, de respiración, escribir, crear, es una manera bonita de echar a andar la imaginación pero a la vez deshaciéndonos de todo eso feo que nos hace daño.	Como Manejar nuestras emociones, a reconocer cuando uno está bien, cuando uno está mal y cómo mejorar esto.
Karol	Me sentía hace como 5 minutos muy cansada, estresada pero ahorita que ya entré me siento muy tranquila, muy feliz, muy bien.	De que antes me llegaba a enojar por detalles, como ahorita me acaba de pasar con un señor del micro que maneja como loco y generalmente me enojaba, así como de qué le pasa y me echaba un raun pero hoy no, solo me reí y ya me baje y ya.	Reconociendo mis emociones y expresándolas, no guardándome nada y quedándome muy tranquila conmigo.
Edna	Me siento rara, bueno no, no sé, normal.	De que he aprendido a controlar mis emociones, a lo mejor no mucho pero ya hay un gran avance.	Pues sí, nada más respiro y por ejemplo cuando no puedo controlar la situación he notado que me doy la vuelta y ya se lo dejo a mi parte sabia y digo ay pues ya.
Mario	Me he sentido bien	Me he dado cuenta de que no, como se dice, que cuando tengo emociones malas, dañinas, algo así, no tengo que afectar a los demás.	Así ya no afectando a los demás.
Dulce	Bien	No necesito estarme preocupando por las cosas, se las puedo dejar a mi sabiduría interna y que pues todo se arregla, la verdad estoy muy contenta por eso.	Este, yo creo que la respiración es lo que más he aplicado, pero en éstos días pues sí, ya aplique lo de la parte sabia y si se solucionaron las cosas.
Leticia	Me siento muy bien, muy alegre, muy feliz, muy tranquila sobre todo y creo que unos momentos me he sentido melancólica, que tristeza.	De que ahora puedo controlar más mis emociones, antes si explotaba por cualquier cosita y ahora no.	Bueno por ejemplo, en la mañana tuve una discusión y me sentí tan bien al darme la vuelta y dejarla gritando y hablando a esa persona

			yo estoy bien conmigo misma y no me enoje, simplemente le di la vuelta y si voy a arreglar las cosas, prefiero hacerlo después con más calma y tranquilidad.
Irma	Me siento muy tranquila porque ya terminamos y muy feliz.	Que puedo controlar mejor mis emociones y que no necesariamente yo me tengo que guardar todo, y también hay otras maneras para expresarlo.	Respirando, es que vimos muchas dinámicas entonces yo creo que un poquito de cada cosa pero sobre todo respirando.
Delia	Muy bien, muy tranquila, muy feliz.	De que me sirvió mucho el curso del todo, tanto de reconocer, digerir y expresar, bueno tal vez expresar me faltó un poquito no, lo de expresar mis emociones, pero digerirlas ya puedo mejor que antes.	Pues básicamente con todo lo que hemos platicado aquí en el taller, más que con actividades lo que hemos platicado me ha servido mucho y la respiración cuando estoy enojada o algo.
Ana	Pues estresada en mi semana y enojada.	Que a veces si las puedo controlar pero otras no y choca que las personas como que ya me tranquilice y me quieren hacer enojar más, pero yo ya estoy así como que más tranquila y ellos como que me están picando y más me hacen enojar más.	Pues este en mi enojo así como que lo deje a mi sabiduría interna y la respiración como que me relajo respirando.

REGISTRO DE PREGUNTAS AL FINAL DE CADA SESIÓN

Nombre	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué te llevas para incorporarlo a tu vida diaria?
Karol	Bueno con la metáfora de hoy, bueno con el pensamiento de hoy creo que es muy cierto que hay que buscar nuestro tesoro en nosotros mismos no afuera, no esperando que las personas hagan o a ver que me dan no, si no dármelo a mí misma.		De todo el taller me llevo todo, me llevo los ejercicios, me llevo el compañerismo, en muchos no era tan allegada a ellos y bueno todo lo que aprendí lo voy a aplicar de la mejor manera posible.
Mario	Aprendí a hacer muñequitos, bueno ya había aprendido pero como que hoy lo reforcé.	Me di cuenta de que bueno así en general de todo el curso, de mi emoción que yo manejaba, la del enojo que pues, sirve para muchas cosas y pues que siempre va a estar presente, nada más depende de cómo lo utilice.	Que mi emoción la puedo manipular y utilizarla pues con un mejor fin, bueno con algo de mayor importancia.
Irma	Aprendí a reconocer mi emoción, a controlarla y a digerirla después.	Me di cuenta de muchas, muchas cosas sobre mí y sobre cómo soy, cómo era con mis emociones y ahora más o menos ya estoy reconociendo para que eso me ayude a cambiar y a controlarlas.	Muchas cosas de todo un poco, pero básicamente sería controlar y digerirlas.
Leticia	Pues aprendí muchas cosas, aprendí que tengo muchas manera de expresar mi enojo y mis sentimientos.	Me doy cuenta de que todo lo que aprendí me ha servido mucho, pero mucho.	Me llevo una gran experiencia, me llevo más amigos, me llevo muchas cosas lindas y aparte de eso me llevo entre esas cosas lindas aprender a controlar mis sentimientos y es muy lindo porque ya no exploto como antes.
Delia	Aprendí que con cualquier cosa puedo manejar mis emociones, por ejemplo hoy la del árbol me gustó mucho y todas las actividades que estuvimos teniendo a lo	Me doy cuenta de que cosas que me molestaban antes pues ya no y así como que ya, antes por cualquier cosa me enojaba todo me parecía mal pero	Todo, todas las pláticas, las actividades, este momento que estamos compartiendo, todo me llevo, todo me pareció muy bonito y

	largo de todo el taller pues si sirven como para más que digerir tus emociones y saber cómo utilizarlas en el mejor momento.	ahora como que digo pues no, no tiene chiste, prefiero estar feliz a estar todo el tiempo enojándome o sintiéndome mal.	me lo voy a llevar para toda la vida.
Dulce	Aprendí que podía inhibir las emociones no tan buenas y que las puedo usar en el momento y lugar correcto y que son para mí protección también, esas como el miedo y todo eso y que no es tan malo.	De que puedo sacar muchas cosas buenas de lo que no parece ser tan bueno.	Pues yo creo que parte de la respiración y dejar todas las situaciones que ya no pueda manejar en manos de mi sabiduría interior.
Mauro	Pues aprendí a reconocer todo lo que siento, a expresarlo y que si me hace daño pues la mejor manera es tirarlo, no es bueno dejarlo porque si es cierto luego por eso vienen las enfermedades, aunque uno no crea pero si es cierto.	Me di cuenta de eso, por ejemplo, bueno cuando estoy enojado saber decir sabes que estoy enojado, estoy desesperado no y no tratar de disfrazarlo y decir no, no es cierto.	No sé, por ejemplo ante cualquier situación que sea, no sé, por muy mala que sea conservar la calma, recordar la parte sabia y la respiración y expresar lo que uno siente no, sea bueno, sea malo, pero hay que expresarlo.
Edna	Aprendí muchas cosas, aprendí a tolerar a los demás, a expresar mis emociones y si, pues a reconocer las emociones y expresarlas.	De que he cambiado, a lo mejor no mucho pero he cambiado un poco.	Mi árbol, me llevo mi árbol, no sé, la respiración dejar las cosas a mi parte sabia, no descuidar a mi niño interior.
Ana	De que hay cosas que son malas hasta cierto punto, pero que te hacen un bien a ti, que te hacen así, como que es una prueba que tienes que esperar para ver si eres débil o fuerte.	Que ahora puedo distinguir mis emociones y a lo mejor me va a costar trabajo eso, saber expresarlas, pero me tengo que controlar.	La respiración, la sabiduría interna y pues me gusta mucho relajarme con la respiración.

Anexo II
Metáfora del árbol

Anexo II Metáfora del árbol

Se presenta el seguimiento de las sesiones en las cuales se creó la metáfora del árbol. Al pie de cada imagen se describe cómo se están sintiendo emocionalmente, representando metafóricamente los cambios que van logrando en sus emociones y lo que significa su árbol con base a lo que aprendieron en el taller.

Ana

Sesión 4



No sé.

Sesión 6



Le quiero poner mi personalidad pero me cuesta trabajo representarlo.

Sesión 9



Yo quiero que una parte este seca y otra verde, porque, es así como que todos tenemos cosas malas y las tenemos que ir deshaciendo, la naturaleza se encarga de ir transformando y desechando lo que no me sirve y también quiero que mi árbol de frutos.

Sesión 11



Yo ya había hecho otro árbol, pero cuando lo terminé me di cuenta de que estaba muy seco, que no iba conmigo, según yo, entonces este árbol lo hice con todas mis alegrías que he tenido y las estrellitas en cada una de ellas y faltan más y aquí están como las emociones negativas que ahí están, pero que no me hacen ser más débil.¹²⁷

Sesión 4



Lo que hice es la base para que igual no se pueda caer con cualquier cosa y pues ya más que nada lo que fue en la sesión de ahorita y ya lo demás después.

Sesión 9



Bueno pues yo a lo largo de todo éste curso he aprendido a desechar lo que no me sirve, lo que me lastima, lo que hace mal y transformarlo en algo que me pueda hacer sentir bien, entonces esto se podría decir que me representa a mi antes del curso donde todo está muy seco, así como que mucha soledad se podría decir también, las hojas secas principalmente, entonces ya después con todo lo aprendido y todo esto las hojas secas se van a caer y de ahí ya va a renacer un árbol ya más frondoso y verde.

Sesión 6



Me está motivando.

Sesión 11



Representa, ya lo había dicho en la sesión pasada, como yo era antes, que todo eso son, como las hojas están secas que es lo que ya se tiene que caer y ya algunas hojas que ya se me han caído, pero evidentemente que falta que se caigan muchas hojas más y de ahí ya va a renacer un árbol frondoso, verde y bonito, y esta es para los malos olores, que pueda encontrar allá en la vida, en el camino, y esto representa antes, que es lo que va a caer, y va a renacer un árbol frondoso.

Dulce

Sesión 4



Bienestar.

Sesión 6



Mi árbol es frondoso como todas mis emociones.

Sesión 9



Le hice unos retoques al color dorado porque me parece muy llamativo y para mi el que mi árbol esté frondoso representa bienestar y le puse unos palitos de paleta para que se equilibrara y no se estuviera cayendo.

Sesión 11



Como ya lo he dicho, el que esté frondoso para mi es bienestar, que es el estar bien conmigo misma y le agregue estas baritas que pienso yo que son las emociones que a veces no puedo controlar, que a lo mejor salen no, pero ya no salen con la misma intensidad que salían antes, o sea ya hay una inhibición en eso y puse eso verde porque pues para mí el verde es así como tranquilidad, es paz.

Sesión 4



Quise hacer una cerca para que no cualquier animal o perro vaya a orinar mi árbol o se vaya a meter con mi árbol, y la otra es no sé, empezar a ponerle el tronco con las ramas y algunas hojas para que vaya floreciendo el árbol.

Sesión 6



Las ramas son todas las emociones que tenemos dentro y las hojas serían cómo podemos digerir esas emociones.

Sesión 9



Bueno, lo que habíamos hecho, bueno, lo que había hecho en el árbol de hace tiempo para acá, ya tiene algunas hojas que se puede decir que es todo lo que está floreciendo, pero también me siento contenta, estoy alegre entonces me gusta poner muchos colores y también pienso ponerle muchos colores en lo que son las hojas para reflejar el cambio que tengo en mi persona.

Sesión 11



Este, ha pues, tome un poco de las otras sesiones, le puse las piedras que es la gente fea, mala, es la gente son como las piedras en el zapato, le puse más hojas y le puse azul, me gusta el azul, me relaja y también le puse un pitufo que es el niño interior que llevo dentro con los honguitos, su arbolito de pitufresas, esto bueno fue como un arcoíris y el Sol, eso lo trato de ver como la parte sabia, es la naturaleza.

Sesión 4



Yo me lo voy a llevar para acabarlo, es que no tenía ninguna idea.

Sesión 6



Me di una idea de cómo hacerlo y ya lo empecé a armar, quiero ponerle una cerca pero eso será más adelante.

Sesión 9



Todavía no tengo una idea clara de las hojas como las voy a dejar, pero creo que si las voy a pintar, pero no sé todavía, porque es algo nuevo y necesita ser algo verde, bueno con mucha vida, y también este bueno, la cerca también ya la pinté que es como yo lo había imaginado antes con la dinámica de mi niño y ya también tengo otras ideas, pero ya, también le voy a poner un poco de flores para que represente todo lo nuevo.

Sesión 11



Bueno aquí yo le puse unas flores porque así yo lo vi y también la cerca y aquí hay un botón más o menos que yo lo quise representar como los nuevos conocimientos y que apenas va saliendo una flor y también las piedritas, yo lo puse así porque significa como los problemas que yo he afrontado, pero nunca lo puse alrededor del árbol puesto que nunca me ha sucedido a mi algo así muy fuerte para detenerme, sino que solo están alrededor, pero no están obstruyendo, sino que solo están alrededor.

Sesión 4



Pues ahorita llevo la base para empezar a sacar todas las ramitas y las pienso plasmar.

Sesión 6



Bueno yo le volví a hacer la base porque estaba muy frágil, entonces ya le hice la base, y si le debo de poner ya éstas hojas, flores que son como las emociones, y bueno voy a ver cómo voy a desplazarlas en el árbol, todavía no tengo la idea.

Sesión 9



Yo siento que yo soy el árbol y bueno lo que me ha gustado es que cada vez que trabajamos con él lo veo diferente, desde una perspectiva distinta, pero desde la vez pasada veo que el árbol tiene que estar fuerte y tiene que ser la base, y éstas como flores son las cosas nuevas que le han brotado al ir aprendiendo todo eso de las emociones, quiero que tenga paz que se vea firme, que se vea natural, creo que mi árbol es natural.

Sesión 11



Pues es un árbol que por fin tiene una base fuerte, porque de que lo tire el aire, pues no me pareció, entonces al fin ya tiene una base fuerte y no se va a caer, me gusta que sea un árbol con hojas de la naturaleza y estas flores son como las emociones no, que siempre están ahí desacomodadas, pero ahí están no, y que pueden convivir conmigo y creo que es algo que no se termina de hacer nunca, así como tiene flores a lo mejor más adelante van a ir saliendo más y eso influye en mi conocimiento, en lo que yo quiero en la vida, en lo que yo amo y también en lo que me disgusta, todo tiene un equilibrio.

Sesión 4



Pues este es mi árbol con la base y el tronco y las ramas, ah y unas raíces porque todo empieza desde un principio y ese es el principio.

Sesión 6



Mi árbol tiene ramas largas en las que se representan mis emociones buenas y las hojas secas que se caen representan los sentimientos que ya digerí.

Sesión 9



Bueno, lo que representa mi árbol son, lo más representativo que tiene son las hojas porque le puse verde con dorado porque, porque esos son todas las emociones que he tenido negativas y positivas y lo dorado significa, bueno hay unas que no son doradas son como verde fuerte, que son los sentimientos así nada más, lo dorado significa los sentimientos que he trabajado y eso vuelve mis recuerdos bonitos, no se van a caer porque siempre los voy a tener.

Sesión 11



Mi árbol, como ya lo había dicho desde la vez pasada las flores doradas son todos los, por decir los malos sentimientos que son los que van a seguir cambiando y las puse de dorado porque ya las he ido trabajando y sé que nunca se van a ir, por eso no se van a caer las hojas porque no se van a ir, pero sin embargo representa que ha cambiado, bueno que yo cambie la perspectiva de verlo de otra manera y le puse ahora su base, porque pues ya he estado bien conmigo misma y ya tengo una base para lograrlo.

Mauro

Sesión 4



Todo lo que se está cayendo, todo lo que se cae va para afuera.

Sesión 6



Las hojas representan las emociones que tengo y a medida que se van cayendo se van desechando.

Sesión 9



Representa lo que decía la sesión pasada, las hojas secas que son lo que vamos desechando y éstas ramas verdes que son la nueva vida, el nuevo sentimiento, lo nuevo, todo lo nuevo, lo que va a ir creciendo, todo es la rama.

Sesión 11



Mi árbol representa mi todo y mi nada también, una parte de mi nada sería lo seco porque a veces cuando nos enojamos, nos bloqueamos, en cambio ya cuando empezamos a reconocernos pues ya hay un florecimiento, las partes verdes buscan la apertura de ver más allá, de conocer y pues las figuritas que le puse aquí abajo son las personas significativas que giran a mi alrededor, que están alrededor mío.

Mario

Sesión 4



Pues apenas llevo el tronco y lo quise hacer así como que muy grande porque se me hace que representa mucha fortaleza un árbol muy fuerte, muy gordo y el mío está como que muy fuerte, muy grueso el tronco del árbol.

Sesión 9



Pues básicamente siento que es así como, bueno el tronco lo quise hacer como que muy fuerte, muy rústico, bueno que se vea así como resistente para que pudiera resistir todo no, y pues las ramitas de aquí arriba representan todos los caminos que puede haber.

Sesión 6



Que todo necesita tener un cimiento y que todo es importante, todas las partes son importantes no nada más por ejemplo, el método de cómo llegar a ser o el porqué sino que todo tiene que ser muy importante en todas las partes, no importa, igual puedes empezar por el tronco y con la base pero tiene que tener resultados porque si no, no tiene caso.

Sesión 11



Primero está muy grandote no, bueno así por ejemplo, representa, osea está muy grande porque es todo el camino que me falta por vivir y por ejemplo este muñequito de aquí podría ser representado por la parte mía que se enoja y siempre tiene que estar llevando un peso no, y entonces por ejemplo, el "Hulk" puede subir este, la estrella de hasta arriba que le iba a poner una flor pero el chiste es que es como que la meta, como que la cima donde hay muchos caminos, pero el chiste es encontrar el adecuado para llegar hasta arriba, entonces este, el "Hulk" está muy pesado y no puede subir, entonces si siempre está enojado, pues siempre va a seguir en estado de "Hulk" y no va a llegar hasta arriba, pero puede, pues tumbar el árbol, igual hacia el camino de la estrella.

Anexo III

Dibujo una metáfora de mis emociones

Anexo III Dibujo una metáfora de mis emociones

Se presentan los dibujos de la metáfora de sus emociones. Al pie de cada dibujo se describe cómo transformaron su emoción desagradable a una emoción agradable. Por razones técnicas sólo se muestra el último dibujo realizado.

Ana



Yo creo que el miedo va a estar en mí, pero yo lo tengo que saber cómo contrallear o imponerme a él, y la tristeza pues la lluvia se transformó en destellos y el Sol fue tapando las nubes grises.

Transformé mi tristeza en alegría con los destellos y que todo cambió, los colores opacos se volvieron de colores muy energéticos y mi miedo pues, así como que yo lo sepa controlar, porque el miedo va a estar pero todo depende de mí, si yo quiero que me derrote o me haga más fuerte y lo puedo poner como el reflejo del Sol.

Dulce



Aquí tenía la tristeza y el enojo, entonces las gotas de lluvia se convirtieron en pétalos de flores y caen y se transformo en un día soleado con un arcoíris y después de las llamas del fuego volvió a brotar nuevamente el pasto, árboles y muchas cosas verdes y eso representa paz para mí.

Delia



Esto según ya representa mi aclaración de confusión ya después de que pasa ya viene a mi una gran idea que es cuando ya dejo de pensar en eso, entonces dibuje aquí al mar que se me hace muy tranquilo, representa para mi mucha tranquilidad y alegría.

Edna



Yo dibuje unas manitas que es algo así como la parte sabia y las nubes negras las puse, las pinté de azul y que está lloviendo, para mí la lluvia, a comparación de otros, la lluvia es algo así como que purifica, limpia las cosas y esa gran llama que había de la bomba atómica, lo que hice fue transformarla en un árbol, y ya puse otro árbol donde hay una hamaca donde se supone que ahí estoy yo tranquila, y estas personas que las imaginaba muertas, se convirtieron en piedras y en honguitos, las piedras sabemos que van a estar ahí y de uno depende si las pasamos o no.

Irma



Yo lo convertí en un árbol que ya sería como lleno de vida y también le puse unas manzanas y ya le puse más color a todo el bosque y más árboles y ya las casitas ya se veían más.

Kerol



El mío era un bosque quemándose, entonces yo lo que hice fue poner lluvia porque la lluvia se me hace muy tranquilizante pero con gotas musicales, no es que se vean las notas, sino que la lluvia es como música para mí, entonces va a apagar los árboles y van a librar como su esencia, como lo que decía Erika purificar, y el agua purifica y a la llama no la apague porque es algo que siempre voy a tener, es la emoción (enojo) que yo siempre voy a tener, o sea es algo que siempre voy a conservar, no creo que algún día deje de enojarme, por eso lo deje así.

Leticia



Mi tristeza la transforme en paz, los días lluviosos a mi me dan paz, por eso aquí dibuje las gotitas, y la gente con su sombrilla menos yo; el rencor lo pase a olvido porque, bueno más bien la erupción hace más fuerte y algún día tiene que dejar de hacer erupción no, que es cuando ya me voy a calmar y luego se me va a olvidar, lo reflejo cuando el volcán ya se apagó después de toda la erupción y todo el coraje que me da el rencor pues ya cuando acaba se me olvida.

Mauro



Este es mi dibujo y éste remolino que era como el remolino de la desesperación pues se convierte en para tranquilizarse pues bien se va transformando en diferentes colores con los colores alegres que son paz, tranquilidad; más sin embargo no hubo arreglo del enojo porque siempre va a estar ahí, es la emoción que siempre va a estar ahí y se va a digerir, se transformaron en flores raras, bueno padres para mí en muchos colores muy brillantes.

Mario



Yo había dibujado a "Hulk" y su enojo y la única forma de que "Hulk" se ponga feliz es cuando destruye todo, entonces ya destruyó todo y aquí hizo un hoyo en el piso, una grietota y destruyó las casas y los árboles y aventó los carros por acá y entonces ya se puso feliz.

Anexo IV

Usando mi creatividad para expresar mis emociones

Se presenta la expresión de sus emociones a través de la plastilina, transformando su emoción desagradable en una emoción más agradable para ellos. Al pie de cada imagen se encuentra la explicación de lo que crearon.

Antes



En mi dibujo está la parte en que estoy confundida, en el que pienso mucho y todo lo que pienso son así como que me van enredando más en mi camino, en donde yo sola como que me voy enredando y esto es algo así como que desesperación.

Ana

Después



Puse una sonrisa de la felicidad que quiero sentir, pero antes de sentirla, en mi desesperación puse algo blanco que es algo así como que eh, de tantas cosas que pensaba lo que hice fue como relajarme de color blanco y con música y muchos colores.

Antes

Delia

Después



Es mi ventana de la tristeza, esto significa la emoción en sí, esa parte de cuando yo estoy triste esto es una flama que representa así como mi punto en el que estallo y ya no puedo más, bueno aquí me fije en una situación que acabo de vivir y ésta se podría decir que es la persona que podría no sé, bueno no, no, no, no es así con esas palabras pero bueno veo que estoy triste pero eso ya es otra cosa y representa a la persona que siempre para mi aunque sea un rato malo que me haga sentir tristeza o algo así siempre va a estar del lado superior, este por ejemplo dibuje un sol y ya.

Pues aquí puse lo que es mi sol, que ya había explicado que era, este está apagando ese fuego que es esa parte que ya no se puedo controlar, la emoción, y esto que es la emoción en sí, éstas cositas son colores según yo vivos que están tapando lo que es mi tristeza, los colores representan una emoción cual no lo sé, pero ahí están tapando la tristeza.

Dulce

Antes



Bueno yo me acordé de la dinámica del animalito de cómo representaríamos una emoción y pues yo representé el enojo con un león, porque cuando yo me enojo me pongo así y le puse una como selva porque yo cuando estoy frustrada o enojada pues este, como que me vuelvo un poco salvaje y ya me vale.

Después



Yo lo transformé, le puse una nube azul, le puse más verde porque para mí el verde es tranquilidad, y le puse aquí un supuesto laguito porque a mí el agua me relaja mucho, y las flores porque los colores para mí son alegría.

Antes



Pues representé mi agresividad, mi enojo aunque me gusta mucho, dibuje un "punk" y sus botitas que anda pateando policías, porque estoy en contra de este sistema y me molesta mucho la manera en cómo se organiza esta sociedad.

Edna

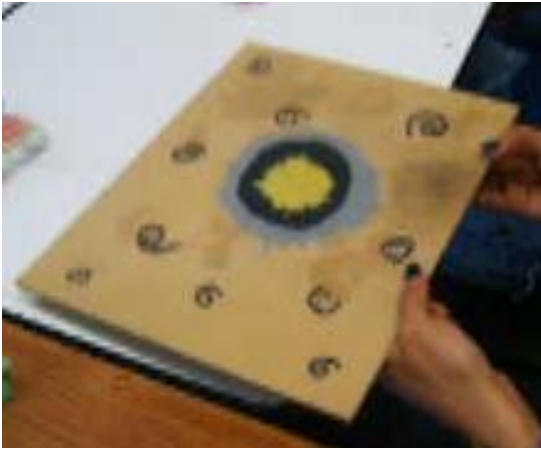
Después



Mi agresividad la cambie, el color rojo lo deje ahí porque siempre va a estar ahí mi enojo no, pero ahora en vez de estar pateando a la gente lo que hice es cambiarlo por la música, el baile, la naturaleza y me estoy fumando un cigarrillo, estoy bailando y le puse burbujas.

Irma

Antes



Bueno pues aquí intente usar mi enojo y no sé como mi frustración y mi desesperación y entonces me acordé de la dinámica que hicimos de mi niño interior, entonces para representarme puse esto y bueno, en esto está como mi enojo y también mi frustración, que está en medio, pero es algo así como que explota.

Después



Pues le cambie los colores y ya es como más de paz, osea el negro lo cambié por blanco y ya es más tranquilidad y más paz.

Antes



Primero hice esta parte que es cuando yo me siento triste siento como un vacío en el pecho y me representa a mí con un vacío en el pecho, y ésta cosita que está aquí soy yo sola porque siempre que estoy triste me alejo.

Karol

Después



Esta es la parte que dije que cuando estaba triste sentía un hueco, se transformó en ésta, entonces en vez de un vacío le puse como un ojo que para mi representa la sabiduría y bueno esta que era como un bosquecito, solo que hice como una casita donde podía estar sola, lo convertí como en una aldea, con muchas personas.

Leticia

Antes



Bueno únicamente hice nada más una noche, una rosa y personas hablando, es que cuando yo me enojo soy muy indiferente simplemente no le doy importancia, me doy la vuelta y los dejo, y me voy y no me importa que me estén hablando y no me importa que el día este muy bonito, que este muy espectacular, y que haya lo que haya, soy muy indiferente a todo.

Después



En vez de agarrarme los pelos así como desesperada, me puse así como que ahora ya no, ahora ya escucho lo que me quieren decir, escucho la música, veo lo que hay a mi alrededor y me puedo ir a tomar con esa persona si quiero.

Antes



Yo dibuje esto que es como una visión de mi angustia porque cuando me siento así muy presionado, siento una tensión en mis manos que siento que soy capaz de no sé, de romper cualquier cosa y puede haber un derrame de sangre, es la visión de lo que yo veo, de ver cómo mis manos se empiezan a tensar, y este es como un clavo que expresa el dolor y ésta es la visión del mundo, la presión que ejerce.

Mauro

Después



Había dicho que éste ojo representaba mi parte sabia y mi mano el dolor, y empiezo a sujetar una rosa blanca que significa paz, tranquilidad conmigo mismo y el cielo, y éste es el contraste de lo nublado y lo soleado, y aquí es donde yo me veo descansando por siempre.

Mario

Antes



Esta figurita de en medio podría representar mi enojo por eso le puse así como una lumbrecita porque es así enojado no, entonces lo que éstas cositas representan el entorno, se podría decir que la realidad subjetiva para mí, entonces significa que el enojo me aleja de todas las demás personas, del entorno, me aísla.

Después



Le puse unos muñequitos así como este que se ve así como "blue" y este es como otro muñequito que salía en un video y este pues así como que están chistosones y como que están totalmente contrarios a la onda del mundo que he hecho y entonces así como que vienen a romper el esquema y le da totalmente otra perspectiva a lo que era.

Anexo V

Dibujo un encuentro con mi niño (a) interior

Anexo V Dibujo un encuentro con mi niño (a) interior

A continuación se presentan los dibujos de su encuentro con su niño (a).

Ana



Estoy aquí debajo del árbol.

Delia



Este es mi dibujo había un bosque con muchos árboles y se supone que el que más debía de mostrar era el grande y la luz que es mi niña y yo allí.

Dulce



Alrededor de mi árbol había flores, aquí está la niña y aquí estoy yo y estamos jugando.

Edna



Este es mi bosque y alejado del bosque puse el árbol, y aquí estoy yo jugando con mi niña.

Irma



Yo me imagine muchas flores en el árbol, yo puse una cerca, me lo imagine con una cerca, aquí estoy yo.

Karol



Bueno este es mi bosque, yo lo dibuje como si yo lo estuviera viendo cuando apenas dijo que volteáramos a ver y había un árbol y algo me tiene que llamar la atención y es el más grande, aquí está el camino, y aquí está la niña pequeña sola.

Leticia



Mi dibujo tiene como una cascada, y yo soy esta.

Mauro



Mi árbol, yo estoy aquí.

Mario



Mi árbol, y el bosque se supone que estaba del lado opuesto, yo estaba acá atrás y el árbol estaba hacia lo lejos.

Anexo VI
Formatos

Formatos

Invitación

Solicitud para participar en el taller *“Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones”*

Instructivo del Perfil de Inteligencia emocional

Cuadernillo de reactivos

Hoja de respuestas

Cuadro de conversión de puntuación cruda a puntuación normalizada

Perfil de inteligencia emocional

Formato de evaluación para el facilitador