

**PROGRAMA ULISES:**

**APRENDIZAJE Y DESARROLLO DEL  
AUTOCONTROL EMOCIONAL**

**CUADERNO DEL MONITOR**

Elaborado por:

Remedios Comas Verdú

Gorka Moreno Arnedillo

Javier Moreno Arnedillo

Ilustraciones:

Jorge Arranz

Evaluación:

Enrique Gil Carmena

Coordinado por:

Fco. José de Antonio Lobo

Mari Paz González San Frutos

Felicitas Munín Inglés

© Asociación Deporte y Vida  
Martínez Izquierdo, 80 28028 Madrid

Maquetación y diseño: A.D.I.  
Martín de los Heros, 66 28008 Madrid

Imprime: JUMA

ISBN: 84-699-9917-6

Depósito Legal: M-45844-2002

# Índice

## INTRODUCCIÓN

Justificación del Programa Ulises .....	5
Descripción del Programa .....	7
Objetivos del Programa .....	8
Estructura del Programa .....	9
Propuestas metodológicas .....	11
Evaluación .....	11
La figura de Ulises .....	15

## Programa ULISES

1ª parte: Un viaje por el mundo de las emociones .....	17
2ª parte: Explorando nuestro autocontrol emocional .....	33
3ª parte: Entrenando el autocontrol emocional .....	43

# INTRODUCCIÓN

## JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA ULISES

En la actualidad existe un acuerdo generalizado acerca de la necesidad de que la prevención de las conductas problema se fundamente en el conocimiento científico disponible en torno al origen y desarrollo de estos comportamientos (Flay y Petraitis, 1991).

Tanto la investigación sobre factores de riesgo como las teorías que organizan y dan sentido a esa investigación proporcionan información de gran utilidad para elaborar estrategias de prevención. Este cuerpo de conocimientos permite definir los factores sobre los cuales debe incidir la prevención, con el fin de neutralizarlos o de moderar sus efectos (Hawkins, Catalano y Miller, 1992); Un amplio cúmulo de evidencia empírica (Jessor y Jessor, 1977; Elliot y cols., 1989; White y cols., 1987; Otero y cols., 1994; Otero, 1997) demuestra que el consumo de drogas y las conductas antisociales y violentas en la adolescencia, ocurren conjuntamente y responden a un mismo conjunto de determinantes o factores de riesgo.

Hoy en día, son muchos los autores que coinciden en considerar el problema del consumo de drogas como un fenómeno complejo que se desarrolla a través de distintas etapas, que van desde la experimentación temprana con sustancias legales como el tabaco o el alcohol, hasta el uso y abuso de drogas ilegales como la cocaína y la heroína (Kandel 1980; Clayton, 1992; Luengo, Otero, Mirón y Romero, 1995).

También existe un alto grado de consenso a la hora de apuntar que no existe una causa única que explique la aparición de abuso de drogas, sino que son múltiples los determinantes de su aparición.

El *Programa Ulises de aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional* nace a la luz de la evidencia sobre factores predictores de la conducta problema. Parte de la constatación de que la conducta desviada es un fenómeno multicausal, en el que se engarzan diversos agentes de influencia y es el resultado de la interacción de múltiples variables psicológicas y sociales. En los últimos años ha surgido un creciente interés por variables que parecen mo-

derar los efectos derivados de la exposición a factores de riesgo y que han recibido el nombre de factores de protección. En relación con el consumo de drogas y la realización de otras conductas problema se han propuesto como factores de protección, variables individuales como la adecuada competencia social (habilidades sociales, habilidades de resolución de problemas...) (Rutter, 1990) o variables contextuales, como la alta vinculación a la familia y la escuela o el adecuado funcionamiento familiar.

Por otro lado, los estudios sobre la eficacia de programas de prevención han demostrado que son los programas que se dirigen al fomento de la competencia personal y social del adolescente los que obtienen los resultados más prometedores.

Este programa parte del supuesto de que la conducta de consumo es el resultado de la interacción de diferentes fuentes de influencia psicológica y social, y en ellos, se proporciona a los adolescentes los recursos personales necesarios para un desarrollo saludable.

Se parte del supuesto de que mejorar en los adolescentes su competencia personal y social reducirá su motivación al consumo de drogas y la implicación en actividades problemáticas.

La susceptibilidad ante las influencias negativas del entorno puede reducirse fomentando factores como la autoestima, el autocontrol emocional y la autoconfianza del adolescente para alcanzar una serie de objetivos y metas en la vida incompatibles con el consumo y la conducta antisocial. La adquisición de estas habilidades personales y sociales adecuadas, juega un papel muy importante en el ajuste psicológico y el desarrollo psicosocial del adolescente.

Uno de los factores de riesgo detectado en la investigación sobre conducta problema viene dado por el déficit en el control emocional. Algunos modelos, como por ejemplo el modelo de Simons et al. (1988) plantea que la tensión emocional y la carencia de estrategias adecuadas de afrontamiento favorecen el desarrollo del consumo de drogas. Asimismo, diferentes estudios ponen de relieve la asociación entre la conducta problema y la vivencia de malestar emocional (Colder y Stice, 1988; Kagan, 1991).

Por ello, el programa Ulises se centra en este componente, el desarrollo del autocontrol emocional, que proporciona estrategias útiles para enfrenarse de un modo adaptativo a la ansiedad y a la ira.

El autocontrol emocional se define como la capacidad del sujeto para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento (Kanfer, 1976).

Esta capacidad se ha demostrado posible de aprender; todas las personas poseen, por sus características de personalidad y su historia de aprendizajes, un mayor o menor grado de desarrollo de este componente. Los bajos niveles de autocontrol aparecen en múltiples estudios como un rasgo predominante de los sujetos que experimentan y hacen uso inadecuado de las drogas.

El autocontrol emocional se ha asociado a través de su desarrollo teórico con la autonomía, constructo de mayor extensión e implicación para el crecimiento personal y que se define como la capacidad de actuar por uno mismo, ser principio y fuente conductora de las propias acciones, sin dependencia de otros o de las condiciones que nos impone el medio externo.

En términos más comprensibles, el autocontrol emocional se hace aprendizaje y herramienta imprescindible para alcanzar y mantener la autonomía. Los procesos educativos y de socialización que transcurren dentro de ésta, poseen siempre como objetivo implícito el logro de la autonomía, ya que es el referente de metas de desarrollo maduro, adulto y adaptativo de la persona.

Los procedimientos para promover el autocontrol se basan fundamentalmente en el desarrollo de competencias en tres instancias: la capacidad de autoobservación, la capacidad de autoevaluación, y la capacidad de autoadministrar los resultados del propio comportamiento.

El programa Ulises intenta proporcionar a los adolescentes las habilidades necesarias para lograr los objetivos vitales de un modo más adaptativo. Se trata de aportar recursos que permitan desarrollar el autoconcepto emocional, reducir la ansiedad, lograr éxito en los contextos sociales y resolver situaciones problemáticas sin necesidad de recurrir a alternativas desviadas.

## DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA ULISES

- Es un programa de prevención del consumo de drogas basado en el desarrollo del autocontrol emocional como factor de protección frente a conductas de riesgo.
- Los materiales que conforman el programa son el Cuaderno del Monitor y el Cuaderno del Alumno.
- El monitor dispone de un cuaderno de actividades diseñado para facilitar su tarea educativa, que consta de un soporte teórico que oriente su

labor, y de una serie de actividades estructuradas en torno al desarrollo del autocontrol emocional.

- El Cuaderno del Alumno pretende ser para los alumnos una herramienta amena, clara y divertida de trabajo, que combina una serie de historietas del viaje de Ulises, eje del programa, con actividades de trabajo e ideas clave.
- El programa consta de 10 sesiones de trabajo práctico de duración variable, diseñadas para ser llevadas a cabo por monitores y educadores en el ámbito educativo no formal, en las que a través de una metodología dinámica, activa y amena los alumnos aprenden a estimular y fortalecer su autocontrol emocional, a la vez que descubren uno de los pasajes más relevantes de la literatura universal.
- Toma como referente la figura y vivencias de ULISES y sus hombres durante su largo viaje de regreso a casa tras la guerra de Troya, magistralmente relatado por Homero en la Odisea.
- El análisis de los diferentes personajes –y sus reacciones emocionales– que jalonan la Odisea ofrece una atractiva perspectiva de las emociones; La figura de Ulises pretende ser un referente ilustrador de la habilidad de manejo del autocontrol emocional.
- La sesión de cierre del programa, es un juego cuyos materiales son elaborados por los propios alumnos y que constituye una síntesis lúdica y divertida de lo aprendido a lo largo de las sesiones de trabajo.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA ULISES

### Objetivo General

---

El objetivo del Programa Ulises es desarrollar el autocontrol emocional en alumnos de 10-12 años como factor de protección de conductas de riesgo.

### Objetivos Específicos

---

- Conocer y analizar las propias emociones y las ajenas.

- Analizar la propia capacidad de autocontrol emocional.
- Entrenar en conductas de autocontrol de la ansiedad y la ira.
- Aprender a expresar emociones de forma positiva.
- Potenciar la expresión emocional para mejorar la relación con el entorno.

## ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ULISES

### I<sup>a</sup> PARTE: UN VIAJE POR EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

#### Sesión 1:

---

- Ampliar la información acerca del concepto de emoción.
- Aprender a reconocer y clasificar las emociones.
- Conocer que existen situaciones que provocan reacciones emocionales y otras que no.

#### Sesión 2:

---

- Identificar las fuentes subjetivas que provocan emociones negativas.
- Conocer que la respuesta emocional tiene un importante componente subjetivo.

#### Sesión 3:

---

- Situar la respuesta emocional dentro del plano de la relación interpersonal.
- Comprender y saber ejemplificar cómo determinados componentes externos condicionan y modulan nuestras respuestas emocionales, especialmente la presión social.



## 2ª PARTE: EXPLORANDO NUESTRO CONTROL EMOCIONAL

### Sesión 4:

---

- Identificar diferentes estilos de afrontamiento de la ansiedad y el enfado.
- Reconocer las ventajas e inconvenientes de cada estilo de afrontamiento a corto y largo plazo.
- Identificar experiencias personales de afrontamiento y sus consecuencias.

### Sesión 5:

---

- Identificar los componentes de la respuesta emocional y la forma en que se relacionan.

## 3ª PARTE: ENTRENANDO EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

### Sesiones 6 y 7:

---

- Aprender a utilizar el lenguaje como regulador del estado emocional.

### Sesión 8:

---

- Aprender a controlar las respuestas fisiológicas de ansiedad.

### Sesión 9:

---

- Aprender la importancia de la expresión adecuada de las emociones en el autocontrol y en la comunicación interpersonal.
- Desensibilizar ante la expresión de emociones y sentimientos.

### Sesión 10:

---

- Aprender las habilidades de "describir" y de enviar "mensajes Yo" como elementos básicos de la habilidad de expresión de emociones.

## PROPUESTAS METODOLÓGICAS

- El programa pretende fomentar el desarrollo del autocontrol emocional como factor de protección así como impulsar el conocimiento por parte de los alumnos de la historia del viaje de Ulises relatada en la Odisea, para lo cual es muy beneficioso promover desde el centro la lectura de cualquiera de las versiones abreviadas para niños que existen en el mercado.
- El monitor es un gran conocedor de la Odisea, por lo que de no ser posible la lectura de la misma en el centro, éste situará a los alumnos en el contexto del viaje en cada momento del programa.
- Una propuesta innovadora del programa Ulises: tratar de "transversalizar" el mismo: que el programa no quede como una actuación aislada dentro del centro educativo cuando se desarrolle en él, sino que se impulsen estrategias que fomenten la implicación en el programa y la participación de otras áreas y profesores; algunas posibilidades son:
  - Literatura: lectura de la Odisea.
  - Plástica: realización de diversas manualidades con la temática de la Odisea (máscaras, disfraces para los Role Playing, teatro...).
  - Sociales: análisis del contexto histórico y cultural de la Odisea (costumbres, valores, contexto histórico, etc.).

## EVALUACIÓN

### Criterios de Evaluación del Programa Ulises

Los programas de prevención de drogodependencias han pasado por sucesivas fases de formalización desde que en España se empezó a trabajar en esta área. En la actualidad, se cuenta ya con un grupo de programas que por su rigor pueden ser valorados, ya que presentan un conjunto ordenado y justificado de objetivos, poseen metodologías y contenidos, están dirigidos a poblaciones concretas y para espacios definidos.

Quizá sea en el ámbito de la prevención escolar donde los programas estén más afinados. Efectivamente, existen varios programas que mediante su-

cesivas evaluaciones han probado su eficacia para contener la incorporación de sujetos al consumo de tabaco y alcohol. Una de las últimas evaluaciones ha permitido demostrar con datos científicos que los programas de prevención universal (primaria) son más eficientes entre los sujetos que a su inicio aún no han probado el tabaco ni las bebidas alcohólicas.

No obstante aún existen importantes retos en el campo de la prevención de drogodependencias. Uno de los principales es la prevención familiar. Aquí no se dispone de tantos programas que hayan pasado por sucesivas evaluaciones externas de resultados, que hayan permitido elucidar los objetivos que logran y dónde y para qué poblaciones funcionan mejor. Existen en la actualidad algunas líneas de trabajo patrocinadas por el Plan Nacional sobre Drogas en este sentido.

Otro de los campos en los que hay que seguir trabajando para conseguir una mayor homogeneización de los criterios de validez de programas es en el campo de las actuaciones que se realizan en el tiempo libre. La dificultad en la definición de las poblaciones diana, así como la diversidad de espacios y de tiempos de actuación (piénsese por ejemplo en los programas de reducción de riesgos que actúan en los espacios de fiesta), unidos quizá a un mayor coste de implementación, han hecho que las evaluaciones llevadas a cabo en este campo sean más escasas. No obstante, estas dificultades no tienen porqué ser mayores que las que se consideraban hace algunos años para realizar las evaluaciones de programas escolares.

El programa Ulises se enmarca en esta última línea de actuación, ya que aunque se dirige a poblaciones escolarizadas universales, su tiempo de actuación no es el estrictamente escolar, sino que se plantea también para poder ser implementado en el tiempo libre.

Como fruto de la investigación derivada de la evaluación de los programas escolares, se han podido focalizar las metas del programa Ulises en el incremento de la frecuencia de respuestas adaptativas en los estados de ira y de ansiedad, pues se ha demostrado que este incremento hace disminuir las probabilidades de consumo de drogas.

## **Evaluación del diseño y de los materiales del programa**

Como se ha indicado, las metas del programa están justificadas por abundante bibliografía, derivada de investigaciones en evaluación de programas de prevención, principalmente en el ámbito escolar. Como ya se ha mencionado, el programa Ulises podrá ser implementado tanto en el ámbito escolar como en espacios de tiempo libre.

La planificación del programa proveía que la evaluación del diseño y de los materiales del programa se iría haciendo a la vez que éstos se elaboraban, mediante una retroalimentación continua entre el equipo redactor y el equipo de expertos del trabajo de evaluación. Para este trabajo se cuenta con la evaluación de un "Grupo de Expertos", psicólogos, pedagogos y sociólogos, con experiencia en prevención de drogodependencias y numerosas actuaciones en programas de este tipo.

Mediante el análisis del diseño se ha justificado que el programa se plantea "a priori" con consistencia y lógica interna para poder conseguir las metas que se propone. Los materiales educativos diseñados sirven de armazón al programa y desarrollan los objetivos y los contenidos de las sesiones educativas. La evaluación de la idoneidad de este material se ha ido realizando a medida que avanzaba el trabajo de cada una de las unidades que componen el programa, y se ha contado con el informe final del Grupo de Expertos.

## Evaluación del proceso

Mediante la evaluación de proceso nos aseguramos de que todas aquellas acciones planificadas se han llevado a término. Se ha elaborado un Protocolo de Proceso que recoge información relativa a la implementación de cada una de las sesiones. Además de esta información, el protocolo recoge información relativa a la valoración de cada uno de los puntos tratados.

La valoración de todos los contenidos posee dos fuentes que permitirán contrastar la fiabilidad de la misma: información procedente de los monitores que dirigen las sesiones de formación e información procedente de los sujetos que participan en las sesiones.

## Evaluación de resultados

La evaluación de resultados permite cuantificar el grado en que se han conseguido los objetivos del programa. Se plantea realizar una evaluación que permita afirmar, con un grado de seguridad estándar, que los objetivos obtenidos por el programa se han debido a la correcta implementación del mismo, descartando, mediante la utilización de grupos de control, variables exógenas. También está previsto relacionar la satisfacción de los sujetos participantes con los resultados obtenidos por éste.

Los criterios de evaluación atienden a la siguiente secuencia:

TIPO DE EVALUACIÓN	FASE	TÉCNICA
Investigación evaluativa	Diseño y metas del programa	Bibliografía de evaluación de programas de prevención en drogodependencias
	Materiales del programa	Grupo de expertos (externo)
	Desarrollo del programa	Evaluación de proceso (externa)
	Consecución de objetivos	Evaluación de resultados (externa)
	Discusión y conclusión de resultados	Publicación o liberación de la evaluación del programa

## Diseño de Investigación

La evaluación de resultados de la implementación del Programa se realiza mediante un diseño cuasi-experimental con evaluación Pretest y Posttest. El conjunto de sujetos que constituya el primer grupo de control, pasará en la siguiente intervención a ser el grupo de intervención, con lo que se asegura que la evaluación no interfiere en el derecho de todos los sujetos a poder beneficiarse de actuaciones de este tipo.

Para el análisis de datos, se realiza un estudio que sitúa los indicadores de ambos grupos experimentales en los valores de su línea base, con objeto de asegurar la comparabilidad de ambos. Asimismo, se realizarán los análisis necesarios para descartar con un nivel de probabilidad estándar que en los resultados no hayan intervenido la previsible pérdida de casos experimentales.

Está planificado que los monitores encargados de realizar el trabajo de campo reciban una formación exhaustiva y específica para esta tarea.

Los resultados del programa se materializan en los siguientes grupos de variables:

- Código de identificación de los cuestionarios Pretest y Postest (identificación del cuestionario, que no del sujeto).
- Variables sociodemográficas.
- Variables del estudio: Escalas de autocontrol emocional-Ira y Ansiedad.

## LA FIGURA DE ULISES

Sin duda, Ulises representa uno de los personajes más admirados y estudiados de la literatura universal. Homero trató de representar a través de la Odisea, las vivencias durante el viaje de regreso a casa, de un personaje casi divino, pero con las características propias del ser humano. Efectivamente, Ulises es rey (rango que en la tradición grecorromana estaba cerca de la divinidad) de Itaca, un territorio próspero y fértil, pero durante todo el viaje de regreso a casa, presenciamos su dolor y sufrimiento, su tesón y persistencia por lograr arribar a las costas de su patria.

Ulises constituye un modelo de perseverancia y tenacidad, características que lo hacen erigirse en líder de la expedición: trata de luchar contra las adversidades que se cruzan en su camino analizando de manera realista cada situación; piensa en las alternativas de que dispone para resolver las mismas; comparte con los compañeros sus temores, dudas y pensamientos; es capaz de anticipar las consecuencias de las decisiones que lleva a cabo; sabe "pararse a pensar" y controlar sus emociones... Sobran razones que justifican la relevancia del personaje, la utilidad de sus características personales y su forma de manejarse para ilustrar el presente programa, al que da nombre.

Animamos, desde las páginas de este programa, a monitores y chicos a profundizar en el conocimiento de la figura de Ulises y el fascinante relato de sus hazañas.

## Lecturas recomendadas

- "La odisea", Homero. Colección Clásicos Universales Planeta. Madrid, 1996.
- "Las Aventuras de Ulises", Adaptación de Carles Riba. La Galera a Proa. Barcelona, 1993.

- "Cuentos de la mitología griega (III); En el mar", Alicia Esteban y Mercedes Aguirre. Ediciones de la Torre. Colección Alba y Mayo. Serie Narrativa; número 21. Madrid, 1998.
- "Diccionario de Mitología", Raymond Jacquenod. Salvat Editores. Barcelona, 2000.

## Páginas web de interés

- [www.elhuevodechocolate.com](http://www.elhuevodechocolate.com)
- [www.kelpienet.net](http://www.kelpienet.net)
- [www.homero.com.mx](http://www.homero.com.mx)

## Iconos



Historietas



Actividad



Resumen

# 1

## PRIMERA PARTE: UN VIAJE POR EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

**¿Qué son las emociones?**

**Introducción, aspectos básicos y factores que intervienen en la respuesta emocional**





## OBJETIVOS

### Sesión 1

---

- Ampliar conocimientos e información sobre el concepto de emoción.
- Aprender a reconocer y clasificar diferentes tipos de emociones.
- Conocer que existen situaciones que provocan reacciones emocionales y otras que no.

### Sesión 2

---

- Identificar las fuentes subjetivas que provocan emociones negativas.
- Conocer que la respuesta emocional tiene un importante componente subjetivo.

### Sesión 3

---

- Situar la respuesta emocional dentro del plano de la relación interpersonal.
- Comprender y saber ejemplificar cómo determinados componentes externos condicionan y modulan nuestras respuestas emocionales, especialmente la presión social.

# Sesión 1

---

## Objetivos

- Ampliar conocimientos e información sobre el concepto de emoción.
- Aprender a reconocer y clasificar diferentes tipos de emociones.
- Conocer que existen situaciones que provocan reacciones emocionales y otras que no.

## Algunas ideas para reflexionar

El monitor introduce el concepto de emoción a través de la siguiente exposición:

¿Te has parado alguna vez a pensar en las emociones? ¿Qué son? ¿Cómo funcionan? ¿Por qué unas personas manifiestan mucho sus emociones y otras parecen "no sentirlas"? ¿Realmente no las sienten ó es que no las expresan al exterior? ¿Por qué hay situaciones que nos "alteran" mucho ó nos hacen "ponernos nerviosos" y otras que nos producen bienestar?

Las emociones son un tipo de reacción que todo ser humano experimenta ante los hechos que le ocurren o las situaciones a las que nos vemos expuestos cada día.

La emoción es algo que cambia constantemente, aparece y desaparece e incluso está sometido a variaciones a lo largo de nuestra vida en función de la etapa en la que nos encontramos. Si estamos atravesando una etapa feliz y tranquila, sin problemas o preocupaciones importantes, el estado emocional tiende a ser más estable, aparecen menos emociones de las que luego veremos se llaman "negativas"; si por el contrario estamos en momentos de grandes cambios o aparición de nuevas situaciones (cambiar de casa, de colegio, empezar la etapa de exámenes, hacer nuevos amigos, etc.) nuestras emociones se ponen en marcha y es más frecuente que aparezcan (tanto las emociones positivas como las negativas).

Sentir emociones es bueno en términos generales, es la prueba de que uno está "vivo" y reacciona ante lo que le ocurre o lo que acontece a su alre-

dedor. Que aparezca una emoción es el signo o señal de que algo es lo suficientemente importante para hacernos reaccionar.

Cuando aparece una emoción debemos:

- 1° Saber reconocerla. ¿Qué tipo de emoción es?
- 2° Saber clasificarla en positiva o negativa.
- 3° Aprender a expresarla del modo más adecuado para nosotros y la relación con nuestro entorno. Reprimir la emoción nos perjudica, sobre todo si es negativa, porque puede hacer que esa emoción negativa dure más tiempo y prolongue nuestro malestar. Tampoco es apropiado en ocasiones, pues puede producir efectos no deseados, expresar libremente y sin medida la emoción. La expresión de las emociones requiere que seamos capaces de "dominarlas", modularlas y darles una forma de expresión adecuada. A esto es a lo que llamamos auto-control emocional.
- 4° Si es negativa es el "aviso" de que tenemos que actuar para resolver la causa o el problema que la ha producido.

En esta sesión empezaremos viendo la primera y segunda cuestión: saber identificar emociones y saber diferenciar las emociones positivas de las negativas.

Para ello realizaremos dos actividades, la primera irá destinada a "visualizar" diferentes emociones y darles nombre y la segunda a identificar situaciones que provocan emociones y a clasificarlas en positivas y negativas.



## El viaje de Ulises

Para la actividad de identificación de emociones, emplearemos la secuencia titulada "Expresión de emociones".



## Actividad

Los participantes deben fijarse con atención en las diferentes viñetas, seleccionadas para mostrar expresiones emocionales diferentes.

A continuación se presenta la tabla denominada "Diccionario de las emociones" en la que aparece una selección de nombres de emociones y la definición de cada una de ellas.

La tarea consiste en organizar pequeños grupos y que cada uno ponga al lado de cada viñeta el nombre de la emoción que representa. Posteriormente se hará una puesta en común en la que cada grupo dirá el nombre dado a la viñeta (para que todos los grupos tengan opción de participar en esta puesta en común) y se leerá en voz alta para el resto la definición de la emoción de la que se trata. Con esta primera práctica el monitor tendrá una idea general del nivel de conocimiento del grupo sobre la identificación de emociones

NOMBRE DE LA EMOCIÓN	SIGNIFICADO
Ira	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí o lo mío.
Ansiedad	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no "controlo" bien lo que puede ocurrir.
Miedo Terror	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza.
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre, divertido, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien.
Amor	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona, que me importa, que deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarle mi afecto.
Tranquilidad Descanso	Bienestar, paz, seguridad. Me siento sereno y calmado. Nada me pone nervioso.
Alivio	Me he quitado "un peso de encima", todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido la circunstancia que me alteraba o preocupaba.



## Actividad

A continuación se expondrá la diferencia entre situaciones que pueden desencadenar respuesta emocional y situaciones neutras que no la originan:

"Conociendo la historia de La Odisea sabemos ya que estas escenas que hemos visto en las que los personajes de la historia manifiestan emociones, ocurren en situaciones donde existe una causa o acontecimiento que "pone en marcha" cada una de las diferentes emociones.

En la vida diaria se dan muchas situaciones a las que nos enfrentamos de continuo. Algunas nos hacen reaccionar más que otras, unas nos hacen emocionarnos y otras no".

El monitor ejemplificará lo anterior; siempre que sea posible con situaciones y estímulos propios del contexto y lugar en el que se esté desarrollando el programa y/o con hechos observados en la primera toma de contacto con el grupo.

La tarea de esta actividad consiste en discriminar situaciones que tienen significado subjetivo para desencadenar la respuesta emocional y otras que poseen carácter neutro y no son fuente de reacción emocional. Para dar significación "afectiva" a las situaciones se utilizará una escala cromática o lista de símbolos.

Manteniendo la composición de pequeños grupos, los alumnos deben poner una señal identificatoria de la emoción.









Que mi mejor amigo/a me deje plantado/a después de haber quedado para ir al cine	
Estar a punto de empezar un examen	
Que empiece a llover	
Perder el autobús para ir al colegio	
Ver un anuncio en la televisión	
Que mis padres me castiguen sin salir por las tardes por haber suspendido	
Que algún compañero de clase me coja mis cosas sin pedir permiso	



SI ME PRODUCE EMOCIONES



NO ME PRODUCE EMOCIONES

LISTADO EMOCIÓN	COLOR	SÍMBOLO
Ira	Violeta	
Ansiedad	Azul marino	
Miedo Terror	Gris	
Tristeza	Negro	
Felicidad	Rojo	
Amor	Rosa	
Tranquilidad Descanso	Celeste	
Alivio	Verde	



### En resumen...

- Las **emociones son la prueba de que estamos vivos**; son una reacción natural ante lo que vivimos, y nuestra herramienta de relación con los demás.
- La expresión de las emociones requiere que seamos capaces de "dominarlas", modularlas y darles una forma de expresión adecuada. A esto es a lo que llamamos autocontrol emocional.
- No todas las situaciones que vivimos a diario hacen que reaccionemos del mismo modo y con la misma intensidad. Hay situaciones que, de hecho, no provocan en nosotros ninguna reacción.
- Es importante que aprendamos a **conocer nuestro repertorio de emociones**, para poder ajustar nuestras reacciones emocionales.

- Cuando aparece una emoción debemos:
  - Saber reconocerla: ¿Qué tipo de emoción es?
  - Saber clasificarla en positiva o negativa.
  - Aprender a expresarla del modo más adecuado para nosotros y la relación con nuestro entorno. Reprimir la emoción nos perjudica, sobre todo si es negativa, porque puede hacer que esa emoción negativa dure más tiempo y prolongue nuestro malestar. Tampoco es apropiado en ocasiones, pues puede producir efectos no deseados, expresar libremente y sin medida la emoción.
  - Si es negativa, es el "aviso" de que tenemos que actuar para resolver la causa o el problema que la ha producido.

## Sesión 2

### Objetivos

- Identificar las fuentes subjetivas que provocan emociones negativas.
- Conocer que la respuesta emocional tiene un importante componente subjetivo (su emisión y características dependen de variables personales y esto da lugar a las diferentes formas de reaccionar ante una misma situación).



### El Viaje de Ulises

Para el análisis del componente subjetivo de la respuesta emocional, emplearemos la secuencia titulada "la Isla de los Lotófagos".



### Actividad: Discusión

El monitor hará que los alumnos participen de la percepción de estas diferencias haciendo primero que observen las diferencias de reacción en pequeños grupos y luego los portavoces de tres de ellos describirán en voz alta cada reacción emocional.

Se puede concluir que las emociones se expresan de muy diversas maneras y ante situaciones muy distintas. La clave para entender esto es que las emociones son algo esencialmente humano, que cada uno siente y manifiesta de modo particular y como tal, la capacidad de emocionarse forma parte de la personalidad de cada uno de nosotros.



### Actividad: Análisis individual de fuentes productoras de respuesta emocional negativa

El alumno, de forma individual, completa la lista de situaciones específicas que le provocan a él las emociones negativas que recoge el cuadro.



## ¿CÓMO ME SIENTO...?

Cuando:	me pongo triste
Cuando:	me pongo furioso
Cuando:	me pongo muy nervioso
Cuando:	siento miedo

En la puesta en común no participarán todos los alumnos ya que llevaría mucho tiempo, pero puede preguntarse al azar a algunos de ellos qué situación han nombrado en las distintas emociones negativas.

### Actividad Complementaria



Puede aconsejarse que la sesión se complete construyendo con cartulinas de colores las "máscaras" de las emociones; Puede intentarse implicar a los profesores de plástica para que esta tarea se realice dentro del horario escolar.

### En resumen...



- Las emociones son algo esencialmente humano, que cada uno siente y manifiesta de modo particular; la capacidad de emocionarse forma parte de la personalidad de cada uno.

- Existen **emociones negativas y positivas**; las positivas deberíamos tratar de experimentarlas más y las negativas son las que por el contrario debemos evitar que surjan, controlarlas si aparecen para que nos afecten sólo en la medida justa y averiguar qué situaciones personales facilitan que tendamos a experimentar emociones negativas.

## Sesión 3

---

### Objetivos

- Situar la respuesta emocional dentro del plano de la relación interpersonal.
- Comprender y saber ejemplificar cómo determinados componentes externos condicionan y modulan nuestras respuestas emocionales, especialmente la presión social.

### Algunas ideas para reflexionar

El monitor introduce la vertiente de función social de las emociones a través de la siguiente reflexión:

La expresión de las emociones cumple funciones de gran relevancia para la vida afectiva y social de las personas. En esta segunda faceta, en el desarrollo social, los seres humanos comparten un código que podría denominarse universal en cuanto al conjunto de signos que manifiesta cada tipo de emoción.

Este lenguaje común de las emociones es tanto verbal como no verbal. Observar una determinada expresión de la cara en el otro nos permite identificar rápidamente en qué estado anímico se encuentra esa persona y esa información ayuda a regular y adaptar nuestra actitud, forma de acercamiento y comunicación y el contenido de la expresión verbal a la hora de dirigirnos a ella.

Las emociones por tanto, cumplen una función de adaptación al contexto de las relaciones interpersonales y como elemento de aprendizaje y transmisión cultural, contribuyen al proceso de socialización de los individuos.

El ser humano, a lo largo de las primeras etapas de desarrollo, aprende a interpretar la situación social, observando las reacciones emocionales de las personas del entorno familiar primero, y de entornos sociales más amplios posteriormente.

En esta línea, además de ayudar a comprender a los otros, el contexto social y la influencia de los otros es una de las fuentes más importantes para el surgimiento de las emociones.



## El Viaje de Ulises

Se pasa a observar la historieta que refleja el pasaje "Las vacas del Sol".



### Actividad: Discusión

El monitor anima el debate en torno a la secuencia del viaje de Ulises con las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué creéis que los hombres cambian de opinión, a pesar de la advertencia de Ulises?
- ¿A qué presión se ven sometidos?

Es importante que el monitor destaque que a veces las acciones de los demás provocan emociones en nosotros que hacen que a menudo cambie-  
mos de opinión (Euríloco presiona a los demás para sacrificar una vaca, y el resto se solivianta y termina cediendo ante su propuesta).



### Actividad

En esta actividad se pretende que los alumnos sean capaces de reconocer cómo los contextos sociales y la influencia persuasiva pueden dirigir nuestra respuesta emocional. El liderazgo que ejercen algunas personas sobre otras no es sino la capacidad de influir afectiva y emocionalmente y manipular estas reacciones a favor de los fines que tiene la persona que lo ejerce. La persuasión utiliza la "movilización" de las emociones y de la afectividad de las personas para alcanzar los objetivos de quien la ejerce.

Con la actividad se pretende que reconozcan situaciones y mecanismos sociales que pueden actuar como "disparadores" de emociones en las personas y los grupos.

El monitor ofrecerá ejemplos antes de que los alumnos den sus propias ideas:

"Un aviso de peligro o un grito en un cine puede desencadenar una reacción de pánico".

"La forma en que un amigo cuente a otro cómo es un tercer amigo de la pandilla puede hacer que nos sintamos irritados con éste".

A continuación el monitor planteará un ejercicio de autobservación en el que deben recordar situaciones en las que lo que hizo o dijo una persona próxima dio lugar a reacciones emocionales en ellos.

Tras su realización se hará una puesta en común en la que cada uno cuente sus experiencias.



### En resumen...

- La expresión de emociones es fundamental para nuestro desarrollo afectivo y social. Posee una función de adaptación al contexto y de aprendizaje que se inicia desde las primeras etapas del desarrollo. Por lo tanto, es un ingrediente básico de la relación interpersonal.
- Es importante saber que determinados componentes externos pueden condicionar nuestra respuesta emocional. Conocer y analizar la presión social puede ayudarnos a enfrentar situaciones en las que alguien trate de convencernos y presionarnos para hacer algo que en principio, no deseamos.

# 2

## SEGUNDA PARTE: EXPLORANDO NUESTRO AUTOCONTROL EMOCIONAL



# OBJETIVOS

## Sesión 4

---

- Identificar diferentes estilos de afrontamiento de la ansiedad y el enfado (la evitación, la agresividad o "actuar sin pensar", y el estilo positivo o "pararse a pensar").
- Reconocer las ventajas y los inconvenientes de cada uno de los estilos a corto y largo plazo.
- Identificar experiencias personales de afrontamiento y sus consecuencias.

## Sesión 5

---

- Identificar los componentes o niveles de respuesta de las emociones (cognitivo, fisiológico, motor), y la forma en que se relacionan.

# Sesión 4

## Objetivos

- Identificar diferentes estilos de afrontamiento de la ansiedad y el enfado (la evitación, la agresividad o "actuar sin pensar", y el estilo positivo o "pararse a pensar").
- Reconocer las ventajas y los inconvenientes de cada uno de los estilos a corto y largo plazo.
- Identificar experiencias personales de afrontamiento y sus consecuencias.



### El viaje de Ulises:

En esta sesión se tratarán de identificar los tres estilos de afrontamiento mediante la identificación de tres personajes: el propio Ulises, paradigma del autocontrol emocional, y dos de sus compañeros de viaje: Euríloco, impulsivo, ansioso y agresivo, y Primitivo, miedoso y evitativo. Para ello se emplearán las historietas tituladas "Las Vacas del Sol" y "La Aventura de Polifemo".



### Actividad

Después de leer las viñetas, se analizan brevemente los pasajes de la historia de Ulises que representan, y la situación a la que se enfrentan los personajes. Se presenta a los tres personajes, cada uno con su particular forma de reaccionar frente a los problemas, y con sus reacciones emocionales típicas.

Para el análisis de los tres personajes, el monitor partirá de esta "clasificación":

#### *Euríloco (Las vacas del sol)*

Apodado "el loco", porque es valiente, corre mucho, pero piensa poco. Es un tanto descontrolado, temerario, impaciente, se lanza rápidamente a la



acción. Cuando algo le toca las narices, se rebela, pero muchas veces termina arrepintiéndose porque no hace sino empeorar la situación. Primitivo, su compañero, le pone nervioso, piensa que debería tener la sangre más caliente, como la tiene él.

### Primitivo (*La aventura de Polifemo*)

Lo llaman "el evitativo", porque ante el menor problema, se da el piro. Se desanima con facilidad, cuando tiene un problema o se pone nervioso se bloquea, y piensa que no puede hacer nada para resolverlo, que algo malo va a ocurrir y que lo mejor es no hacer nada o escapar. Euríloco le pone nervioso, piensa que algún día acabará mal...

### Ulises (*en ambas*)

El héroe, cuando tiene un problema y se pone tenso o se enfada, trata de controlar sus nervios y pensar en la mejor solución. Es valiente y decidido, pero por eso no deja de tener en cuenta los peligros que le pueden acechar.



### Actividad

El monitor pregunta a los alumnos por las consecuencias previsibles de la reacción de cada uno de los tres personajes. Puede hacerlo en grupo grande, o dividiendo a los niños en pequeños grupos y haciendo posteriormente una puesta en común. Anotará las respuestas en una pizarra mediante un cuadro como el que sigue, ordenando las consecuencias en función de si se prevén a corto o a largo plazo.

	CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
EURÍLOCO		
PRIMITIVO		
ULISES		

El monitor concluye que existen diversas maneras de afrontar situaciones en las que sentimos nerviosismo, miedo, enfado..., y que todas ellas tienen consecuencias para nosotros, unas positivas y otras negativas. Algunas de ellas nos permiten "salir del paso" y nos sirven para aliviarnos un poco a corto plazo (como comer para no tener hambre o dedicarnos a comer las flores del loto para olvidar nuestros problemas), pero a la larga no nos permiten conseguir lo que realmente queremos, y terminamos metiéndonos en un lío más gordo (como Euríloco), o renunciando a conseguir lo que realmente queremos (como Primitivo).

Es importante subrayar la idea de que de lo que se trata no es de no experimentar emociones (todo el mundo siente miedo alguna vez, o se pone nervioso, o se enfada). De lo que se trata es que esas emociones no nos impidan pensar.



### Actividad: Experiencias personales de afrontamiento y sus consecuencias

Se pide a los chicos y chicas que comenten alguna situación reciente en la que hayan tenido algún problema y se hayan sentido especialmente nerviosos, enfadados, o en la que hayan tenido miedo. El monitor puede contar alguna experiencia suya, o poner algún ejemplo. Les pide que expliquen cómo la afrontaron, así como otras maneras que se les ocurran de afrontar esa situación (cuantas más, mejor). El monitor analiza con ellos sus ventajas e inconvenientes. Puede estimular la discusión preguntando cómo piensan que afrontarían esas situaciones Euríloco, Primitivo y Ulises, analizando cada uno de los estilos de afrontamiento.



### En resumen...

- No siempre reaccionamos del mismo modo ante las situaciones a las que nos enfrentamos en la vida; como hemos visto en sesiones anteriores, **nuestra personalidad modula de manera importante nuestras reacciones emocionales.**
- Todos no reaccionamos igual cuando tenemos algún problema, algo nos sale mal, o nos enfadamos. Cada uno tiene una forma de actuar, e incluso reacciona de manera diferente según qué es lo que le haya ocurrido, o el momento en el que le pille.

- En general, ante situaciones que producen enfado o ansiedad, las personas tendemos a reaccionar siguiendo tres estilos: **evitando enfrentarnos a la situación, actuando de manera agresiva, o tratando de tranquilizarnos y parándonos a pensar cómo resolver la situación.**
- **El estilo positivo** (tratar de mantener la calma y pararse a pensar) es el mejor, pues además de contribuir a expresar nuestras emociones de manera sana, y mejorar nuestra relación con los demás, resulta más efectivo para resolver nuestros problemas.

# Sesión 5

Esta sesión comienza con una actividad previa a la lectura de la viñeta.

## Objetivo

- Identificar los componentes o niveles de respuesta de las emociones (cognitivo, fisiológico, motor), y la forma en que se relacionan.



## Actividad previa: La revisión médica

El monitor reúne a los chicos y chicas en una sala y les informa que hoy no habrá sesión porque se les va a realizar a todos una revisión médica (lógicamente, es falso, pero es importante hablarles con seriedad, de modo que parezca real). La razón de no haberles avisado antes es porque en estos casos suele haber algunas personas que tienen miedo y que suelen "escaquearse". Informa que el gobierno regional obliga a todas las asociaciones a realizar esta revisión para poder obtener la subvención correspondiente, y que todos los alumnos deben pasar por ella. A continuación divide al grupo (chicos y chicas) en salas diferentes, explicando que en breve vendrá el equipo médico y que esperen un momento. Los deja solos unos minutos.

Más tarde el monitor avisa a los chicos y chicas de ambos grupos y los reúne a todos de nuevo. Les dice que lo de la revisión médica es falso, y que se trata sólo de un experimento para poder explicar algunas cosas importantes relacionadas con las emociones.

A continuación pregunta a los asistentes cómo se han sentido en esta situación.

Pregunta a los niños y niñas por los pensamientos que les venían a la cabeza mientras esperaban, o bien por los comentarios que han surgido cuando estaban divididos en dos grupos (estos comentarios son, en definitiva, "pensamientos en voz alta"). El monitor debe recoger fielmente en un lado de la pizarra estos comentarios (tanto los positivos como los negativos).

Posteriormente puede preguntarles cómo se han sentido mientras esperaban, tratando de describir las reacciones que sentían en su cuerpo (palpitaciones, sudor, temblor, relajación...). Se anotan estas reacciones en el otro lado de la pizarra.

El monitor repasa el listado de pensamientos y pide a los niños que digan si se relacionan con las reacciones de ansiedad y miedo, o con las de relajación.

Ejemplo:

PENSAMIENTOS	REACCIONES DEL CUERPO
"¡Qué vergüenza me da!"	El corazón late más deprisa
"¡Vaya rollo!"	Me sudan las manos
"¿Que nos van a mirar?"	Me tiemblan las piernas
"Me van a ver todos mis compañeros"	Estoy tranquilo
"¿Tendré que desnudarme?"	Se me pone "una bola en el estómago"
"Bueno, me da un poco de corte, pero no me voy a agobiar por eso"	Noto mucha tensión en la frente
"¡Qué nervios!"	Etc.
"¡Los monitores nos podrían haber avisado!"	
Etc.	

Antes de finalizar, el monitor pide a los participantes que extraigan conclusiones de esta actividad (espontáneamente, en el grupo grande, o en grupos pequeños). Con todo ello, se concluye que las emociones afectan tanto a la manera como pensamos, como a las reacciones que se producen en

nuestro cuerpo, y que lo que pensamos y las reacciones emocionales de nuestro cuerpo se relacionan entre sí. De modo que:

- Si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, controlaremos mejor nuestras emociones.
- Si queremos aprender a controlar nuestras emociones, deberemos aprender estrategias para controlar nuestra manera de pensar, y para controlar las reacciones de nuestro cuerpo (que es en lo que consistirán las sesiones siguientes).



### El Viaje de Ulises

Para subrayar la importancia entre los pensamientos y las reacciones fisiológicas, emplearemos la secuencia titulada "La prueba del Arco".



### Actividad: Discusión

Es importante subrayar la relación que existe entre los pensamientos de los contrincantes, sus reacciones emocionales, y la calidad de sus disparos (es decir, entre sus pensamientos, sus reacciones fisiológicas, y la efectividad de sus conductas).



### En resumen...

- Las emociones afectan tanto a las reacciones que se producen en nuestro cuerpo como a nuestros pensamientos.
- Cuando nos enfrentamos a alguna situación que nos provoca miedo, ansiedad, o enfado, los mensajes que nos lanzamos a nosotros mismos influyen en la manera en que nos sentimos.
- Por eso, si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, controlaremos mejor nuestras emociones.
- Si queremos aprender a controlar nuestras emociones, debemos aprender formas de controlar nuestra manera de pensar y formas de dirigir las reacciones de nuestro cuerpo.
- Es importante que aprendamos a controlar cualquiera de estos elementos, ya que así seguro que las cosas nos saldrán mejor, a la vez que estaremos más contentos con nosotros mismos y con los demás.

# 3

## TERCERA PARTE: ENTRENANDO EL AUTOCONTROL EMOCIONAL



## OBJETIVOS

### Sesión 6

---

- Aprender a utilizar el lenguaje como regulador del estado de ánimo.

### Sesión 7

---

- Aprender a utilizar el lenguaje como regulador del estado de ánimo.

### Sesión 8

---

- Aprender a controlar las respuestas fisiológicas de ansiedad.

### Sesión 9

---

- Aprender la importancia de la expresión adecuada de las emociones en el autocontrol y en la comunicación interpersonal.
- Desensibilizar ante la expresión de emociones y sentimientos.

### Sesión 10

---

- Aprender las habilidades de "describir" y de enviar "mensajes Yo" como elementos básicos de la habilidad de expresión de emociones.



## Sesión 6

### Objetivo

- Aprender a utilizar el lenguaje como regulador del estado de ánimo.



### El Viaje de Ulises

Para el análisis del lenguaje como regulador del estado de ánimo, se empleará la secuencia titulada "La aventura de Polifemo".



### Actividad: Discusión

Puede organizarse mediante la técnica Philips 66, o bien individualmente pero de modo dirigido para que todos intervengan. Las cuestiones a reflexionar son:

- ¿Qué diferencias habéis observado entre la forma de hablar consigo mismo de Ulises y de sus compañeros, antes de idear el plan y cuando lo estaban llevando a cabo?
- ¿Qué resultados han producido las dos formas de enfrentarse a la situación?
- ¿Qué tipo de cosas ha pensado Ulises?

El monitor, a partir de lo que conoce por lo aprendido anteriormente del Programa, subraya la importancia del **LENGUAJE** en el control de las emociones y de la conducta en general. Toma nota en la pizarra de distintas **AUTOINSTRUCCIONES**. En general, estas son de dos tipos:

- Dirigidas a **EVALUAR** la situación y los propios recursos en términos que la hagan controlable:  
"Agobiándome no consigo nada..."  
"La situación es difícil, pero puedo controlarla..."
- Dirigidas a **AFRONTAR** la situación de modo práctico:  
"Voy a respirar hondo y a tranquilizarme un poco..."

"Voy a pararme a pensar qué puedo hacer..."



## Viñeta Ulises

Para destacar la importancia de lenguaje como regulador del estado de ánimo, se empleará la secuencia titulada "El mendigo en Palacio".



## Actividad: Completa la historia

Los alumnos deben completar la historia: ¿Cómo actúa entonces Ulises? Pueden dibujar en el espacio en blanco, o bien pueden hacer una representación de papeles, "pensando en voz alta". Se trata de reproducir las autoinstrucciones que suponemos habría utilizado Ulises.

Una variante: "Aconseja a Ulises". Los participantes deben imaginar que son un acompañante de Ulises, y que en ese momento de excitación emocional le instruyen del modo adecuado. Este procedimiento puede tener la ventaja de no tener que "pensar en voz alta", y además subraya la función de "romper automatismos" que tratamos de que desempeñe el lenguaje. Esta actividad puede llevarse a cabo en grupos pequeños: cada grupo elabora la historia, con sus autoinstrucciones, y posteriormente se representa.



## Actividad: ¿Y tú cómo actúas?

Los asistentes ya elaboraron una lista de situaciones en las que experimentan enfado, miedo o ansiedad. Se les pide que la retomen, que la cambien o la amplíen si es necesario, y que traten de evocar qué tipo de pensamientos automáticos les asaltan en esos momentos. Se refuerza una vez más la relación entre las emociones y el lenguaje que la precede. Esta pequeña lista será la base para una actividad de la próxima sesión.



## En resumen ...

- **Pararnos a pensar** es la mejor forma de controlar nuestro miedo, nuestro enfado, nuestra tristeza, nos ayuda a analizar la situación que estamos viviendo, a la vez que nos permite trazar un plan y no actuar impulsivamente.

# Sesión 7

## Objetivo

- Aprender a utilizar el lenguaje como regulador del estado emocional.



### El Viaje de Ulises

Para ensayar el uso del lenguaje como regulador del estado de ánimo, se empleará la secuencia titulada "El País de las Sombras".



### Actividad: Discusión

El monitor abre el debate planteando preguntas:

- ¿Es efectiva la reacción de Ulises?
- ¿Podrá trazar un plan de acción si piensa así?
- ¿Qué podría hacer?



### Actividad: Completa la historia

Por grupos, deben completar el bocadillo en blanco de la historia. Se revisa y se refuerzan las autoinstrucciones orientadas a hacer una valoración ajustada de la situación y a trazar un plan.

Ejemplos:

"El miedo no me sirve de nada".

"Hay que hacerlo si queremos volver a Ítaca".

"No voy a anticipar cosas antes de que ocurran, ya veremos".

"Ánimo, si pienso en una solución, no nos pasará nada".

"Es inevitable pasar por aquí".



### Actividad complementaria: Role Playing de la escena

Se pueden representar los papeles con las autoinstrucciones que han aportado.



### Actividad: Ensayo de autoinstrucciones en situaciones reales

Se retoma una vez más la lista de situaciones que elaboraron en la primera sesión y que se revisó en la sesión anterior. De las situaciones recogidas se seleccionan algunas. Se forman grupos, y cada uno de ellos debe dramatizar una situación. En el momento en que el actor debe "pensar en voz alta", el monitor podría interrumpirlo y tratar de hacer reír sugiriendo autoinstrucciones claramente inadecuadas, con exageraciones, anticipaciones, focalizaciones en lo negativo, interpretaciones arbitrarias, etc.

- "Es horrible, me van a matar"
- "Lo que pasa es que no me puede ni ver"
- "Voy a hacer lo primero que se me ocurra"
- "No tengo remedio"
- Etc.

De este modo se señala lo improductivo de esta forma de afrontar las situaciones. Se pregunta entonces: "¿De qué otro modo podríamos pensar?" Van surgiendo autoinstrucciones favorables y se va moldeando el comportamiento que deseamos. Se les puede pedir que escriban estas autoinstrucciones en la nueva columna de la ficha del alumno ("En lugar de eso, ¿qué podría pensar?")



### En resumen...

- **Pararnos a pensar, hablar con nosotros mismos** nos permite analizar de manera realista la situación y de ese modo controlar mejor nuestras emociones y **actuar de modo más eficaz**.

## Sesión 8

### Objetivo

- Aprender a controlar directamente las respuestas fisiológicas de ansiedad, que pueden impedir o dificultar el comportamiento deseado.

### Algunas ideas para reflexionar

La ansiedad consiste en un conjunto de respuestas fisiológicas controladas por el sistema nervioso vegetativo, que se pone en marcha ante situaciones de peligro, amenaza o desafío. Las más evidentes son el incremento del ritmo cardíaco y de la tensión muscular. Este mecanismo es innato y es automático, y tiene una finalidad adaptativa: preparar al organismo para la lucha o la huida de la situación. Sin embargo, puede convertirse en un problema por distintas razones: porque es demasiado intenso, porque es demasiado frecuente, porque se dispara ante situaciones que no representan amenaza o riesgo alguno, o porque dificulta la actuación eficaz en esas situaciones, dando lugar incluso a conductas de evitación de las situaciones que provocan ansiedad, que se han convertido en aversivas. Un ejemplo del caso de actuación ineficaz por la ansiedad sería el de un adolescente que se mete frecuentemente en discusiones o peleas con una fuerte carga de descontrol emocional; un ejemplo de conducta de evitación sería el caso del adolescente que evita hablar a una chica porque esa situación le generaría una ansiedad elevada. Evitar las situaciones que generan miedo o ansiedad, además, produce el efecto pernicioso de impedir al individuo habituarse a ellas, o incluso comprobar que el peligro que teme no tiene fundamento real, con lo que tiende a perpetuarse. Se trata de un problema, por lo tanto, que condiciona y limita seriamente el comportamiento competente.

Una forma eficaz de combatir la ansiedad, como hemos visto en las sesiones anteriores, es controlar el lenguaje que la dispara. Otra forma importante de conseguir el mismo objetivo consiste en aprender habilidades de manejo de la situación (por ejemplo, habilidades sociales). Otro procedimiento eficaz y necesario, utilizado en asociación con los otros dos, consiste en pro-

mover el enfrentamiento a las situaciones que generan ansiedad con el fin de que el individuo se habitúe a ellas.

Pero también es posible aprender a controlar directamente la tensión muscular (e, indirectamente, el resto de las respuestas fisiológicas), es decir, aprender a desarrollar control sobre las propias reacciones del organismo. Esto es el entrenamiento en relajación.



## El Viaje de Ulises

Para analizar la importancia del control de las respuestas fisiológicas de ansiedad, se empleará la secuencia titulada "La Prueba del Arco".



### Actividad: Discusión

El monitor pregunta a los alumnos qué ha hecho Ulises para lograr su objetivo de ganar la prueba; Es importante destacar la importancia de las autoinstrucciones y de la relajación.



### Actividad: "Estoy tenso, estoy relajado"

Antes de empezar el ensayo de la técnica de relajación, se introduce una experiencia previa:

Por parejas, el monitor va invitando a una de las personas de cada pareja que vaya poniendo el cuerpo cada vez más tenso, empezando por las extremidades inferiores y subiendo poco a poco a las superiores, mientras el compañero va tocando el cuerpo para percibir la tensión, tratando de moverlo; del estado de tensión se pasará al de relajación pues el alumno irá soltando los músculos, y relajando las extremidades, mientras el compañero le toca el cuerpo y percibe los cambios; se intercambian los papeles en las parejas y se repite el ejercicio.

Después, el monitor preguntará a los alumnos cómo se han sentido y los cambios que han ido percibiendo en su cuerpo al pasar de un estado a otro.



### Actividad: Ensayo de la relajación

La presentación de la habilidad de relajación debe ser muy motivadora para que anime a la práctica, y por lo tanto conviene cuidarla. Por ejemplo, podría incluir:

- Pedir algún ejemplo de situaciones en las que sientan "nervios" (tensión, taquicardia, etc.). Insistir mucho en cómo esas reacciones interfieren en el comportamiento deseado.

- Exponer en qué consiste la relajación:

"Aprender a controlar nuestros músculos"

- Anticipar los efectos positivos de controlar las reacciones de nuestro cuerpo:

"Imaginad qué bueno sería si en muchos momentos fuéramos capaces de controlar nuestro cuerpo".

- Insistir en la importancia de la práctica para dominar la técnica:

"El primer día uno no se relaja"

"Cuando se ha practicado varias veces, funciona muy bien"

- Planificar la práctica.

Se puede proponer practicar en casa una vez al día durante dos semanas. Se debe combinar con la práctica de "soltar los músculos y utilizar la respiración" cuando la ansiedad surge en situaciones reales.

Se plantea una práctica de relajación y posteriormente se invita a que practiquen en casa.

Para estas prácticas se pueden utilizar o no instrucciones grabadas en un cassette o CD. Una buena opción es la cassette de Rosa Calvo "Técnicas de relajación" publicada por la UNED; en ella se incluyen tres técnicas:

Técnica de Jacobson (tensar y soltar sucesivamente los principales músculos del cuerpo).

Entrenamiento en respiración completa y profunda.

Técnica de relajación soltando músculos.

El primer procedimiento dura alrededor de 25 minutos; los otros dos son más cortos, en torno a 10.

Si no se dispone de esta posibilidad, puede prescindirse de las instrucciones grabadas y sustituirlas por una pequeña guía que debe memorizarse para poder realizar el ejercicio en casa sin mirar los papeles.

A continuación presentamos las guías para la respiración profunda y para la relajación muscular. Están tomadas del programa de prevención de drogodependencias "Entrenamiento en Habilidades de Vida" desarrollado por la Universidad de Santiago a partir de un programa de J. G. Botvin.

### GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN PROFUNDA

Se trata de un procedimiento muy fácil de aplicar y muy útil para controlar las respuestas de ansiedad antes, durante y después de enfrentarnos a las situaciones que las generan.

Pasos:

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
4. Repite el proceso anterior.

Para comprobar si lo haces bien, pon una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Lo harás bien si al respirar sólo se mueve la mano que tienes en el abdomen.

No olvides utilizar este ejercicio siempre que estés en una situación que te haga sentir nervioso.



## GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR

El objetivo de esta técnica es aprender a aflojar la tensión muscular antes, durante o después de una situación. Pero para que funcione eficazmente requiere entrenamiento previo en casa.

Pasos:

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Relaja lentamente los músculos de tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
4. Una vez relajados los músculos, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en la playa).
5. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible, como si realmente estuvieras allí.
6. Practica este ejercicio tan a menudo como puedas, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.

Cuando te enfrentes a una situación que te genera tensión, debes intentar aflojar tus músculos de este modo. Puedes combinarlo con la práctica de la respiración profunda. Si practicas durante unos días, comprobarás que funciona.



### Tarea:

Para que cualquiera de estos procedimientos sea eficaz es fundamental la práctica. Además de insistir en la importancia de practicar regularmente, suele ayudar a que la práctica se realice, llevar algún registro de la misma. Así, por ejemplo, podemos improvisar un "termómetro de relajación" y pedir a los participantes que anoten en un papel el día, la hora y el grado de relajación que han alcanzado cada vez que practiquen.



### En resumen...

- Así como hemos aprendido a controlar el lenguaje que dispara algunas emociones negativas (enfado, ansiedad...), **podemos también aprender a controlar las reacciones de nuestro cuerpo.**
- Poner en práctica **la relajación** en momentos de tensión puede ayudarnos a controlar las reacciones de nuestro cuerpo, y así poder analizar mejor la situación antes de pasar a la acción.
- Poner en práctica **las autoinstrucciones** y aprender a controlar las reacciones de nuestro cuerpo (mediante la relajación) conjuntamente es un ejercicio muy sano que se aprende con la práctica, y que nos permite lograr con más éxito nuestros objetivos (como Ulises en la Prueba del Arco).

## Sesión 9

### Objetivos

- Aprender la importancia de la expresión adecuada de las emociones en el autocontrol y en la comunicación interpersonal.
- Desensibilizar ante la expresión de emociones y sentimientos positivos.

### Algunas ideas para reflexionar

Las reacciones emocionales no son un asunto en absoluto individual, ni en sus causas ni en sus consecuencias.

En primer lugar, las emociones como la alegría, la tristeza, la ansiedad o el enfado suelen aparecer muy a menudo en situaciones de interacción con otras personas.

En segundo lugar, esas mismas emociones incluyen entre sus componentes, elementos motóricos o verbales que constituyen la expresión manifiesta de las mismas, lo que las otras personas perciben, lo que les comunicamos. Es evidente que esas manifestaciones externas de la emoción o de los sentimientos condicionan de modo muy importante el comportamiento social posterior. Así, por ejemplo, mi ansiedad, mi miedo o mi enfado en una situación determinada producen determinados comportamientos (como llorar, o gritar, o acusar, o marcharme) que pueden resultar poco útiles para conseguir mis objetivos en esa situación, además de deteriorar la relación con las personas que tengo delante.

Esto significa que las emociones, además de ser reconocidas y controladas, tal como hemos visto hasta ahora, deben ser expresadas (con palabras y con gestos) de tal modo que produzcan el efecto que deseamos sobre la otra persona.

Hay que tener en cuenta que en la expresión de emociones, como en toda la conducta social, existen "reglas" que establecen lo que es adecuado y lo que no lo es; estas reglas varían según el contexto en que se produce la

relación, y según los objetivos del individuo, de modo que un mismo comportamiento puede ser "adecuado" o no dependiendo de la circunstancia y de lo que uno pretende conseguir (¿es "adecuado" contar un chiste en medio de un funeral? ¿Y contar el mismo chiste en una reunión de amigos?).

Reconocer nuestras emociones y saber manifestarlas es, pues, un elemento esencial de nuestra competencia social y de nuestra capacidad para el autocontrol.



## El Viaje de Ulises

Se empleará la secuencia titulada "El Saco de los Vientos".



### Actividad: Discusión

El monitor introduce una breve discusión acerca de la historieta, analizando cómo se comporta Ulises, destacando la importancia de expresar las emociones, y de hacerlo correctamente.



### Actividad: Cuestionario de emociones

El monitor introduce la importancia de saber expresar las emociones y los sentimientos, y propone la siguiente tarea.

Se remite a los alumnos al cuestionario de emociones de su cuaderno, que deberán contestar durante los siguientes 10 ó 15 minutos de modo anónimo. Posteriormente se recogerán y el monitor leerá y comentará las respuestas. En los comentarios insistirá en dos cuestiones:

- Conviene aprender a expresar mejor nuestras emociones.
- Conviene también acostumbrarnos a hacerlo, como la mejor forma de eliminar los temores que a menudo están asociados a estas situaciones y comprobar así que "no pasa nada" y que de hecho se mejora notablemente en las relaciones con los demás y con uno mismo.

### CUESTIONARIO DE EMOCIONES

1. Cuando estoy contento, o cuando algo me da miedo, o cuando me enfado, ¿me cuesta decirlo?
2. ¿Cuál de estas emociones (alegría, miedo, preocupación, tristeza, enfado) me cuesta más expresar a los demás?
3. ¿Y cuál menos?
4. ¿Por qué crees que es importante saber manifestar lo que uno siente?
5. ¿Conoces a alguien, real o de alguna película, que lleve una "máscara" que oculte siempre sus emociones de manera que nunca las expresa?
6. ¿Conoces a alguien que, por el contrario, expresa muy bien sus emociones, sus sentimientos, sus gustos...?
7. ¿Crees que hay diferencias entre los chicos y las chicas en cuanto a su capacidad para expresar emociones? ¿Qué diferencias?



## Actividad: Ronda de expresión de emociones positivas

Colocados en círculo, cada participante debe expresar al que tiene a su derecha un cumplido o una emoción positiva relacionada específicamente con esa persona. Por ejemplo:

"Me gustas"

"Eres muy amable"

"Me gusta cómo vistes"

"Me siento muy bien contigo"

"Me pareces muy inteligente".

Posteriormente, el monitor plantea algunas cuestiones, que vayan orientando a los chavales hacia la especificidad y los mensajes YO:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Por qué? ¿Por qué es importante expresar nuestras emociones?



## En resumen...

- Como ya hemos comentado, **las emociones son importantísimas en nuestra vida**. Saber expresarlas correctamente es un ejercicio fundamental que podemos aprender fácilmente.
- Expresar nuestras emociones a los demás no debe darnos miedo, ni corte; al contrario, **es bueno y divertido animarnos a aprender a hacerlo cada vez mejor**.
- Las dos "llaves" que abren el cofre de la correcta expresión de emociones son:
  - **Ser muy concreto**: describir muy claramente la situación.
  - **Enviar "mensajes Yo"**: hablar en primera persona.

# Sesión 10

## Objetivo

- Aprender las habilidades de "describir" y de "enviar mensajes YO" como elementos básicos de la habilidad de expresión de emociones.



## El Viaje de Ulises

Para destacar la importancia de las habilidades de descripción y de enviar mensajes Yo, se empleará la historieta titulada "La Junta de los Itaqueques".



## Actividad: Role Playing de la secuencia

El monitor propondrá a los alumnos hacer una representación de la escena de la Junta de los Itaqueques: así se designará un narrador (que leerá la introducción a la viñeta), un Telémaco A, un Telémaco B, y el resto de la clase formará parte de la Junta de los Itaqueques.



## Actividad: Discusión

Tras la representación, se divide al grupo en subgrupos. Deben contestar a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué efectos provoca cada forma de expresar el enfado, el temor o la tristeza?
- ¿Cómo os habéis sentido en ambas situaciones?
- ¿Qué "errores" observáis?
- ¿Cuál sería vuestro objetivo en esa situación?
- Expresándoos así, ¿conseguiríais vuestro objetivo?
- ¿Cómo podríais mejorar?
- ¿Qué diferencias percibís entre las dos reacciones de Telémaco?

La conclusión a la que debe llegarse es la importancia de poner en práctica dos habilidades:

- Los mensajes "YO"
- La concreción

Es decir, trataremos de expresar nuestras emociones refiriéndonos siempre a situaciones específicas, y en primera persona. Las ventajas de hacerlo así son (deben identificarlas ellos mientras el monitor va guiando):

- La otra persona no se siente atacada, porque lo que se critica es un comportamiento concreto en una situación concreta, y no a la persona como un todo.
- El mensaje llega claramente al destinatario, éste no tiene que interpretar a qué se refiere el que habla porque se hacen descripciones de hechos objetivos.
- Por eso mismo, da pistas muy claras al receptor sobre qué puede cambiar para mejorar.
- Deja al margen de la crítica muchas áreas o situaciones de la relación, que pueden ser satisfactorias.
- Al hablar en primera persona, se evita hacer juicios de valor sobre "lo que está bien" y "lo que está mal"; en lugar de eso, se informa al otro de cómo afecta al que habla, pero asumiendo que se trata de una reacción totalmente subjetiva.
- Por eso mismo, se evita la discusión sobre si la emoción es "razonable" o no, simplemente es una información sobre "cómo me afecta a mí".

Podemos hacer una excepción cuando hablamos de expresión de emociones positivas o "cumplidos", donde puede ser adecuado utilizar "mensajes tú".

Estas ventajas pueden anotarse, a medida que surgen, en la pizarra.

Como "pistas" para facilitar la puesta en práctica de estas dos habilidades podemos señalar que ayuda a hacerlo bien utilizar palabras o expresiones como:

- "CUANDO TÚ..."
- "YO ME SIENTO..."
- "YO OPINO..."
- "A MI ME PARECE..."





Algunos ejemplos pueden ser:

- "Cuando no me llamas el sábado, a mí me fastidia..."
- "Cuando no me dejas tus libros, la verdad es que a mí me molesta..."
- "Cuando haces esos comentarios sobre X, no me gusta..."
- "Cuando dijiste que..., yo no estoy de acuerdo..."
- "Me pareces muy simpático..."



### Actividad: Ronda de expresión de emociones negativas

Esta vez deben expresarse estados emocionales negativos. Ahora debemos tratar de ensayar las habilidades que estamos trabajando: expresión de emociones en primera persona y sobre situaciones específicas.

Por ejemplo:

- "Cuando cuentas esos chistes a mí no me haces gracia"
- "Me siento decepcionado"
- "No me gusta cuando haces eso".

Como muchas de las frases que dirán los alumnos contendrán elementos poco funcionales ("mensajes tú" y generalizaciones), el monitor deberá ir corrigiendo y señalando la diferencia entre "mensajes yo" y "mensajes tú" y la importancia de ser específico.



### Actividad: Entrenamiento en situaciones reales

Una vez más, utilizamos el listado de situaciones que elaboraron en la sesión primera del programa. Si se considera que es insuficiente o inadecuado, se les pide que lo amplíen. Tomando una de esas situaciones, se realiza una representación de papeles en la que el monitor, en el papel del chaval protagonista, realiza dos modelados:

- Un modelo poco competente (sin concretar, con mensajes "tú").
- Un modelo competente (concretando, con mensajes "yo").

El monitor hace ver una vez más la importancia de los dos elementos que tratamos de aprender. Inmediatamente todos los participantes realizan a su vez un Role- Playing. Después de cada ensayo se dedican unos minutos al feedback.

La propia conducta de "dar feedback" es un ejemplo de la situación parecida a aquellas sobre las que trabajamos, si bien es algo más compleja porque sus objetivos son diferentes. A continuación ofrecemos una pequeña guía sobre cómo hacer que el "feedback" sea más eficaz.

En caso de que el registro de situaciones realizado por los participantes no sea suficiente o sea poco representativo, puede utilizarse un listado de situaciones predeterminado para entrenar. Este listado puede entregarse en tarjetas, una por situación, de modo que cada participante debe representar la situación de su tarjeta.

Los enunciados de las situaciones no son demasiado específicos ni están redactados como "mensajes yo", precisamente para obligar a replantearlos de ese modo:

- Un amigo no te deja jugar con su videoconsola.
- Una amiga no te ha invitado a su cumpleaños, y tú esperabas que sí lo hiciera.
- Notas que una amiga te llama menos y prefiere estar más con otro grupo de amigas.
- No te proponen ir a jugar al fútbol el sábado.
- Un compañero se ríe de ti en clase.
- Te han comentado que una compañera habla mal de ti.
- Tus padres te tratan todavía como a un crío.
- En tu grupo de amigos han empezado a fumar, te ofrecen pero tú no quieres.
- Un profesor te tiene "manía" y te gustaría expresarle cómo te sientes.
- Tus padres no te compran la ropa que tú quieres.

### GUÍA PARA OFRECER FEEDBACK EN EL ENTRENAMIENTO

- Empieza por referirte siempre a lo **positivo**, a lo que el otro ha hecho bien. Por ejemplo:

"Has concretado bien la situación..."

"Le has mirado a los ojos, eso está muy bien..."

- Se **específico**, refiérete siempre a comportamientos concretos, observables, y no a "rasgos" generales, para que esté muy claro a qué te refieres.

"Has utilizado la palabra 'yo'..." (En lugar de "has estado respetuoso...")

"Podría mejorar si el volumen de voz fuera más alto" (en lugar de "has estado tímido").

- En los aspectos que sean mejorables, sugiérele cómo podría mejorar (siempre refiriéndote a cuestiones concretas y específicas) en lugar de decir lo que "ha hecho mal".

"Podrías mejorar si concretaras más..." (En lugar de "no has concretado").

"Podrías mejorar si hablaras en primera persona..." (En lugar de "se te ha olvidado lo que hemos aprendido").



## En resumen...

- Es muy agradable saber expresar emociones positivas a otras personas, como ya hemos visto; **también es importante que aprendamos, con las mismas claves, a expresar emociones negativas.**
- **Para la expresión de emociones negativas, empleamos las claves de una buena expresión emocional: la expresión en primera persona y sobre situaciones específicas.**

# Sesión de Cierre

## Juego: "EL VIAJE DE ULISES"

### Características

Se trata de un juego por equipos, similar al "Juego de la Oca", donde para avanzar por el tablero, cada equipo deberá ir realizando diferentes pruebas, en cada una de las casillas en las que vayan cayendo.

Existen distintos tipos de pruebas (pruebas físicas, de ingenio, de habilidad, de conocimiento...). Para resolver algunas de ellas hará falta habilidad, para otras, ingenio, para otras, paciencia...

Además, habrá algunas casillas de carácter negativo, que obligarán a retroceder en el tablero, a permanecer un turno sin jugar, o incluso a tener que empezar de nuevo.

Por último, las casillas en las que aparece un dado o un puente, permiten avanzar (o retrasarse) hasta la otra casilla con el mismo contenido.

### El tablero

Se trata de un tablero similar al del "Juego de la Oca". Para la confección del mismo, (se trata de un tablero "gigante"), los niños y niñas deberán previamente dibujar cada una de las viñetas que aparecen a lo largo de las sesiones en el libro del alumno en una cartulina (hasta completar las 26 que contendrán las pruebas y las preguntas). Además, deberán dibujar 8 barcos (en otras tantas cartulinas), que harán el papel de "ocas", 2 "puentes" ("de puente a puente..."), 2 "dados" ("de dado a dado"), una "Isla de los Lotófagos" (que hará el papel del "laberinto"), un "País de las sombras" (que se corresponderá con la "muerte" en el juego de la oca), y la casilla de llegada, en la cual pueden dibujar una isla que represente Itaca, el hogar de Ulises y sus hombres. Además, puede elaborarse un dado gigante, fichas en forma de barco, e incluso disfraces para darle más valor al juego.

## Desarrollo del juego

Se trata de un juego por equipos de aproximadamente 6 personas (a poder, ser, no más de cuatro o cinco equipos). Comienza jugando el equipo que obtiene la mayor puntuación en un primer lanzamiento del dado, y sucesivamente hasta el equipo con menor puntuación. Cuando un equipo lanza el dado, mueve su ficha hasta la casilla correspondiente, donde le esperará una prueba. Mientras un equipo prepara su prueba, lanza el dado el equipo siguiente, y así sucesivamente. Cuando un equipo cree que tiene preparada o resuelta su prueba, se pone a la cola y espera su turno. Llegado éste, realiza la prueba delante del jurado (los monitores), y si es superada, vuelve a lanzar el dado.

## Las pruebas

Existen diferentes tipos de pruebas. Algunas exigirán una preparación previa (por ejemplo, preparar la representación de un chiste y conseguir que alguno de los monitores se ría). Cuando los niños consideren que la tienen preparada, se colocarán a la cola y la llevarán a cabo cuando les toque su turno. Otras pruebas deberán hacerse de inmediato, con un monitor (por ejemplo, llenar un tarro con agua traída de la fuente con las manos), mientras el resto de equipos continúan lanzando el dado.

## Las preguntas

En algunas de las casillas los niños deberán contestar algunas preguntas con "trampa".

Las preguntas pueden ser contestadas en el plazo de dos minutos, para lo cual pueden intentar contestarlas en el momento de tirar el dado, y así seguir jugando sin permitir que el equipo siguiente lance el dado. Los niños deberán acertar cuatro de cinco. Si deciden contestarlas en los dos minutos y no aciertan las respuestas, deberán retroceder tres casillas y seguir pensando las respuestas mientras el resto de equipos continúa jugando.

Si, por el contrario, aciertan al menos cuatro respuestas, podrán volver a lanzar el dado y el resto de equipos deberá esperar. De este modo, precipitarse puede tener sus ventajas, pero también sus inconvenientes. El equipo puede decidir también no contestar a las preguntas en dos minutos, sino pararse a pensar y cuando tengan las respuestas esperar su turno (o pensar en las respuestas mientras esperan el turno).

Llegado el turno, si no contestan adecuadamente no tendrán penalización, sino que simplemente deberán volver a ponerse a pensar o preguntar a

la gente del colegio, polideportivo... Si un equipo no consigue responder adecuadamente a cuatro de las cinco preguntas en dos turnos consecutivos, deberá retroceder una casilla, hacer la prueba correspondiente, y seguir jugando.

## Final del juego

El juego finaliza cuando uno de los equipos cae en la casilla de llegada y realiza correctamente la prueba correspondiente.

## Pruebas a superar en cada una de las casillas

Presentamos a continuación un ejemplo con diferentes pruebas y preguntas a resolver por los niños y niñas. Evidentemente, las pruebas y preguntas a realizar deberán adecuarse a la edad de los participantes, a sus características particulares, y a los recursos de que disponga el lugar donde se desarrolla el juego.

También pueden prepararse diferentes tarjetas colocadas en dos montones, unas con conjuntos de cinco preguntas, para escoger una cada vez que se cae en una casilla de preguntas, y otra con pruebas, para escoger cuando se caiga en una casilla de pruebas.

**Casilla 1: BARCO.** De barco a barco... Avanza hasta el barco siguiente y vuelve a lanzar el dado.

**Casilla 2: VIÑETA 1.** Prueba: cada uno de los miembros del equipo deberá enhebrar una aguja y un hilo. Cuando finalicen, deberán ponerse nuevamente a la cola para seguir jugando.

**Casilla 3: VIÑETA 2.** Preguntas:

- ¿Cuánta arena hay dentro de un agujero de 2x2x2 metros? Respuesta: nada.
- ¿Qué isla española tiene nombre de metal? Respuesta: Hierro.
- ¿Quién mató a Caín? Respuesta: Caín murió de viejo.
- ¿Cuál es la capital de Guipúzcoa? Respuesta: San Sebastián.

- ¿Cuánto tiempo se necesita para cocer un huevo duro? Respuesta: ya está cocido.

**Casilla 4: VIÑETA 3.** Prueba: llenar un tarro vacío (de los de conserva) con agua traída de la fuente (del lavabo...) Con las manos.

**Casilla 5: BARCO.** de barco a barco...

**Casilla 6: PUENTE.** de puente a puente...: avanzar hasta la casilla II (puente).

**Casilla 7: VIÑETA 4.** Prueba: representar un chiste y conseguir que alguno de los monitores se ría (si lo representan y los monitores consiguen mantenerse serios, deberán volver a prepararlo y ponerse a la cola).

**Casilla 8: VIÑETA 5.** Prueba: inventar una letra para la música de la canción del verano (o cualquier otra), sobre la historia de Ulises. Debe incluir al menos una estrofa y el estribillo.

**Casilla 9: VIÑETA 6.** Preguntas:

- ¿Cuál era el monte más alto del mundo antes de que se descubriera el Everest? Respuesta: el Everest.
- ¿Qué provincia y ciudad española tiene nombre de animal? Respuesta: León.
- ¿Cómo se escribe, "durmiendo" o "dormiendo"? Respuesta: se escribe despierto.
- ¿Cómo se llama el río que pasa por Valladolid? Respuesta: río Pisuerga.
- Si estás participando en una carrera y adelantas al segundo, ¿En qué posición terminarás la carrera? Respuesta: el segundo.

**Casilla 10: BARCO.** de barco a barco...



**Casilla 11: PUENTE.** de puente a puente...: retroceder hasta la casilla 6 (puente).

**Casilla 12: VIÑETA 7.** Prueba: lanzamientos a canasta: cada equipo deberá ir lanzando el balón a una canasta de baloncesto desde los tiros libres (u otra distancia más adecuada a las características de los participantes) hasta que consigan tantas canastas como el doble de niños que compongan el equipo. Para ello, se deberán poner en fila e ir lanzando cada uno el balón, y ponerse después de nuevo a la cola (no es necesario que anoten todos los miembros del equipo, pero sí deben lanzar todos consecutivamente).

**Casilla 13: VIÑETA 8.** Prueba: traer a la mesa del jurado cuatro objetos que empiecen por la letra "P".

**Casilla 14: BARCO.** de barco a barco...

**Casilla 15: VIÑETA 9.** La Isla de los Lotófagos: habéis quedado atrapados en la isla. Debéis colocaros de nuevo a la cola para volver a tirar el dado.

**Casilla 16: VIÑETA 10.** Preguntas:

- ¿En qué país se encuentra la ciudad de Alejandría? Respuesta: en Egipto.
- ¿Cuál es el número que si lo pones al revés vale menos? Respuesta: el nueve.
- ¿Cuál es el océano más tranquilo? Respuesta: el océano Pacífico.
- ¿Cuál es el país que tiene nombre de postre? Respuesta: Macedonia.
- ¿Cómo se llama el hijo de Ulises? Respuesta: Telémaco.

**Casilla 17: VIÑETA 11.** Prueba: lanzamientos al poste. Como en los lanzamientos a la canasta de la prueba correspondiente a la casilla 12, pero en este caso, los niños deberán lanzar penaltis a uno de los postes desde el punto de penalti del campo de fútbol/ futbito (tantos lanzamientos al poste como el doble del número de niños que componen el equipo).

Casilla 18: VIÑETA 12. Prueba: inflar 10 globos hasta que exploten.

Casilla 19: BARCO. de barco a barco...

Casilla 20: DADO. de dado a dado... (Avanzar hasta la casilla 30).

Casilla 21: VIÑETA 13. Prueba: escribir un poema de al menos 14 versos, que trate de los guapos/as y encantadores/as que son sus monitores y monitoras.

Casilla 22: VIÑETA 14. Preguntas:

- ¿Qué animal está siempre en medio del purgatorio? Respuesta: el gato.
- Decidme el nombre de seis países donde podamos pagar con euros.
- María tiene un hermano llamado Juan. Juan tiene tantos hermanos como hermanas. María tiene el doble de hermanos que de hermanas. ¿Cuántos chicos y chicas hay en la familia? Respuesta: cuatro chicos y tres chicas (tomado de [www.acertijos.net](http://www.acertijos.net)).
- ¿Cómo se llama el músculo que se encuentra en la zona del abdomen, que tiene que ver con la respiración profunda y la relajación? Respuesta: el diafragma.
- ¿Qué pesa más, un kilo de acero o dos kilos de paja? Respuesta: dos kilos de paja.

Casilla 23: BARCO. de barco a barco...

Casilla 24: VIÑETA 15. Prueba: recitar, uno por uno, todos los miembros del equipo, el siguiente trabalenguas (tomado de [www.elhuevodechocolate.com](http://www.elhuevodechocolate.com)), sin ningún error:

"Buscaba el bosque Francisco,

Un vasco bizco muy brusco,

Y al verlo le dijo un chusco,

¿Busca el bosque, vasco bizco?"

**Casilla 25: VIÑETA 16.** Polifemo, el cíclope: Polifemo os tiene atrapados en su cueva y no os permite salir de ella: debéis esperar para poneros en la cola y esperar en grupo hasta que todos los demás equipos hayan tirado una vez el dado.

**Casilla 26: VIÑETA 17.** Preguntas:

- Un tren eléctrico circula hacia el norte a gran velocidad. Si no corre viento hacia ningún lado, ¿hacia dónde irá el humo de su chimenea? Respuesta: los trenes eléctricos no echan humo.
- ¿Puede un hombre casarse con la hermana de su viuda? Respuesta: no, porque está muerto.
- ¿Cómo se llama la mujer de Ulises? Respuesta: Penélope.
- Ojo con esta pregunta, pensadla bien: ¿cuánto son dos más dos? Respuesta: cuatro.
- Decidme el nombre de cuatro países bañados por el Mediterráneo.

**Casilla 27: VIÑETA 18.** Prueba: saltar a la cuerda todos los miembros del equipo y mantenerse saltando todos juntos al menos durante cuatro saltos.

**Casilla 28: BARCO.** de barco a barco...

**Casilla 29: VIÑETA 19.** Preguntas:

- ¿Cuál es el día más largo de la semana? Respuesta: el miércoles.
- ¿Cuál es la capital de la República Checa? Respuesta: Praga.
- ¿Qué se necesita para encender una vela? Respuesta: que esté apagada.
- ¿Cuántas moscas volando son tres medias moscas más mosca y media? Respuesta: una, las medias moscas no vuelan.
- Tres medias moscas y mosca y media, ¿cuántas medias moscas son? Respuesta: seis medias moscas.

**Casilla 30: DADO.** de dado a dado... (Retroceder hasta la casilla 20).

**Casilla 31: VIÑETA 20.** Prueba: preparar una coreografía para la canción del verano o cualquier otra, (tienen que seguir todos a la vez el paso), y presentarla al jurado.

**Casilla 32: BARCO.** de barco a barco...

**Casilla 33: VIÑETA 21.** Preguntas:

- ¿Cómo se llama en Alemania al ascensor? Respuesta: pulsando el botón.
- Marta y María son hermanas. Marta tiene dos sobrinas, que no son sobrinas de María. ¿Cómo puede ser esto? Respuesta: las sobrinas de Marta son las hijas de María.
- ¿Dónde se encuentra la Torre del Oro? Respuesta: en Sevilla.
- Un gallo sube a lo alto de una montaña y pone un huevo. Si el viento sopla de Este a Oeste, ¿hacia dónde caerá el huevo? Respuesta: hacia ningún sitio, porque los gallos no ponen huevos.
- ¿Cuántos huevos te puedes comer con el estómago vacío? Respuesta: sólo uno, porque después de comértelo ya no tienes el estómago vacío.

**Casilla 34: VIÑETA 22.** Prueba: todos los miembros del equipo, cambiarse los zapatos de pie (colocarse el derecho en el pie izquierdo, y el izquierdo en el derecho) y recorrer una distancia (ida y vuelta), y colocárselos nuevamente de forma correcta.

**Casilla 35: VIÑETA 23.** El País de las Sombras: retrocede hasta la casilla de SALIDA

**Casilla 36: BARCO.** de barco a barco...

**Casilla 37: VIÑETA 24.** Prueba: manejar un "hula-hop" todos los miembros del equipo a la vez, al menos durante 15 segundos.

**Casilla 38: VIÑETA 25.** Prueba: resuelve el enigma: "El lechero ingenioso" (tomado de "www.acertijos.net")

Un lechero dispone únicamente de dos jarras de 3 y 5 litros de capacidad para medir la leche que vende a sus clientes. ¿Cómo podrá medir un litro sin desperdiciar la leche?

(Solución: primero llena la jarra de tres litros. Luego vierte el contenido en la jarra de 5 litros. Vuelve a llenar la jarra de 3 litros y vuelve a verter su contenido en la jarra de 5 litros que ya estaba medio llena. Lo que quede en la jarra de tres litros será un litro de leche).

**Casilla 39: VIÑETA 26.** Preguntas:

- El médico te receta tres pastillas y te dice que te tomes una cada media hora. ¿Cuántos minutos te duran las pastillas? Respuesta: sesenta minutos. Te tomas la primera, treinta minutos después, la segunda, y treinta minutos más tarde, la tercera.
- ¿Cuál es la capital de Extremadura? Respuesta: Mérida.
- Decidme tres maneras de relajarse. Respuesta: respiración profunda, relajación de los músculos, lanzarse mensajes de tranquilidad, etc.
- ¿Qué es lo que se rompe cuando se pronuncia? Respuesta: el silencio.
- ¿Cuál es el número que si le quitas la mitad vale cero? Respuesta: el ocho.

**Casilla 40. LLEGADA. PRUEBA FINAL,** a elegir en función de las posibilidades del lugar, del tipo de niños y niñas, etc.



# EL VIAJE DE ULISES

## La Expresión de Emociones

¡Bienvenido/a al mundo de las emociones!

A continuación presentamos una serie de personajes del viaje de Ulises que irás descubriendo a lo largo de varias sesiones; dichos personajes están sintiendo diferentes emociones, que puedes analizar con tus compañeros, y darle a cada una el nombre que te parezca más adecuado.

¡Suerte y buen viaje!





## La Isla de los Lotófagos

"Después de salir de Troya, Ulises y sus hombres, navegan varios días con la esperanza de llegar a Ítaca; sin embargo, los fuertes vientos los desvían de su rumbo, y una mañana avistan una isla desconocida.

Saltan a tierra, se proveen de agua y comen plácidamente.

Más tarde, tres de los marineros marchan a explorar la isla; entonces encuentran a los Lotófagos, residentes de la isla y comedores de Loto, una planta que tiene el mágico poder de provocar el olvido en quien la come.

Los marineros aceptan la invitación de sus anfitriones e inmediatamente quedan sumidos en un profundo y agradable sopor; mientras, Ulises, preocupado por la tardanza de sus compañeros, decide ir en su busca, con el resto de los marineros".



## Las Vacas del Sol

"Llegados a la isla de Trinacria, Ulises advierte a sus hombres que no deben comer nada de lo que hay en la isla, por advertencia expresa de Circe; pero en un momento Ulises se despista..."

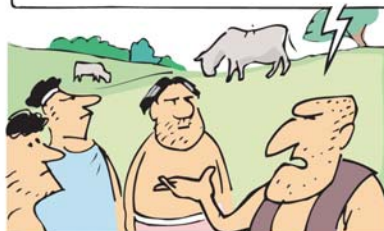
Sesiones 3 y 4

ME LO ADVIRTIÓ CIRCE: ¡NO TOQUEIS  
LAS VACAS NI LOS CORDEROS  
DE ESTA ISLA!



Pasados treinta días...

¡ES INJUSTO QUE ESTEMOS  
PASANDO HAMBRE CON TODO  
ESTE GANADO ALREDEDOR!



¡EURÍLOCO TIENE RAZÓN!

¡COMÁMONOS  
ESA VACA!

DESPUÉS DE TODO NO  
SABEMOS SI LLEGAREMOS  
A CASA ALGÚN DÍA



Ulises, que en ese momento  
dormía, se despierta...



¡INSENSATOS!  
¡LOS DIOSES NOS  
CASTIGARÁN!



## La Aventura de Polifemo

"Navegando, navegando, Ulises y sus hombres llegan al país de los cíclopes, gigantes enormes y con malas pulgas; Impulsados por el hambre, parten a explorar la isla; encuentran una cueva, pero antes de huir, ya saciado su hambre, son capturados por Polifemo, el cíclope; Éste ha devorado ya a uno de los hombres, y ha encerrado al resto en la cueva, tapada por una enorme piedra. Después se ha tumbado, y se ha quedado profundamente dormido"

Sesiones 4 y 6



Primitivo, presa del pánico, se separa del grupo



## La Prueba del Arco

"Ulises ha entrado en Palacio, disfrazado de mendigo, soportando el rechazo de los pretendientes de Penélope; Afortunadamente ya se ha encontrado con Telémaco, su hijo, y le ha informado de su estrategia para recuperar su lugar en Palacio; Mientras tanto, Penélope, (que ignora que su marido ha regresado), cansada de la insistencia de los pretendientes, decide poner fin a la eterna espera de su esposo, y propone realizar la prueba del arco, con cuyo vencedor se casará.

La prueba consiste en tensar el arco de Ulises, y conseguir que la flecha pase por el interior de doce hachas dispuestas en fila, hasta dar en la diana.

Los pretendientes, uno a uno, tratan de conseguir el reto, pero no lo logran, bajo la esperanzada mirada de Penélope. Entonces el mendigo (Ulises) solicita realizar la prueba, para sorpresa e indignación de los pretendientes, que no dan crédito ante semejante descaro...".



Uno a uno los pretendientes  
tratan de superar la prueba...

ME SIENTO TENSO.

ASÍ NO HAY  
FORMA DE  
ACERTAR



... hasta que le llega el turno a Ulises

POR FÍN HA LLEGADO  
EL MOMENTO DE  
RECUPERAR A  
MI MUJER Y  
A MI HIJO



SI RESPIRO PROFUNDAMENTE  
ME RELAJARÉ Y ASÍ LO PODRÉ  
CONSEGUIR



¡LO CONSEGUÍ!  
¡LA TENSION NO ME HA VENCIDO!





## El Mendigo en Palacio

"Ulises ha llegado a Itaca, y se enfrenta a la situación: los pretendientes de Penélope la acosan insistentemente para que se olvide de Ulises y elija nuevo esposo; mientras, están esquilmando los bienes de Palacio: consumen sus vinos y su ganado en continuas fiestas...Ulises se encuentra con esta situación cuando llega al Palacio disfrazado de mendigo, pues ha sido advertido de todo ello con anterioridad por la diosa Atenea; desea conocer la situación personalmente antes de pasar a la acción..."



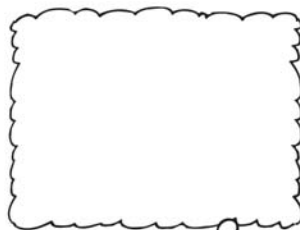
## El País de las Sombras

"Antes de proseguir con el viaje, Circe le dice a Ulises que debe llegar al País de la Sombras por orden de los dioses antes de partir de la isla Eea, para que el adivino Tiresias de Tebas le aconseje sobre lo que tienen que hacer".

AHORA TENDRÁS QUE INICIAR OTRO VIAJE DONDE  
DEBERÁS ENFRENTARTE A LOS MUERTOS  
QUE DESEARÁN QUE TE QUEDES  
CON ELLOS PARA SIEMPRE



ESTOY ASUSTADO  
NO SERÉ CAPAZ  
DE ENFRENTARME  
A LOS MUERTOS  
NO SE QUÉ HACER



## El Saco de los Vientos

"El dios Eolo entrega a Ulises, antes de marchar, el saco de los vientos, garantizándole que si conseguía mantener apresados todos los vientos desfavorables en el saco, llegarían muy pronto a Itaca. Pero los hombres desconfían, y mientras Ulises duerme, abren el saco, y desatan la furia de los vientos. Ante la situación provocada por sus compañeros, Ulises se enfurece; posteriormente, más calmado, expresa su enfado a sus hombres".



Una vez controlada la situación...



## La Junta de los Itaqueles

"Hastiado y triste por la grave situación que atraviesa Itaca, sin rey, con una reina desesperanzada y una tropa de ambiciosos pretendientes que sólo desean el trono, Telémaco decide convocar la Junta de los Itaqueles para que ésta lo autorice a marchar en busca de Ulises..."

¡ESTOY HARTO!  
ESTO ES UN DESASTRE  
NO ME AYUDAIS NUNCA  
¡NO OS DAIS CUENTA  
CÓMO ME SIENTO!  
CLARO, COMO NO ES  
VUESTRO PADRE...



ESTOY MUY ASUSTADO  
POR MI MADRE Y POR MÍ.  
ME SIENTO MAL PORQUE  
NO SE NADA DE MI PADRE.  
ME GUSTARÍA QUE  
ME AYUDASEIS





## Personajes

Estos son algunos de los personajes que aparecen en la historia que acabamos de ver sobre Ulises. Se presentan a continuación para facilitaros su modelo en una posible representación teatral.



Ulises



Polifemo



Telémaco



Penélope



Euríloco



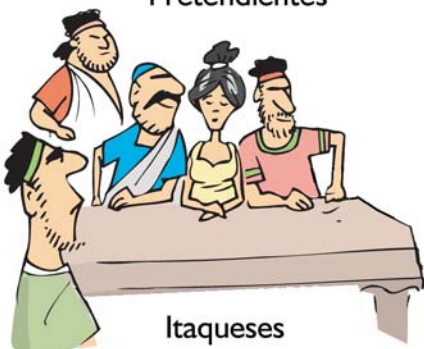
Primitivo



Pretendientes



Circe



Itaqueques



Marineros