

# Guía buenas prácticas + recursos didácticos

# Proyecto ESCUCHA SUS EMOCIONES

Dirigida a profesionales que trabajan con personas con discapacidad con el objetivo de adquirir habilidades para acompañar en la gestión emocional de sus usuarios/as

### ÍNDICE

Capítulo 1. Sistemas de comunicación: estrategias para comunicarse con personas con discapacidad, p. 3

- 1.1 Introducción: los cimientos de la conexión, p. 3
- 1.2 Comprender las diversas necesidades de comunicación, p. 4
- 1.3 Estrategias de comunicación fundamentales: construyendo puentes, p. 5
- 1.4 Adaptación de su enfoque: estrategias específicas y adaptaciones, p. 6
- 1.5 Comunicación Alternativa y Aumentativa (CAA): dar voz a la experiencia, p. 7
- 1.6 Comunicación y bienestar emocional: conexión, p. 10
- 1.7 Conclusión y puntos clave, p. 10

Capítulo 2. Inteligencia emocional: modelos y programas de formación, p. 10

- 2.1 Introducción a la inteligencia emocional, p. 10
- 2.2 Importancia de la inteligencia emocional, p. 13
- 2.3 Estrategias para mejorar la inteligencia emocional, p.14
- 2.4 Inteligencia emocional en personas con discapacidad, p.14
- 2.5 Modelos de inteligencia emocional, p. 16
- 2.6 Programas de entrenamiento en inteligencia emocional, 9. 18
- 2.7 Programa de IE para personas con discapacidad, p. 20
- 2. 8 Conclusión, p. 23

Capítulo 3. Acompañamiento y validación de las emociones de otras personas: qué fomentar y qué evitar, p. 24

- 3.1 Introducción: las emociones son universales, pero a menudo no se ven, p.24
- 3.2 ¿Por qué es importante la validación emocional?, p. 24
- 3.3 Invalidación emocional: qué evitar, p. 25
- 3.4 Qué fomentar: prácticas básicas de validación emocional, p. 26
- 3.5 Estrategias para diferentes perfiles de discapacidad, p. 27
- 3.6 Uso de herramientas visuales para la validación, p. 28
- 3.7 Corregulación: apoyo a la regulación de las emociones a través de la conexión, p. 28
- 3.8 Validación en situaciones de crisis, p. 29
- 3.9 Validación emocional en entornos grupales, p. 29

- 3.10 Diferencias culturales y de género en la expresión emocional, p. 30
- 3.11 Reflexión profesional: ¿cómo valido?, p.30
- 3.12 Conclusión: La validación como respeto en acción, 9.31
- 4. Bibliografía, 9. 32
- 5. Recursos didácticos para trabajar la gestión emocional de personas con discapacidad, p. 34

# Capítulo 1. SISTEMAS DE COMUNICACIÓN: ESTRATEGIAS PARA COMUNICARSE CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD

### 1.1 Introducción: los cimientos de la conexión

Bienvenida/o al primer paso para mejorar la capacidad de apoyar el bienestar emocional de las personas con discapacidades. La comunicación efectiva no se trata sólo de intercambiar información; es la base sobre la que se construyen la confianza, la comprensión y el apoyo. Cuando nos comunicamos de manera efectiva, abrimos puertas para comprender el mundo interior de un individuo: sus alegrías, miedos, frustraciones y necesidades. Por el contrario, las barreras de comunicación pueden provocar malentendidos, aislamiento y angustia emocional.

Este capítulo está diseñado como un módulo de aprendizaje práctico. Va más allá de la teoría para proporcionar estrategias y herramientas concretas que puedes implementar de inmediato en tu trabajo o estudios. Exploraremos las diversas necesidades de comunicación que se puedan encontrar y lo equiparemos con técnicas fundamentales y específicas, incluida una introducción a la Comunicación Alternativa y Aumentativa (CAA), para fomentar mejores conexiones y brindar un apoyo emocional más efectivo.

### Objetivos de aprendizaje:

Al final de este capítulo, seremos capaces de:

- Identificar los desafíos comunes de comunicación asociados con varios tipos de discapacidades.
- Aplicar estrategias de comunicación fundamentales adecuadas para diversos escenarios de interacción.
- Reconocer la importancia de la paciencia, la escucha activa y el lenguaje claro.
- Seleccionar y adaptar estrategias de comunicación para personas con necesidades sensoriales, físicas o cognitivas específicas.
- Comprender los principios básicos y los tipos de Comunicación Alternativa y Aumentativa (CAA).
- Utilizar herramientas sencillas de CAA (como pictogramas) para indagar y reconocer las emociones.

- Explicar cómo la comunicación efectiva apoya directamente la comprensión y la expresión emocional.
- Analizar cómo las fallas de comunicación pueden afectar el bienestar emocional.

### 1.2 Comprender las diversas necesidades de comunicación

Las personas se comunican de maneras maravillosamente diversas. Las discapacidades

pueden influir en la forma en que una persona recibe, procesa, expresa o comprende la información. Es crucial recordar que los desafíos de comunicación son increíblemente variados, incluso entre personas con la misma discapacidad diagnosticada. Nuestro papel no es ser expertos/as en todas las condiciones, sino ser



comunicadores/as observadores/as, respetuosos/as y flexibles.

Consideremos algunos escenarios de manera breve:

- Escenario A (Discapacidad física): David tiene parálisis cerebral que afecta a su
  control muscular, lo que hace que el habla sea lenta y, a veces, difícil de entender.
  Puede usar gestos o un dispositivo de alta tecnología, pero requiere tiempo y
  esfuerzo. Desafío: requiere paciencia, evitar interrupciones y usar herramientas de
  apoyo.
- Escenario B (Discapacidad sensorial audición): Sarah es sorda y utiliza el lenguaje de señas como su principal modo de comunicación. También puede leer los labios hasta cierto punto, pero requiere concentración y una visibilidad clara. Reto: necesita modos alternativos (señas, escritura), claridad visual, de cara a la persona.
- Escenario C (Discapacidad intelectual/cognitiva): Michael tiene una discapacidad intelectual. Entiende mejor las ideas concretas, pero tiene dificultades con conceptos abstractos, oraciones complejas o cambios rápidos de tema. Desafío: requiere un lenguaje sencillo, desglosar la información, usar elementos visuales y verificar la comprensión con frecuencia.
- Escenario D (Trastorno del habla/lenguaje): Amina sufrió un derrame cerebral que resultó en afasia. Sabe lo que quiere decir, pero le cuesta encontrar las palabras

adecuadas o formar oraciones. Desafío: requiere paciencia, ofrecer opciones, usar gestos/dibujos, aceptar señales no verbales.

La comunicación puede verse afectada por combinaciones de factores, incluidos estados temporales como la fatiga o la ansiedad.

### 1.3 Estrategias de comunicación fundamentales: construyendo puentes

Independientemente de las discapacidades específicas, ciertos principios básicos forman la base de una comunicación respetuosa y efectiva. Éstas son habilidades prácticas que puedes cultivar y practicar a diario.

- La paciencia es primordial: permite a las personas el tiempo que necesitan para procesar la información y formular su respuesta. Las prisas pueden aumentar la ansiedad y dificultar la comunicación. Procedimiento: Haz una pausa después de hablar. Cuenta en silencio hasta 5 o 10 antes de volver a hablar o dar indicaciones.
- Escucha activa: concéntrate completamente en quien habla. Esto significa minimizar las distracciones, hacer un contacto visual apropiado (si es culturalmente cómodo para ambos) y demostrar que estás comprometida/o a través de asentimientos o breves afirmaciones verbales ("Ya veo", "Está bien"). Se trata de entender su mensaje, no sólo de esperar tu turno para hablar.
- Use un lenguaje claro y sencillo: evita la jerga, las estructuras de oraciones complejas o las metáforas abstractas a menos que sepas que la persona las entiende bien. Usa términos concretos, oraciones cortas y una idea principal por frase.
- Comprueba la comprensión: no asumas que tu mensaje se recibió según lo previsto. Haz preguntas aclaratorias con delicadeza. ¿Tiene sentido, ¿puedes decirme qué vamos a hacer ahora? Evita preguntar "¿entiendes?" repetidamente, ya que muchas personas dirán "sí" incluso si no lo hacen, para evitar la vergüenza. A menudo es mejor reformular o pedirles que lo expliquen con sus palabras.
- Respeta el tiempo y el método de respuesta: formular y dar una respuesta puede llevar más tiempo o requerir diferentes métodos (voz, gestos, señales...). Espera pacientemente. Reconoce y valida su método de comunicación.

- Usa el lenguaje de la persona primero: refiérete primero a la persona, no a su discapacidad (por ejemplo, "la persona con autismo", no "el autista"). Esto enfatiza su humanidad e individualidad.
- Sé consciente de las señales no verbales: presta atención al lenguaje corporal, las expresiones faciales, el tono de voz (el tuyo y el de ellos/as) y los gestos. Éstos a menudo transmiten más que palabras, especialmente cuando la comunicación verbal es un desafío.

### 1.4 Adaptación de su enfoque: estrategias específicas y adaptaciones

Si bien las estrategias fundamentales son clave, a veces es necesario adaptar su enfoque en función de las necesidades específicas de cada individuo. Estos son algunos ejemplos:

- Para personas con discapacidades auditivas:
- **Asegura la visibilidad:** mira a la persona directamente, asegúrate de que haya una buena iluminación en tu rostro (para leer los labios) y evita cubrirte la boca.
- Minimiza el ruido de fondo: elige entornos silenciosos cuando sea posible.
- Usa soportes visuales: escribe mensajes clave, usa gestos de forma natural, señala objetos o usa imágenes.
- Verifica si hay audífonos/implantes: asegúrate de que estén encendidos y funcionando, si corresponde, y que sea apropiado preguntar/verificar.
- Considera el lenguaje de signos: si la persona usa el lenguaje de signos y usted no, plantéate el uso de intérpretes profesionales o recursos básicos de lenguaje de signos que sean apropiados para su función.
- Para personas con discapacidades visuales:
- Identifícate: di siempre quién eres al entrar en una habitación o iniciar una conversación. Anuncia cuando te vas.
- Nombra: Usa el nombre de la persona para llamar su atención y los nombres de los demás presentes.

- Sé específico con las direcciones: en lugar de "allí", dí "a su izquierda" o "en la mesa frente a usted".
- Verbaliza las acciones: explica lo que está haciendo, especialmente si implica tacto o cambios en el entorno ("voy a colocar esta taza en la mesa junto a tu mano derecha").
- Ofrece información táctil: permite que la persona toque los objetos con los que está hablando (si corresponde). Considera los marcadores táctiles o el braille si la persona los usa.
- Para personas con discapacidades intelectuales o cognitivas:
- Simplifica el lenguaje: usa palabras concretas y estructuras de oraciones simples.
- Desglosa la información: presenta la información en pasos más pequeños y manejables.
- **Usa ayudas visuales:** las imágenes, los objetos, los horarios o las historias sociales pueden ayudar mucho a la comprensión. (Ver sección CAA).
- Sé consistente: usa rutinas, lenguaje y expectativas consistentes.
- Permite el tiempo de procesamiento: repite la información pacientemente si es necesario, utilizando el mismo lenguaje sencillo.
- Ofrece opciones: proporcione opciones claras y sencillas en lugar de preguntas abiertas cuando sea apropiado (por ejemplo, "¿Quieres manzana o naranja?" en lugar de "¿Qué quieres?").

### 1.5 Comunicación Alternativa y Aumentativa (CAA): dar voz a la experiencia

Muchas personas con problemas de comunicación significativos se benefician de la Comunicación Alternativa y Aumentativa (CAA). La CAA no reemplaza al habla si está presente; complementa o proporciona una forma alternativa de comunicarse.

La CAA abarca una amplia gama de herramientas y estrategias:

### CAA de baja tecnología (sin electrónica):

- o Gestos y lenguaje corporal
- Expresiones faciales
- o Señalando
- Símbolos de Comunicación de Imágenes (PCS) o pictogramas: imágenes



- simples que representan objetos, acciones, sentimientos, lugares, etc. (por ejemplo, Sistema de Comunicación de Intercambio de Imágenes PECS).
- Tableros de comunicación: colecciones de imágenes, símbolos o palabras que una persona puede señalar. Estos pueden ser temáticos (tablero de sentimientos o tablero de comidas).
- Escribir o dibujar.

### AAC (dispositivos electrónicos) de alta tecnología:

- Dispositivos generadores de voz (SGD): dispositivos que producen voz digitalizada o sintetizada cuando se presiona un botón, símbolo o secuencia de símbolos. Éstos van desde simples botones con mensajes pregrabados hasta complejos dispositivos de pantalla dinámica.
- Aplicaciones de comunicación: software en tabletas o teléfonos inteligentes que funcionan como ayudas para la comunicación.

### ¿Por qué la CAA es crucial para la expresión emocional?

Imagínate sintiéndote frustrado, triste o feliz, pero no tienes la forma de decírselo a alguien. Ésta es la realidad de muchas personas con necesidades de comunicación complejas. La CAA proporciona una forma tangible de:

- Expresar sentimientos: señalar un pictograma de cara "triste" o seleccionar "enfadado/a" en un dispositivo permite una expresión emocional que de otro modo podría ser imposible o malinterpretada.
- Informar de necesidades e inquietudes: comunicar el dolor, el hambre o la necesidad de un descanso se vuelve posible.

- Reducir la frustración: tener un medio para comunicarse puede disminuir significativamente los comportamientos desafiantes que a menudo se derivan de la frustración y las necesidades insatisfechas.
- Aumentar las opciones: la CAA permite a las personas tener más control sobre sus interacciones y su entorno.

### Uso de CAA básica para los sentimientos:

La integración de CAA simples, como pictogramas o un tablero de sentimientos, en las interacciones diarias puede marcar una gran diferencia.

• **Presenta las herramientas:** ten a mano ayudas visuales. Una pizarra simple puede incluir pictogramas para emociones básicas: feliz, tristeza, enfado, miedo, cansancio...



- Uso del modelo: señala el pictograma
   "feliz" cuando exprese sentimientos positivos ("me siento feliz de que estemos haciendo esta actividad").
- Ofrece oportunidades: impulsa suavemente la expresión emocional utilizando la herramienta. En lugar de simplemente "¿Cómo estás?", podrías señalar la pizarra y preguntar: "¿Cómo te sientes en este momento?".
- Acepta cualquier respuesta: la persona puede señalar, hacer un gesto o mirar un símbolo. Reconoce su intento: "Veo que estás señalando a la tristeza. Gracias por decírmelo".
- Mantenlo simple y accesible: no abrumes con demasiadas opciones al principio.

  Asegúrate de que la herramienta esté colocada donde la persona pueda verla y acceder a ella fácilmente.

### 1.6 Comunicación y bienestar emocional: conexión

Las estrategias de comunicación discutidas a lo largo de este capítulo no son sólo habilidades técnicas, son fundamentales para un apoyo eficaz a la gestión emocional. Así es cómo se conectan:

- Comprender las emociones de los demás: escuchar activamente, prestar atención a las señales no verbales, usar preguntas aclaratorias y permitir pacientemente el tiempo de respuesta para ayudar a percibir y comprender cómo se podría estar sintiendo la otra persona, incluso cuando no lo dice explícitamente. El uso de herramientas de CAA proporciona una ventana directa a las emociones para quienes no pueden verbalizarlas fácilmente.
- Potenciar la expresión emocional: proporcionar canales de comunicación claros, ya sea a través de un lenguaje verbal simplificado, apoyos visuales o CAA, permite a las personas expresar sus propios sentimientos, necesidades y preferencias. Este sentido es vital para la regulación emocional y la autodefensa. Cuando las personas se sienten escuchadas y comprendidas, su estado emocional a menudo mejora.
- Prevenir y reducir la frustración: las interrupciones de la comunicación son una fuente importante de frustración, ansiedad y comportamiento desafiante. Cuando una persona no puede hacerse entender o se siente ignorada, su angustia emocional se intensifica. La comunicación proactiva, paciente y adaptable puede prevenir estas situaciones abordando la necesidad de comunicación subyacente.

### 1.7 Conclusión y puntos clave

La comunicación efectiva es la piedra angular para brindar apoyo emocional sensible y receptivo a las personas con discapacidades. Este capítulo ofrece estrategias prácticas para construir conexiones más fuertes.

### **Puntos clave:**

 Las necesidades de comunicación son diversas; la adaptabilidad y el respeto son cruciales.

- Las habilidades fundamentales como la paciencia, la escucha activa, el lenguaje claro, la comprobación de la comprensión, el respeto del tiempo de respuesta y el lenguaje centrado en la persona se aplican universalmente.
- A menudo es necesario adaptar los métodos de comunicación (utilizando soportes visuales, información táctil o lenguaje simplificado).
- La Comunicación Alternativa y Aumentativa (CAA), especialmente las herramientas simples como los pictogramas y los tableros de comunicación, es vital para permitir la expresión emocional de las personas con un habla verbal limitada.
- Una buena comunicación permite a las personas expresar sentimientos y necesidades, reduciendo la frustración y fomentando el bienestar emocional.
- Las interrupciones de comunicación pueden conducir directamente a la angustia emocional.

En definitiva, al aplicar conscientemente estas estrategias, vas más allá de la simple interacción hacia una verdadera conexión y comprensión de las personas a las que apoyas, sentando las bases para una asistencia eficaz para la gestión emocional.

# CAPÍTULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL: MODELOS Y PROGRAMAS DE FORMACIÓN

### 2.1 Introducción a la Inteligencia Emocional

En una primera aproximación a la inteligencia emocional, podemos definirla como un constructo que nos ayuda a entender cómo podemos influir en nuestras emociones de forma adaptativa e inteligente, tanto sobre nuestras emociones como sobre nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. En otras palabras, la inteligencia emocional es la capacidad de comprender, gestionar y expresar de forma adecuada las emociones, tanto las propias como las de los demás.

Este concepto fue popularizado por el psicólogo y periodista estadounidense Daniel Goleman y engloba varias habilidades clave que son fundamentales en nuestra vida personal y profesional:

- 1. Autoconciencia: reconocer y comprender tus propias emociones y cómo afectan a tus pensamientos y comportamiento.
- 2. Autogestión: gestionar tus emociones de forma eficaz, especialmente en situaciones de presión o estrés.
- 3. Empatía: comprender los sentimientos y perspectivas de otras personas, lo que le permite construir relaciones más sólidas y conectadas.
- Habilidades sociales: interactuar y comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos y colaborar con otros.
- 5. Motivación: ten una actitud proactiva y mantente enfocado en tus metas incluso frente a los desafíos.

En su libro de 1995, *Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el coeficiente intelectual*, Daniel Goleman argumenta que la inteligencia emocional es tan importante, o incluso más, que el coeficiente intelectual para el éxito en la vida.





El libro destaca cómo estas habilidades influyen en áreas como el trabajo, las relaciones personales y la salud mental. Goleman también destaca que la inteligencia emocional no se fija al nacer, sino que se puede desarrollar a lo largo de la vida a través de la práctica y el aprendizaje

### 2.2 Importancia de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es esencial porque influye en casi todos los aspectos de nuestra vida. Su relevancia en el ámbito personal, profesional y social se detalla a continuación:

### Vida personal

- Autoconocimiento: ayuda a comprender y gestionar nuestras propias emociones, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional y felicidad.
- Relaciones interpersonales: facilita la empatía y la comunicación efectiva, fortaleciendo nuestras conexiones con amigos, pareja y familia.
- Resiliencia: nos permite afrontar mejor los retos y superar las adversidades sin desbordarnos emocionalmente.

### Vida profesional

- Liderazgo: Los líderes con inteligencia emocional inspiran confianza y motivación en sus equipos.
- Trabajo en equipo: fomenta un ambiente de trabajo armonioso a través de la comprensión y la gestión de conflictos.
- El éxito y la productividad facilitan la toma de decisiones equilibrada y la gestión del estrés, aumentando la eficacia profesional.

### Vida social

- La empatía hacia los demás promueve la comprensión y el respeto mutuos, creando comunidades más cohesionadas.
- Resolución de conflictos: Al comprender las emociones y perspectivas de los demás, los desacuerdos pueden mediarse de manera efectiva.

 Impacto positivo: Las personas emocionalmente inteligentes tienen un efecto contagioso que eleva el bienestar de quienes las rodean.

### 2.3 Estrategias para mejorar la inteligencia emocional

Se considera factible y positivo desarrollar la inteligencia emocional de cada individuo. Se puede hacer desde diferentes puntos de vista personales:

- Autoconocimiento: tomarse un tiempo para reflexionar sobre sus emociones y cómo afectan a sus decisiones y comportamientos. Llevar un diario emocional puede ser útil para identificar patrones.
- Regulación emocional: aprender a gestionar las emociones en situaciones difíciles.
   Ayuda a mantener la calma practicando técnicas de respiración profunda, meditación o atención plena.
- Empatía: Esforzarse por comprender los sentimientos y perspectivas de los demás.
   Escucha activamente y haz preguntas para conectarte mejor con las personas que te rodean.
- Comunicación asertiva: expresar tus emociones y necesidades de forma clara y respetuosa. Esto mejora la confianza y evita malentendidos en las relaciones.
- Practicar la resiliencia: enfrentar los desafíos con una actitud positiva y adaptable. Ver los fracasos como oportunidades para crecer es esencial.
- Retroalimentación y aprendizaje: Acepta la crítica constructiva como una oportunidad para mejorar y comprender cómo tus acciones son percibidas por las personas que te rodean

### 2.4 Inteligencia emocional en personas con discapacidad

La inteligencia emocional es especialmente significativa para las personas con discapacidad, ya que puede influir positivamente en su bienestar emocional, social y personal. Estos son algunos puntos clave:

 Fortalecimiento de la autoestima: la inteligencia emocional ayuda a las personas con discapacidad a reconocer y valorar sus emociones, lo que contribuye a una mayor autoconfianza y a una percepción más positiva de sus capacidades.

- 2. Mejora de las relaciones interpersonales: Facilita la comprensión y expresión de las emociones, lo que puede ayudar a superar las barreras de comunicación y fomentar relaciones más sanas y significativas.
- Manejo del estrés y la ansiedad: Al desarrollar habilidades para manejar las emociones, las personas con discapacidades pueden enfrentar mejor los desafíos diarios y reducir el impacto del estrés.
- Inclusión social: promueve la empatía y el entendimiento mutuo, tanto en las personas con discapacidad como en su entorno, favoreciendo un entorno más inclusivo y respetuoso.
- 5. Desarrollo de habilidades adaptativas: La inteligencia emocional permite a las personas con discapacidad adaptarse mejor a diferentes situaciones, fortaleciendo su resiliencia y capacidad para resolver problemas.

Podemos mencionar diversos estudios que han trabajado sobre este tema y las conclusiones a las que se ha llegado:

 Un estudio publicado por la Universidad de Jaén analiza la relación entre la inteligencia emocional, la calidad de vida y las relaciones interpersonales en personas con discapacidad intelectual. Los resultados muestran una relación positiva entre ciertas

dimensiones de la inteligencia emocional y la calidad de vida.

 Otro estudio de la Universidad Gabriela Mistral (Chile) se centra en cómo se trabaja la inteligencia emocional y la educación emocional en personas con discapacidad intelectual en el ámbito educativo. Este estudio destaca la



importancia de las emociones en la regulación de las conductas y el aprendizaje.

 Una investigación llevada a cabo en la Universidad de Oviedo explora la inteligencia emocional en personas con discapacidad intelectual privadas de libertad. Este estudio busca mejorar las competencias emocionales de los participantes a través de programas de intervención, mostrando resultados positivos en su calidad de vida y capacidad de reintegración

### 2.5 Modelos de inteligencia emocional

### 2.5.1 El modelo de Daniel Goleman

Este modelo explica los cinco componentes principales que vimos en la introducción de este capítulo: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. El modelo de Goleman es muy utilizado en el mundo empresarial, ya que fortalece el liderazgo y la gestión de equipos.

### Modelo de Goleman LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Cerebro: el intercambio entre el cerebro TIENE 3 RASGOS racional y el cerebro emocional ayuda a gestionar los sentimientos. Sentimiento: si no se manejan bien, hay propensión a desarrollar comportamientos negativos y/o destructivos. Habilidad: la capacidad de reconocer y manejar emociones guía los pensamientos, las decisiones y el comportamiento. 8 CONSEJOS PARA MEJORARLA Identificar y eliminar fuentes Tener creatividad en tu compromiso social Desacelerar y ponerte en contacto con tus sentimientos Evitar conflictos acalorados



Fomentar la empatía

Compartir emociones difíciles con personas de confianza

Fuente: elaboración propia

### 2.5.2 El modelo de Peter Salovey y John Mayer

Este modelo define la inteligencia emocional como una habilidad cognitiva y se organiza en cuatro áreas principales:

- Percepción emocional: reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, incluso a través de señales como el tono de voz o las expresiones faciales.
- 2. Uso de las emociones: integrar las emociones con los procesos cognitivos para mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas.
- 3. Comprensión emocional: identificar las causas y consecuencias de las emociones, así como las relaciones entre ellas.
- 4. Manejo de las emociones: regular las emociones para adaptarse a situaciones complejas y mantener el bienestar.

Este modelo es muy utilizado en educación y psicología, ya que facilita el aprendizaje emocional.

### 2.5.3 Modelo de Bar-On

Este modelo se centra en el desarrollo de habilidades prácticas para la adaptación y la interacción social. Propone cinco áreas principales evaluadas utilizando el instrumento EQ-i:

- 1. Intrapersonal: autoconciencia, autoconfianza y expresión emocional.
- 2. Interpersonales: empatía, relaciones sociales y comunicación.
- 3. Adaptabilidad: resolución de problemas y flexibilidad ante el cambio.
- 4. Manejo del estrés: capacidad para manejar el estrés y controlar los impulsos.
- 5. Estado general: optimismo y bienestar emocional.

El EQ-i (Inventario de Cociente Emocional) es un instrumento diseñado para evaluar la inteligencia emocional de una persona. Fue desarrollado por Reuven Bar-On y se basa en su modelo de inteligencia emocional, que incluye las cinco habilidades mencionadas.

Este inventario utiliza un cuestionario de autoinforme compuesto por ítems que evalúan diferentes aspectos de la inteligencia emocional. Al finalizar, se obtiene una puntuación global,

así como puntuaciones específicas para los componentes y subescalas del modelo. Es ampliamente utilizado en contextos educativos, organizacionales y clínicos para medir y desarrollar competencias emocionales.

Este modelo se aplica en la investigación y los programas de salud mental para fortalecer la resiliencia.

### 2.6 Programas de entrenamiento en inteligencia emocional

Los programas de entrenamiento en inteligencia emocional son esenciales para mejorar las habilidades personales y sociales. A continuación enumeramos cómo sería la estructura de un programa básico:

- Autoconciencia: se trata de ayudar a los participantes a identificar y comprender sus propias emociones. Se pueden utilizar técnicas
  - como los diarios emocionales o los cuestionarios de autoevaluación.



- Autogestión: consiste en diseñar estrategias para gestionar el estrés, la impulsividad o las emociones difíciles. Por ejemplo, técnicas de respiración, meditación o control de pensamientos negativos.
- Empatía: se fomenta la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, mediante dinámicas de roles o ejercicios de escucha activa.
- Habilidades sociales: se trabaja la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la colaboración en equipo.

Existen diferentes actividades prácticas para un programa de entrenamiento en inteligencia emocional. Además de desarrollarlas a continuación, en la segunda parte de esta guía se pueden encontrar actividades listas para ser utilizadas en este contexto y mejorar las habilidades de las personas que trabajan con personas con diversidad funcional.

- Juegos de simulación:
  - Escenarios emocionales: crear situaciones ficticias, como resolver un conflicto en el trabajo o empatizar con un colega en apuros. Los participantes deben reaccionar y gestionar las emociones involucradas.

 Cambios de perspectiva: Los participantes asumen el papel de otra persona en una situación. Esto fomenta la empatía y les ayuda a entender las emociones desde otro punto de vista.

### Talleres grupales:

- Historias compartidas: Cada participante puede contar una experiencia personal relacionada con emociones difíciles y cómo las manejó. El grupo ofrece apoyo y reflexiona sobre cómo mejorar.
- Dinámicas colaborativas: juegos en equipo diseñados para fomentar la comunicación efectiva, como retos en los que todos deben llegar a una solución conjunta mientras gestionan las emociones.

### • Ejercicios de escucha activa:

- Empatía en parejas: los participantes se dividen en parejas. Uno comparte una experiencia emocional y el otro practica escuchar sin interrumpir, hacer preguntas reflexivas y mostrar comprensión.
- Reflejar emociones: al escuchar, los participantes intentan identificar y verbalizar las emociones de su pareja.

### • Prácticas de relajación emocional:

- Mindfulness: ejercicios de mindfulness para observar y aceptar las emociones sin juzgarlas, como meditaciones guiadas o escaneos corporales.
- Control de impulsos: juegos donde los participantes deben tomar decisiones estratégicas bajo presión, controlando las reacciones impulsivas.

### • Desafíos emocionales:

- El reto del día: Cada día, a los participantes se les asigna una tarea emocional, como identificar tres momentos en los que manejaron bien sus emociones o expresar gratitud.
- Escribir sobre cómo se sienten cada día, identificar patrones y aprender a reconocer sus estados emocionales.

### • Uso de la tecnología:

- Apps que permiten registrar emociones en tiempo real y ofrecen consejos personalizados.
- Simulaciones de realidad virtual que presentan complejos dilemas emocionales a resolver.

Estas actividades no solo refuerzan las habilidades clave, sino que también hacen que el aprendizaje sea más dinámico e interactivo.

En cuanto a las estrategias de evaluación del programa, antes y después del programa, se pueden utilizar encuestas o cuestionarios para medir el progreso en las competencias emocionales. La observación directa durante las actividades también es esencial para identificar áreas de mejora.

### 2.7 Programa de IE para personas con discapacidad

El desarrollo de un programa de inteligencia emocional adaptado para personas con discapacidad debe ser inclusivo y ajustado a las necesidades específicas de cada individuo. A continuación vemos una propuesta:

### **Objetivos principales**

- Promover el autoconocimiento emocional, adaptando las herramientas para hacerlas accesibles.
- Desarrollar habilidades de gestión de emociones, considerando las características individuales de cada discapacidad.
- Fomentar la empatía y las habilidades sociales dentro de su entorno social y comunitario.



### Componentes del programa

- 1. Autoconciencia adaptada:
  - o Uso de pictogramas, imágenes o aplicaciones accesibles para facilitar la identificación de las emociones.
  - o Sesiones interactivas donde los participantes relacionan las emociones con estímulos cotidianos (sonidos, colores, objetos).

### 2. Autogestión emocional:

 Introducir técnicas como la respiración profunda, actividades de relajación o mindfulness, ajustadas a las capacidades físicas o cognitivas.  O Crea estrategias personalizadas para manejar el estrés, como rutinas diarias o apoyos visuales para guiar el proceso.

### 3. Empatía inclusiva:

- o Dinámicas de grupo en entornos accesibles que permiten experimentar diferentes emociones y comprender las perspectivas de los demás.
- o Juegos colaborativos donde se premia la comunicación y el apoyo mutuo.

### 4. Habilidades sociales:

- o Talleres para practicar situaciones como la expresión de emociones o la resolución de conflictos, utilizando métodos accesibles (lengua de signos, comunicación aumentativa, etc.).
- o Uso de simulaciones adaptadas para enfrentarse a situaciones reales de su comunidad.

### Actividades del programa

- 1. Dinámicas de identificación emocional:
  - o Los participantes asocian colores, sonidos o texturas con emociones. Por ejemplo: "El rojo puede ser energía o ira, ¿cómo te sientes cuando ves rojo?"
  - o Tarjetas emocionales que los participantes seleccionan en función de cómo se sienten.

### 2. Juegos de interacción social:

- o Actividad en pareja donde comparten una experiencia personal utilizando recursos accesibles (tableros de comunicación, etc.).
- o Juegos grupales que fomenten el trabajo en equipo y la expresión emocional.

### 3. Espacios de relajación seguros:

- Clases adaptadas de yoga o meditación donde las personas pueden aprender a gestionar el estrés.
- o Creación de diarios emocionales a partir de texto, dibujos o grabaciones de voz.

### Evaluación del programa

- Progreso individual: Encuestas personalizadas o evaluaciones visuales para medir el progreso en el reconocimiento y la gestión emocional.
- Retroalimentación de la comunidad: involucre a los miembros de la familia o cuidadores en el proceso para observar cambios en las interacciones sociales.

Esta propuesta de programa busca mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, ofreciéndoles herramientas que les permitan comprender y gestionar sus emociones, además de fomentar la empatía y las conexiones sociales.

### **Programas destacados**

Un programa destacado utilizado en terapias con personas con discapacidades es la Terapia Dialéctica Conductual (DBT). Originalmente diseñado por Marsha Linehan para tratar el trastorno límite de la personalidad, DBT ha sido adaptado para trabajar con personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo. Este enfoque combina estrategias de aceptación y cambio, ayudando a los participantes a regular sus emociones, mejorar sus habilidades sociales y manejar el estrés.

Otro ejemplo interesante es el uso de juegos como Candyland en terapias emocionales. Este enfoque lúdico ayuda a las personas con discapacidad a identificar y expresar sus emociones de una manera accesible y relajada. La familiaridad y la simplicidad del juego lo convierten en una herramienta eficaz para reducir la ansiedad y fomentar la comunicación emocional

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un enfoque ampliamente utilizado para ayudar a las personas con discapacidad intelectual a identificar y gestionar sus emociones. Está adaptado para incluir actividades prácticas y visuales que faciliten la comprensión y el aprendizaje.

El programa de Capacitación en Habilidades Sociales (SST, por sus siglas en inglés) se enfoca en mejorar las habilidades sociales y emocionales de las personas con discapacidades. Incluye ejercicios prácticos como juegos de rol y simulaciones para desarrollar la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos.

Las intervenciones conocidas como Intervenciones Basadas en Mindfulness, como el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), se han adaptado para las personas con discapacidades. Ayudan a mejorar la regulación emocional y a reducir el estrés a través de técnicas de mindfulness.

El programa llamado Apoyo al Comportamiento Positivo (PBS, por sus siglas en inglés) combina estrategias de inteligencia emocional con el desarrollo de habilidades sociales y conductuales. Se utiliza para promover la independencia y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

### 2. 8 Conclusión

Los beneficios de los modelos y programas de inteligencia emocional son la mejora del bienestar emocional y físico, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y una mayor adaptabilidad ante los retos. La inteligencia emocional es una herramienta poderosa que transforma vidas en diferentes contextos. Los modelos y programas de formación no solo desarrollan competencias emocionales, sino que también mejoran la calidad de vida y contribuyen a una sociedad más empática y colaborativa.

# CAPÍTULO 3: ACOMPAÑAMIENTO Y VALIDACIÓN DE LAS EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS: QUÉ FOMENTAR Y QUÉ EVITAR

### 3.1 Introducción: las emociones son universales, pero a menudo no se ven

Las emociones son el núcleo de la experiencia humana. Dan forma a nuestras relaciones, nuestras reacciones y nuestras respuestas al mundo. Para las personas con discapacidades, expresar y procesar las emociones puede ser más complejo, pero no menos real, menos intenso o menos importante.

La expresión emocional puede ser diferente para alguien con un trastorno de la comunicación, autismo o discapacidad cognitiva. Una persona puede agitar las manos cuando está emocionada, gritar repentinamente de frustración o retirarse cuando está ansiosa. Estas reacciones no son mala conducta, son comunicación. Reconocerlos como señales emocionales es el primer paso para ofrecer un apoyo respetuoso y eficaz.

Cuando hablamos de acompañamiento, nos referimos al acto de caminar con alguien en su viaje emocional. No se trata de resolver la emoción o de alejarla precipitadamente. Se trata de estar presente, escuchar activamente y ofrecer seguridad a través de la comprensión.

Cuando hablamos de validación, nos referimos al proceso de reconocer los sentimientos de una persona como reales, legítimos y aceptables. La validación comunica: "Veo cómo te sientes. Tiene sentido. Tú importas".

Este capítulo está diseñado para ofrecer a profesionales, personas cuidadoras y estudiantes de FP herramientas para validar y acompañar las emociones de las personas con discapacidad. Está estructurado en torno a lo que hay que fomentar, lo que hay que evitar y cómo construir entornos emocionalmente inclusivos a través de la práctica diaria.

### 3.2 ¿Por qué es importante la validación emocional?

La validación emocional no es un lujo, es una necesidad. Promueve, entre otros aspectos:

- Confianza entre las personas y los/as profesionales del cuidado.
- Mayor autoconciencia emocional.

- Mejora de la comunicación, incluso en individuos no verbales.
- Desescalada de la angustia emocional.
- Reducción de las crisis conductuales.
- Resiliencia emocional a largo plazo.

Imagina estar en apuros y que nadie lo reconozca. Ahora imagina que eso sucede todos los días. Ésa es la realidad de muchas



personas con discapacidades cuando sus señales emocionales no se reconocen o no se validan.

### 3.3 Invalidación emocional: qué evitar

La invalidación emocional puede tomar muchas formas. A veces es intencionado; a menudo, no lo es. Pero el resultado es el mismo: sentirse desestimado/a, incomprendido/a o sin importancia.

### Frases invalidantes comunes:

- "Estás exagerando".
- "Deja de llorar, no es tan malo".
- "No hay nada que temer".
- "Es una tontería".
- "Los niños grandes no se comportan así".

### Las conductas invalidantes incluyen:

- Ignorar la angustia.
- Reírse de las expresiones emocionales.
- Redirigir demasiado rápido.
- Cambiar de tema.
- Usar el sarcasmo en respuesta al dolor emocional

### Consecuencias de la invalidación crónica:

- Baja autoestima.
- Escalada conductual.
- Retraimiento emocional.
- Falta de confianza en los/as cuidadores/as o compañeras/os.
- Supresión de la expresión emocional.

Para las personas con discapacidades, especialmente aquellas con herramientas de comunicación limitadas, la invalidación no sólo es hiriente, sino que es silenciadora.

### 3.4 Qué fomentar: prácticas básicas de validación emocional

Hay formas concretas de validar las emociones de alguien. Estas prácticas son simples, enseñables y poderosas.

- **1. Presencia activa**. Estar ahí, plenamente. Haz contacto visual (si corresponde), mira a la persona, minimiza las distracciones y concéntrate completamente en ella.
- 2. Nombra la emoción. Usa un lenguaje claro y concreto para nombrar lo que observa:
  - "Pareces molesto/a".
  - "Pareces frustrada/o".
  - "¿Te sientes nervioso/a?"

Incluso si la persona no puede confirmar con palabras, nombrar las emociones construye la alfabetización emocional.

- 3. Reflexiona y parafrasea. Repite lo que escuches u observes:
  - "Querías quedarte más tiempo y estás triste de que se haya acabado".
  - "Estás molesto/a porque no han respetado tu turno".

### 4. Normaliza el sentimiento

- "Está bien sentirse así".
- "Muchas personas se sienten asustadas en situaciones nuevas".
- "Yo también me siento así a veces".

- **5. Ofrece soporte sin arreglar.** Evita tratar de resolver el problema de inmediato. En su lugar, puedes decir:
  - "¿Queréis sentaros juntos un rato?"
  - "Estoy aquí si quieres hablar o no hablar".

# 3.5 Estrategias para diferentes perfiles de discapacidad

Las personas con discapacidad requieren diferentes formas de apoyo. A continuación se presentan estrategias adaptadas para los tipos de discapacidad más comunes:



### Trastorno del espectro autista (TEA)

- Usa gráficos visuales de emociones.
- Evita el lenguaje abstracto, habla literalmente.
- Valida la estimulación como forma de regulación.
- Respeta las sensibilidades sensoriales.

**Ejemplo:** "Te estás tapando los oídos. Es demasiado ruidoso, ¿verdad? Vayamos a un lugar más tranquilo".

### **Discapacidad intelectual**

- Usa frases cortas y sencillas.
- Empareja palabras con imágenes u objetos.
- Repite el vocabulario emocional con frecuencia.
- Utiliza las opciones para apoyar la expresión: "¿Estás alegre o triste?"

Ejemplo: "Estás triste porque tu profesor favorito no está aquí. Lo comprendo".

### Trastornos de la comunicación

- Usar herramientas de CAA (tableros, aplicaciones, objetos).
- Validar gestos o comportamientos
- Aceptar señalar, asentir con la cabeza o incluso llorar como expresión válida

• Fomenta cualquier intento de comunicación emocional

Ejemplo: "Me demostraste con tu tarjeta que estás cansado. Gracias por decírmelo".

### 3.6 Uso de herramientas visuales para la validación

Las herramientas visuales ayudan a las personas a:

- Reconocer sus propias emociones.
- Elegir cómo expresarlos.
- Comunicar las necesidades de forma no verbal.

### Ejemplos de herramientas:

- Caras de emoción.
- Asociaciones de color (verde = calma, rojo = ira, amarillo = alegría).
- Tarjetas de elección para estrategias de afrontamiento.

### Cómo implementar:

- Coloca los gráficos a la altura de los ojos.
- Enseña su uso durante los momentos de calma.
- Úsalos durante las transiciones y los eventos estresantes.
- Modela usando las herramientas tú mismo/a: "Estoy en la zona amarilla en este momento. Necesito un descanso".

### 3.7 Corregulación: apoyo a la regulación de las emociones a través de la conexión

La corregulación es el proceso por el cual una persona ayuda a otra a calmar su sistema nervioso. Existen diferentes técnicas para ponerlo en práctica:

- Respirar juntos lentamente.
- Hablar con voz tranquila y rítmica.
- Ofrecer información sensorial (objetos ponderados, texturas suaves...)
- Sentarse en silencio y trabajar la regulación emocional.

### Ejemplos de frases:

- "Respiremos profundamente cinco veces juntos".
- "Voy a quedarme contigo mientras hasta que te encuentres mejor".
- "No tienes que hablar ahora mismo, te doy tu tiempo".

Con el tiempo, la corregulación enseña a autorregularse. Construye un puente entre el caos y la calma.

### 3.8 Validación en situaciones de crisis

Cuando alguien se encuentra en un estado de crisis emocional, la validación se vuelve aún más importante.

Qué hacer	Qué no hacer Alternativas	
Habla suave y despacio.	Gritar.	"Estás muy molesta/o. Lo
Reconoce la emoción.	Amenazar o castigar.	entiendo".
Proporcionar seguridad	Decir "¡cálmate!"	"Tomemos un descanso
primero, soluciones		juntos".
después.		"Estás a salvo. Saldremos
		de esto".

La validación reduce la intensidad emocional. Permite que las personas se sientan vistas, no juzgadas.

### 3.9 Validación emocional en entornos grupales

La validación no es solo para interacciones uno a uno. Da forma a la cultura de grupo.

### **Estrategias grupales:**

- Controles diarios de las emociones con imágenes.
- Discusiones grupales sobre los sentimientos.
- Rincón de la calma.
- Capacitación en apoyo entre pares.

### Normas grupales a establecer:

- Las emociones no son malas, son necesarias para entender qué nos ocurre.
- Está bien pedir ayuda.
- Nos apoyamos mutuamente con amabilidad.

### 3.10 Diferencias culturales y de género en la expresión emocional

La cultura da forma a la forma en que las personas muestran sus emociones. Lo mismo ocurre con las diferencias de género.

- Algunas culturas valoran la contención emocional y otras fomentan la expresión abierta.
- En algunos contextos, a los niños se les puede decir que no lloren y a las niñas que no muestren enfado, por ejemplo.

### Qué hacer:

- Preguntar a las familias sobre el contexto cultural.
- Utilizar herramientas de emociones inclusivas.
- Validar todos los estilos de expresión.
- Evitar los estereotipos y promover la expresión de emociones con independencia del género.

### 3.11 Reflexión profesional: ¿cómo valido?

La validación no es automática. Hay que practicarla. ¿Qué preguntas nos podemos hacer para la autorreflexión?

- ¿Qué emociones me cuesta aceptar en los demás?
- ¿Me apresuro a resolver problemas en lugar de escuchar?
- ¿He invalidado a alguien sin guerer recientemente?
- ¿Qué estrategia de validación me funcionó bien esta semana?

Para apoyar verdaderamente el crecimiento emocional, la validación debe convertirse en parte del sistema. Las estrategias de validación deben incorporarse en las rutinas diarias, reuniones grupales, políticas de comportamiento, en protocolos de respuesta de crisis y en el entorno familiar.

No podemos olvidar el cuidado del propio bienestar emocional cuando se está trabajando o ayudando a alguien. Apoyar emocionalmente a los demás es exigente, por lo que se pueden establecer una serie de estrategias para minimizar riesgos:

- Supervisión entre compañeros/as de trabajo y redacción de informes.
- Control de emociones durante las reuniones.
- Diario reflexivo.
- Descansos programados de roles de alto estrés.
- Entrenamiento para establecer límites.

### 3.12 Conclusión: La validación como respeto en acción

Validar las emociones de alguien es transmitir y decir: "Tú importas. Tus sentimientos importan. Estoy aquí". Es uno de los regalos más poderosos que un/a profesional puede ofrecer. Para las personas con discapacidad, la validación emocional es muy importante porque fomenta la autoconciencia, fomenta la comunicación, previene el aislamiento emocional, fortalece las relaciones y apoya la inclusión.

Construyamos sistemas y espacios donde todas las emociones sean bienvenidas, todas las personas sean apoyadas y nadie se quede solo con sentimientos demasiado grandes para llevarlos solos.

### 4. Bibliografía:

- American Speech-Language-Hearing Association. (2022). Augmentative and alternative communication (AAC). https://www.asha.org/public/speech/disorders/AAC/
- Beukelman, D. R., & Mirenda, P. (2013). Augmentative and alternative communication: Supporting children and adults with complex communication needs (4th ed.). Paul H. Brookes Publishing.
- Brady, N. C., Bruce, S., Goldman, A., Erickson, K. A., Mineo, B., Ogletree, B. T. & Wilcox, M. J. (2016). Communication services and supports for individuals with severe disabilities:
   Guidance for assessment and intervention. American Journal on Intellectual and Developmental
- Disabilities, 121(2), 121–138. <a href="https://doi.org/10.1352/1944-7558-121.2.121">https://doi.org/10.1352/1944-7558-121.2.121</a> Light, J., & McNaughton, D. (2015). Designing AAC research and intervention to improve outcomes for individuals with complex communication needs. Augmentative and Alternative Communication, 31(2), 85–96. <a href="https://doi.org/10.3109/07434618.2015.1036458">https://doi.org/10.3109/07434618.2015.1036458</a>
- National Center on Accessible Educational Materials. (n.d.). Understanding accessibility.
   CAST. <a href="https://aem.cast.org/">https://aem.cast.org/</a>
- Odom, S. L., Horner, R. H., Snell, M. E., & Blacher, J. (Eds.). (2007). Handbook of developmental disabilities. Guilford Press.
- Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). Teaching every student in the digital age: Universal design for learning. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Tufvesson, C., & Törnbom, M. (2011). The usability of pictorial communication support for teachers working with children with developmental disabilities. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 6(6), 518–528. <a href="https://doi.org/10.3109/17483107.2010.537618">https://doi.org/10.3109/17483107.2010.537618</a>
- World Health Organization. (2011). World report on disability. WHO Press. https://www.who.int/disabilities/world report/2011/report.pdf
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press.
- Zeedyk, S. M., Cohen, S. R., Eisenhower, A. S., & Blacher, J. (2016). Perceived Teacher Emotional Support and Social-Emotional Competence in Children with Intellectual Disability.
   American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social and Emotional Prevention and Intervention Programming for Preschoolers.

- Valenzuela Sabat, E. (n.d.). People with disabilities... they experience eemotions. University
  of Barcelona. Retrieved from <a href="https://www.ub.edu">https://www.ub.edu</a>
- Quiñones Soto, C., et al. (n.d.). *Emotional intelligence and emotional education in people with intellectual disabilities*. Gabriela Mistral University. Retrievedfromhttps://www.ugm.cl
- Bisquerra Alzina, R. (2016). Emotional education: 10 key ideas. Barcelona: Graó.
- Cabello González, R., & Fernández-Berrocal, P. (2016). *Intemo+ Program: Improving the emotional intelligence of adolescents*. Madrid: Pirámide.

# CAPÍTULO 4: RECURSOS EDUCATIVOS PARA PROFESIONALES

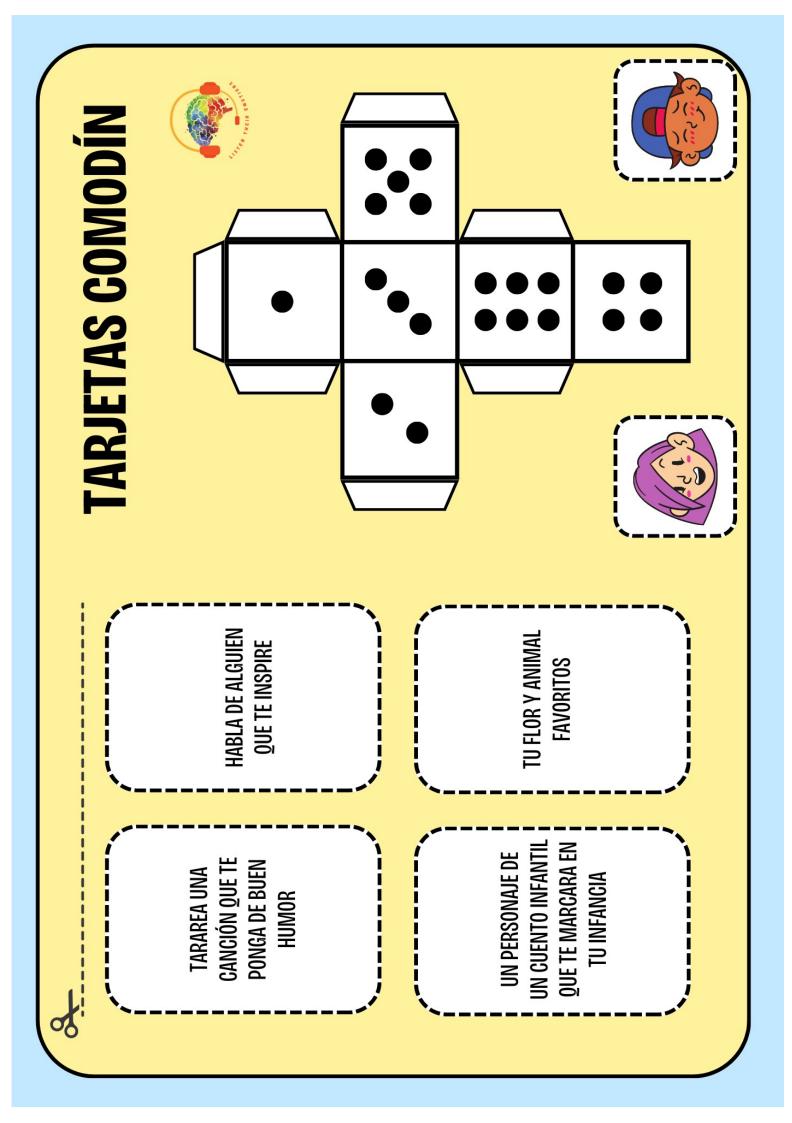
### Actividad 1. Tablero de las emociones

Se trata de una herramienta para trabajar de forma individual, haciendo un viaje hacia el autoconocimiento y las emociones que las situaciones vitales nos producen.

Preparación: recorta los materiales de la segunda página (dado, fichas y tarjetas comodín). Monta el dado, doblando por las líneas y pegando las solapas.

Propuesta de juego: la persona tira el dado y se va desplazando por el tablero, planteándose situaciones y reflexiones personales, dinamizado por el o la profesional que le acompañe. En caso de no saber o no querer responder dos de las casillas, se podrán cambiar por las tarjetas comodín. Al llegar a la meta, la persona participante habrá hecho un viaje por su mente, forma de ser y recuerdos, conectando consigo mismo/a.

<b>60</b>				
¿PARA QUIÉN ERES IMPORTANTE?	TE GUSTARÍA Atreverte a	META		0IDINI
<u>O</u> UÉ TE HAGE Especial	S as emociones roducen.		<u>¿o</u> ué aprendiste con el último error cometido?	
EL VIAJE DE TUS SUEÑOS	ESCUCHA SUS EMOCIONES  Un viaje hacia el autoconocimiento y las emociones que las situaciones vitales nos producen.			SUEÑO O META Que deseas Gonseguir
UNA FRASE 0 Verso <u>o</u> ue te Inspire	ESG EM Un viaje hacia el a que las situa		REGONOCE DOS MANÍAS <u>o</u> ue Tengas	
ALGUIEN IMPRESCIDIBLE PARA TI	TARJETAS COMODÍN Si dos retos no sabes o no quieres contestar, dos comodines podrás utilizar		UN RECUERDO BONITO DE TU INFANCIA	
EXPRESA UN PENSAMIENTO NEGATIVO			¿GUÁL ES LA Pelígula <u>o</u> ue más Veges has visto?	
ALGO DE LO QUE TE arrepientes	UNAS DISCULPAS Que te gustaría Recibir	¿CÓMO CREES <u>o</u> ue te ven Los/as demás?	QUÉ LE DIRÍAS A TU YO DE HACE 10 AÑOS	¿ <u>o</u> ué te gustaría Cambiar de tu Personalidad?

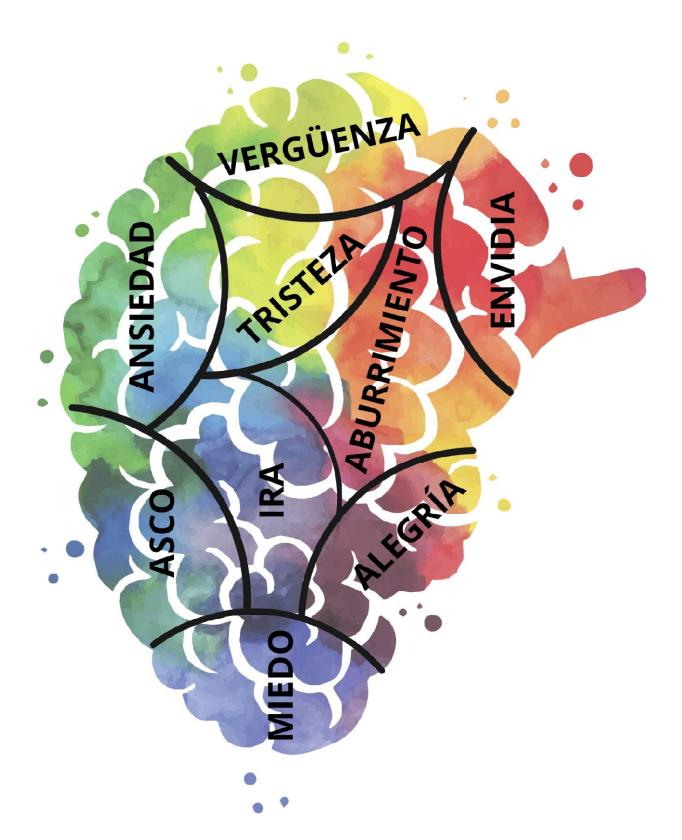


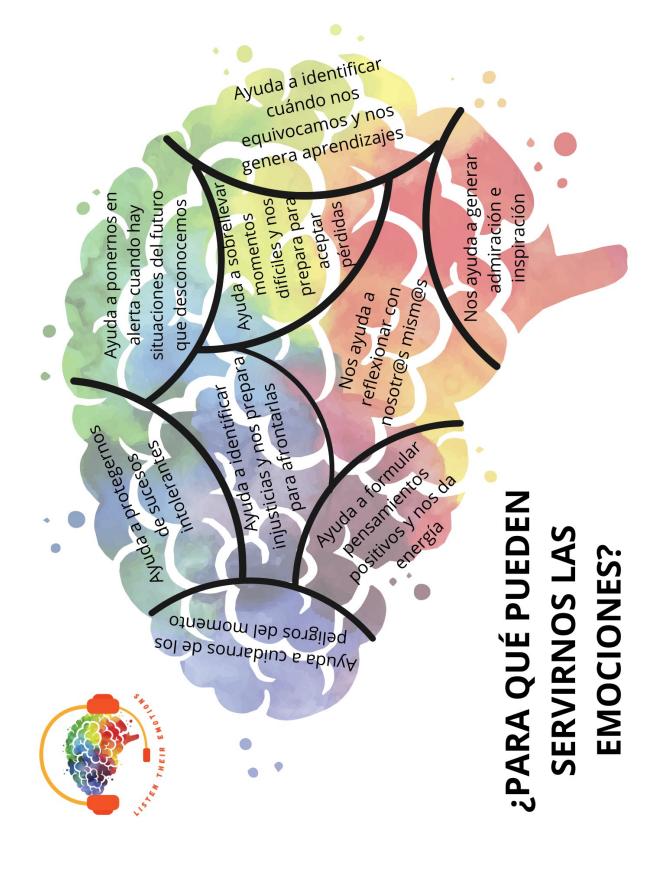
### Actividad 2. ¿Para qué sirven las emociones?

Aunque tradicionalmente hemos dividido las emociones en positivas (alegría, satisfacción, calma...) y negativas (ira, ansiedad o tristeza), todas las emociones son fundamentales porque nos ayudan a adaptarnos y responder a diferentes situaciones. Nos protegen del peligro, nos preparan para enfrentar desafíos, nos alertan sobre lo desconocido, nos permiten reflexionar y aprender, e incluso generan admiración e inspiración. Son una guía interna que nos conecta con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Preparación: recorta la primera página y plastifica las partes del cerebro y la segunda página. Con velcro, pega cada parte del cerebro de la primera imagen en la segunda, como un puzle.

Propuesta de juego: la idea de esta actividad es reflexionar sobre la utilidad de cada emoción de las 9 que se proponen en la ilustración. Se irán destapando cada parte del cerebro y hablando de cada una. Por ejemplo, al destapar la casilla de la ira, se puede reflexionar: El asco es una emoción fundamental para nuestra supervivencia. Su principal función es protegernos de posibles peligros, como alimentos en mal estado, sustancias tóxicas o situaciones insalubres. Actúa como un mecanismo de defensa que nos ayuda a evitar el contacto con elementos que podrían ser dañinos para nuestra salud. Además, el asco también tiene un componente social y moral, ya que puede influir en nuestras interacciones y en cómo percibimos ciertos comportamientos o normas culturales. ¿Qué cosas o situaciones te generan asco? ¿Crees que te avisan o alertan de algo?





### Actividad 4. Me trato bien

A través de esta actividad se pretende transformar mensajes intrusivos en mensajes amables y realistas hacia uno/a mismo/a. Cuando estamos envueltos en determinadas emociones, la subjetividad nos impide avanzar y superar situaciones.

Instrucciones: recorta las tarjetas y pega cada mensaje intrusivo con su mensaje positivo correspondiente. Puedes imprimirlas en cartulina o plastificarlas para conservarlas más tiempo.

Propuesta de juego: se trata de ir cogiendo cartas al azar, leer el mensaje negativo, reflexionar sobre qué momentos lo hemos pensado y ofrecer una visión más amable y realista para aplicar la próxima vez que nos llegue ese pensamiento.

### **VOY A SUSPENDER**



No sé si aprobaré o suspenderé, no soy adivino/a. Sí sé que me estoy esforzando.

## **NO ME VA A SALIR BIEN**



Realmente no lo puedo saber. Lo voy a intentar con todas mis fuerzas y, si no sale bien, lo puedo volver a intentar.

## **NO SOY SUFICIENTE**



Soy suficiente para mí. Me quiero y me respeto.

# TENGO QUE DEMOSTRAR QUE VALGO LA PENA





Las personas de mi entorno deben sumar a mi valía personal, no definirla por completo.

# TODOS SE RÍEN DE MÍ



No es mi culpa. A veces las personas se equivocan juzgando. Todos nos equivocamos.

# **NO TENGO ÉXITO**



El éxito no lo define un trabajo o una pareja. El éxito pueden ser pequeños retos de la vida que están a mi alcance.

# NADIE ME QUIERE



No le puedo caer bien a todo el mundo, pero mi familia y amistades me aprecian mucho.

# **DEBO SER EL/LA MEJOR**



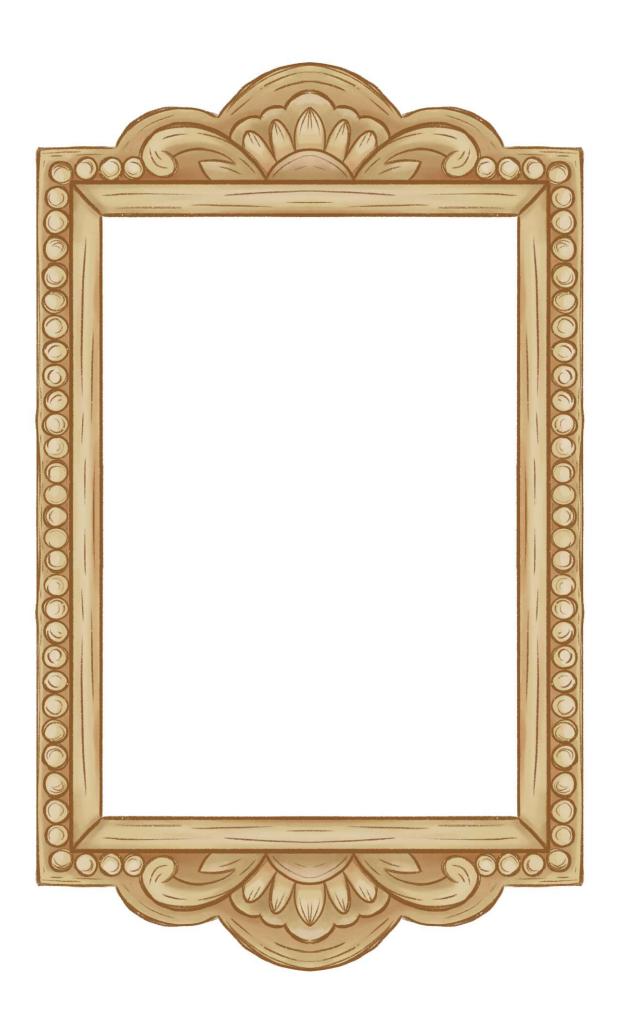
No tengo que ser el/la mejor en nada. ¿Quién decide quién es el/la mejor? Intentaré hacer lo mejor con mis posibilidades

### Actividad 5. Espejo mágico

En esta actividad vamos a trabajar el autoconcepto y la autoestima a la vez, con participación del entorno.

Instrucciones: recortar el espejo y plastificarlo para poder escribir con rotulador borrable encima. Recortar los sobres en cartulina o folio.

Propuesta de juego: durante los días previos, entregaremos una tarjeta a familiares, amigos/as, compañeros/as, etc. de la personas participante. En ella deben escribir algún aspecto positivo que consideran de esa persona. Una vez recogidas todas las tarjetas, se invitará la persona participante a verse ante el espejo de la primera página y se escribirán sus ideas con rotulador borrable. A continuación, se compararán sus ideas (autoconcepto) con la visión positiva del entorno más cercano, con el objetivo de mejorar la autoestima.





### **CRÉDITOS:**

Esta Guía ha sido creada por el partenariado del proyecto Escucha sus emociones (Nº 2024-2-ES01-KA210-VET-000265549) formado por:

- Asociación Hexagonale (Francia)
- Metis Spor Kulübü (Turquía)
- Asociación Dalhena (España)

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja solo las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.



Esta obra está bajo licencia CC0 1.0. Para ver una copia de esta licencia visite https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/

