

INTELIGENCIA *Emocional*



VERGÜENZA

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA Y SOLUCIONARIO

Carmen M^a León Lopa

GEU
EDITORIAL

© Los autores y Editorial GEU
Diseño y maquetación: Luis Arance Ortega
Corrección: Carmen M^e León Lopa y Luis Arance Ortega

ISBN: 978-84-17201-89-0
Depósito legal: GR-1074-2018

Edita: Editorial GEU
Imprime: Lozano Impresores, S.L.
Distribuye: Editorial GEU
Tfno.: 958 80 05 80 · Fax: 958 29 16 15
E-mail: info@editorialgeu.com
<http://www.editorialgeu.com>

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, y otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Reservados todos los derechos.

■ PRÓLOGO ■

¿Qué se puede decir en un prólogo sobre educación emocional que no se haya dicho ya en los últimos años? Estos cuadernos no pretenden ser un material formativo, sino educativo. No es un libro de texto ni un material teórico en el que se diserte sobre los distintos estudios o investigaciones científicas sobre las emociones. Pretende ser, ante todo, una fuente de vivencias que favorezca el contacto personal y social.

Las emociones son la base de las personas. Somos lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos. Según siento y pienso, así actúo. A veces, sentir y pensar van de la mano. Otras veces, el mundo emocional se complica y lo que siento es completamente opuesto a lo que pienso. A menudo, hay veces en las que siento de una manera y conscientemente sé que no debería sentir así. Es frecuente tener la sensación de que mis emociones son como el tornado que arrastró a Dorothy y a Toto al mundo de Oz: se mueven de manera independiente y arrasan con todo aquello que se encuentran en su camino.

Pues bien, esta sensación de descontrol y desconexión ocurre muy a menudo por tres razones:

- No soy consciente de cómo me siento.
Por suerte, desde que nacemos hay mucha gente muy preocupada de enseñarnos ciertas cosas: nuestros padres nos enseñan los modales en la mesa, en la escuela nos enseñan lengua y matemáticas, nuestros tíos nos enseñan a saber estar en el cine, etc. Pero por desgracia, casi nadie tiene el empeño de educarnos de una manera concreta, consciente, eficiente y correcta en el mundo emocional.
- A veces confundo cómo me siento.
Ocurre con mucha frecuencia que creo que siento una emoción cuando, en realidad, estoy sintiendo otra muy diferente. De este modo, me expresaré según lo que *creo que siento* y no según *cómo me siento* en realidad. Por ejemplo, muchos niños tachados de agresivos, en realidad no sienten ira, sino frustración o tristeza, pero confunden las emociones y sus acciones no están acordes con sus emociones reales.
- No sé cómo manejar o gestionar ese estado emocional que me está “arrebataando la razón”.
Crecemos con la sensación de estar “poseídos” por nuestras emociones. Las vemos, las gozamos o las padecemos, pero no somos capaces de intervenir sobre ellas y modificar su curso, como los espectadores de una obra de teatro en la que no somos capaces de intervenir para cambiar el guión. Esto es positivo para nosotros en muchos casos, pues usamos el “raptó emocional” como excusa para llevar a cabo determinadas acciones, por ejemplo, para justificar una infidelidad.

Por suerte, las últimas investigaciones han abierto una nueva línea de trabajo: la educación emocional.

Después de tantos años –siglos más bien– pensando que éramos meros espectadores, al fin nos damos cuenta de que somos actores. Y no unos actores cualesquiera, no un figurante... ni siquiera un secundario, sino los actores principales de nuestro propio mundo emocional.

No solo puedo estar en contacto con mis emociones o saber qué siento en cada momento, sino que, además, puedo ser capaz de controlar ese tornado y llevarlo donde yo quiera y en las condiciones que yo desee.

Esto nos abre todo un mundo nuevo de posibilidades: charlas, talleres, libros de formación... y material práctico para desarrollar esa educación emocional, como estos cuadernos.

Esta colección está enfocada como un *Programa de Educación Emocional*, en el que, a través de los diferentes cuadernos, se interviene y se educa de una manera concreta y divertida sobre las grandes familias emocionales y sus conexiones entre ellas. Por ejemplo, la educación en la serenidad –que en este *Programa* se entiende como una parte del amor– influye en la gestión de la ira y en el manejo de la tristeza.

Por esta razón, y para una completa intervención en educación emocional, es recomendable la adquisición del *Programa* completo. Cada cuaderno pretende trabajar de manera detallada los aspectos de una emoción concreta, aspectos que influirán, a su vez, en la comprensión y gestión de otras emociones. Sin embargo, también cabe la posibilidad de adquirirlos de manera independiente si lo que se desea es un trabajo más concreto.

Con un sistema de fichas, dinámicas y alguna que otra actividad manual, los cuadernos trabajarán las siguientes familias emocionales:

- **Cuaderno 1: Amor.**
- **Cuaderno 2: Ira.**
- **Cuaderno 3: Alegría.**
- **Cuaderno 4: Tristeza.**
- **Cuaderno 5: Miedo.**
- **Cuaderno 6: Sorpresa.**
- **Cuaderno 7: Aversión.**
- **Cuaderno 8: Vergüenza.**

■ A QUIÉN VA DIRIGIDO EL MATERIAL ■

- Alumnado de secundaria.
- Personas de 13 a 99 años que deseen tomarse un tiempo para reflexionar y tomar contacto con su mundo emocional de una forma lúdica y divertida.

A pesar de que en los cuadernos se trabaja a través de la lectoescritura, también es posible llevarlos a cabo de manera oral para favorecer el debate o la reflexión en voz alta, o bien intercalar ambas estrategias en la medida que cada uno elija.

■ PAUTAS PARA LA INTERVENCIÓN Y EL CORRECTO USO DEL MATERIAL ■

Muchas de las actividades de los cuadernos pretenden ser vivenciales y favorecer momentos de reflexión personal y contacto con nosotros mismos. Para facilitar esta concentración, es necesario disponer de un lugar tranquilo y libre de ruidos ambientales. Algunas actividades también requieren de un sitio amplio, donde las personas se puedan mover libremente. Incluso algunas están planteadas en el exterior para propiciar el contacto con la naturaleza.

El material necesario para trabajar es el siguiente:

- Papel continuo.
- Lápiz de escritura o bolígrafo.
- Goma.
- Sacapuntas.
- Lápices de colores, rotuladores o ceras.
- Pegamento.
- Tijeras.
- En algunos cuadernos se propondrán actividades que requerirán de otro tipo de material, como revistas, periódicos, cartulinas, reproductor de música, etc.

Los cuadernos implican un trabajo individual, pero a menudo se incluyen actividades grupales –debates, juegos, etc.– que favorezcan la adquisición de conceptos y el crecimiento emocional a través del contacto social.

Al tratarse el mundo emocional de una vivencia personal y profunda, debemos tener en cuenta que con mucha frecuencia nos encontraremos una amplia variabilidad de respuestas ante una misma cuestión. No vamos buscando respuestas correctas o incorrectas; sobre todo, vamos buscando el aprendizaje y el desarrollo emocional a través del debate y la reflexión.

Es importante tener en cuenta que, al igual que en otras materias, cada persona lleva su propio ritmo de desarrollo y evolución. En algunas actividades más vivenciales –juegos de confianza, por ejemplo, o expresión de la ira– es probable que nos encontremos con personas que se resisten a participar o que no son capaces de seguir la dinámica de la actividad o llevarla a su fin. Debemos ser muy respetuosos y, a menos que seamos profesionales que sepamos trabajar con este tipo de situaciones conflictivas, las resolveremos siempre desde el respeto, el cariño y la comprensión, favoreciendo que cada persona marque sus propios tiempos. En ningún caso se forzará la participación, intervención o finalización de una dinámica o actividad. Sí se les animará a ello y se reflexionará sobre el porqué de las reticencias surgidas. Hemos de tener en cuenta que tanto participar como no participar nos está propiciando un aprendizaje.

Es importante, y no debemos olvidar, el reforzamiento como medio para favorecer conceptos tan importantes como la motivación, la autoestima, la sensación de autoeficacia, etc., que estarán presentes a lo largo del trabajo con los cuadernos.

■ QUÉ ES INTERESANTE SABER SOBRE LA VERGÜENZA ■

Leamos atentamente las siguientes situaciones:

- Una adolescente va de excursión a la playa con su clase. Todos empiezan a quitarse la ropa y a quedarse en traje de baño mientras ella los observa con cierto nerviosismo. “¡Qué músculos tienen! Sobre todo Álex, que me gusta mucho. Se nota que hacen deporte a diario, no como yo, que debería pero soy una perezosa y no lo hago. ¡Y qué delgadas están ellas! ¡Qué cuerpazos! ¡Cómo me gustaría a mí ser así y dejar de ser la gordita de una vez por todas!”. Ante la insistencia del grupo, nuestra protagonista se desnuda despacio y, en su afán de destaparse, aunque sin dejar de taparse, se le enredan los pantalones en las piernas y cae estrepitosamente al suelo. Todo el grupo estalla en una sonora carcajada y la señala con el dedo. Ella se siente enrojecer hasta las orejas mientras ve a algunos de sus compañeros haciendo comentarios en voz baja sobre su aspecto y sobre su torpeza.
- Un actor de teatro musical acude a una importante audición que lleva todo un año preparando. El papel se adapta mucho a sus características y le abriría muchas puertas poder conseguirlo. Lo está deseando. Llega su turno, sube al escenario y comienza a sentir un calor intenso en las mejillas. Tiene la boca seca y, cuando comienza la música, se da cuenta de que ha olvidado completamente la letra de la canción. No es capaz de articular una sola frase. Parece que su garganta se hubiera bloqueado y fuera incapaz de emitir sonido alguno. Está tan completamente paralizado que no puede hacer nada: ni improvisar, ni pedir disculpas, ni moverse del sitio... Lo único que puede pensar es: “Soy un idiota. ¡Menudo actor de pacotilla! ¡Qué ridículo estoy haciendo! Jamás voy a conseguir nada en este mundo. Vaya profesional que ni siquiera es capaz de improvisar para salir del paso. Van a pensar que soy un desgraciado”.

Todos hemos vivenciado alguna vez la desagradable sensación de sentirnos avergonzados: comprobando que nuestro aspecto se aparta más de lo que nos gustaría de la estética socialmente aceptada para una situación concreta, diciendo algo inconveniente en presencia de esa persona que nos gusta especialmente, resbalando en plena calle, sintiéndonos objeto de atención de muchas personas, etc. Y es probable que en ese momento nuestro deseo sea el de volvernos invisibles y poder desaparecer como por arte de magia. Si nos fijamos en los ejemplos –y tenemos en mente cualquiera de nuestras experiencias–, podemos comprobar que en todas las situaciones de vergüenza existen varios componentes comunes:

- El acontecimiento en el que se desarrolla la acción que nos avergüenza: la excursión a la playa o la audición.
- La persona que siente la humillación y que tiene una imagen de sí mismo –o pretende proyectarla– que se ve alterada: nuestra adolescente o nuestro actor en ciernes.
- Quienes avergüenzan: los compañeros de clase que se burlan, situándose en un plano superior, o el propio actor, que se dirige a sí mismo pensamientos críticos y descalificadores.
- El error que se comete y que provoca la emoción que nos ocupa: la caída de la joven y la incapacidad de cantar del joven.

Todos estos elementos componen el cuadro en el que se desarrolla una emoción a menudo perturbadora pero que, como todas las demás, tiene una funcionalidad muy concreta. ¿Cuál es? Avisarnos de que es posible que hayamos cometido un error y tengamos que poner en marcha acciones que lo enmienden. Nos damos cuenta de que nuestro comportamiento se ha apartado de unas creencias propias que nos marcan lo que es correcto y lo que no lo es o de unas pautas generadas y aceptadas por la mayor parte de la sociedad en la que vivimos. Antes de continuar, un apunte importante con respecto a esto: el hecho de que estos códigos estén reconocidos por la mayoría no quiere decir, ni por asomo, que sean ciertos o saludables. Pensemos, por ejemplo, en la multitud de “normas”, conocidas por todos, que existen con respecto a cómo ha de ser un físico ideal y perfecto y en la cantidad de trastornos físicos y psicológicos que produce el no tenerlo: trastornos de la alimentación, síndromes ansioso-depresivos, desajustes generales en la salud debido a las dietas extremas y poco saludables, déficits en el crecimiento y el correcto desarrollo del cuerpo, etc. Una vez dicho esto, continuemos.

La vergüenza es una emoción que necesita un escenario y unos espectadores para tener lugar. A veces, ese público son las personas que nos acompañan y otras veces nuestra audiencia somos nosotros mismos. ¿Cómo puede ser esto? Muy sencillo. Dentro de nosotros existe una parte que avergüenza y otra parte que es avergonzada. Lo que podríamos llamar nuestro avergonzador interno –como lo define Norberto Levy– es ese juez cargado de moralidad y exigencia que nos insta a hacer las cosas de una determinada manera, rígida e inflexible. Sus formas son hostiles en muchos casos y cargadas de intransigencia y burla. La parte nuestra que sufre la humillación es la que enrojece, se castiga y siente una terrible culpa por haberse equivocado.

Estas dos partes nuestras mantienen un diálogo interno que puede ser muy destructivo o muy constructivo. Pasemos a analizarlos de manera breve.

- La vivencia desadaptativa de esta emoción implica que la parte de nosotros que nos avergüenza utiliza la burla, la ironía y la descalificación para humillar. “Eres un inútil”, “¡Qué poco vales!”, “¿Cómo has podido hacer eso?”, “¡Qué torpe eres!”. ¿Qué reacción pueden provocar estos pensamientos ante una equivocación? Parálisis, bloqueo, huida o negación, por ejemplo. Son esas situaciones en las que nos quedamos entumecidos sin saber cómo reaccionar, salimos físicamente corriendo sin volver la vista atrás o renegamos de nuestra responsabilidad sobre un hecho. ¿Cómo nos afectan emocionalmente? Podemos imaginarlo. Nuestra autoestima se ve inmediata y gravemente afectada y nos embarga una multitud de posibles emociones displacenteras como el enfado, la tristeza, la indefensión o el remordimiento.
- Vivir la vergüenza de manera adaptativa nos lleva a tomar conciencia de aquello que nos parece una equivocación y a vivenciarlo como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento, en lugar de como algo insoportable o imperdonable que jamás debió tener lugar. También nos ayuda a poner en marcha aquellos comportamientos que sean necesarios para solventar la situación, como pedir perdón, por ejemplo, o tratar de arreglar el jarrón que hemos roto al tropezar.

Sin duda alguna, y como siempre comprobamos, la vergüenza tiene su función, y su vivencia de manera constructiva nos va a permitir un mayor y mejor desarrollo de nuestra inteligencia emocional. Vivenciada de forma destructiva es aún peor que la culpa, ya que

cuando nos sentimos culpables nos abochornamos por algo que hemos hecho. Sin embargo, cuando sentimos vergüenza, muy a menudo nos avergonzamos de lo que somos.

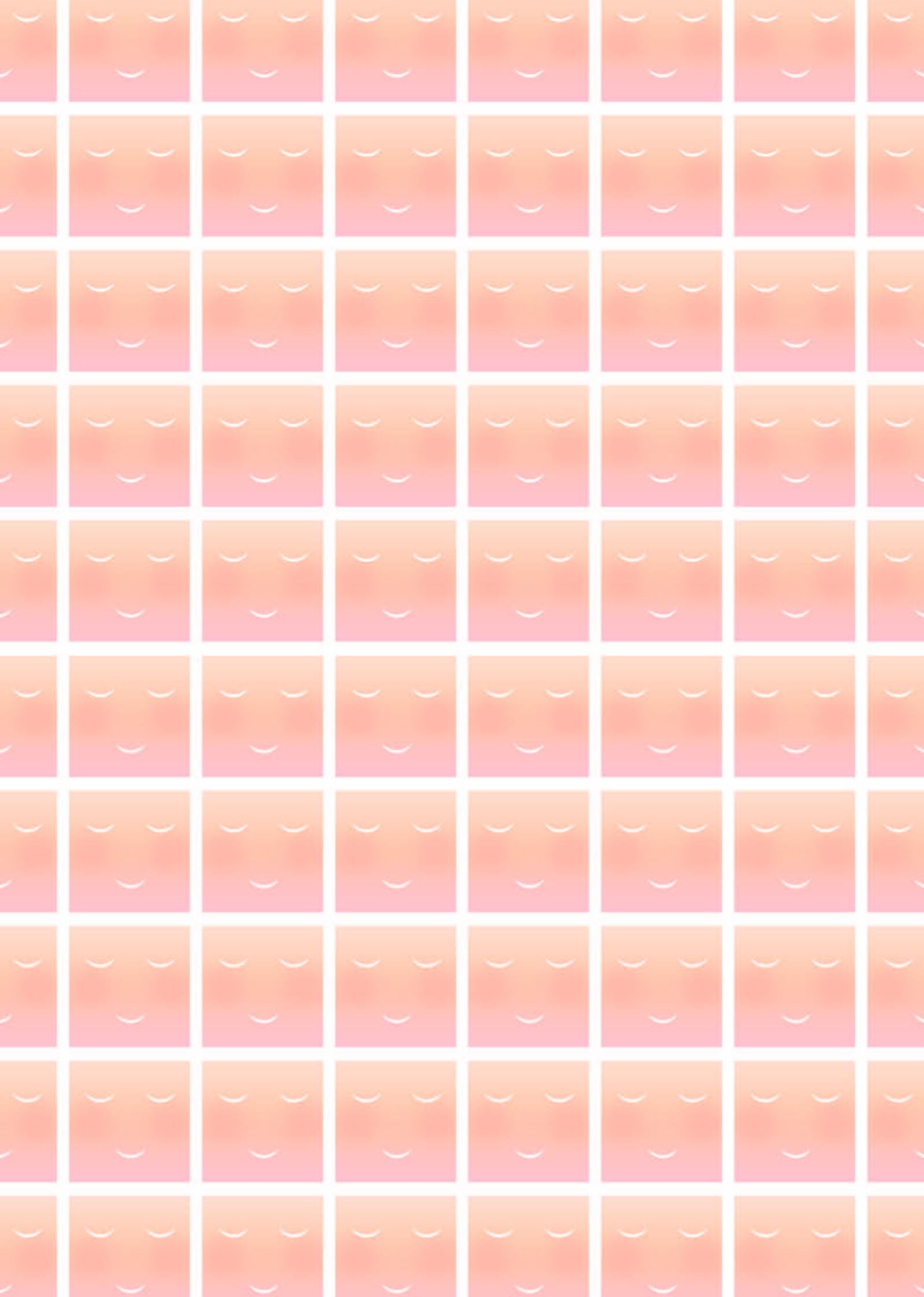
Comprendido. ¿Y cómo podemos evitar que se convierta en algo disfuncional?

Una vez más todo es más sencillo de lo que nos pueda parecer. ¡Usando el buen humor y el pensamiento positivo! Nada es tan terrible ni tan grave ni tan horroroso. De acuerdo, algunos hechos y circunstancias tal vez sí, pero no los que nos ocupan en esta reflexión. ¿Mi cuerpo tiene más curvas de las recomendadas por los anuncios de productos dietéticos? ¿Qué implicaciones tiene eso? ¿Que si me desnudo delante del chico que me gusta se va a caer al suelo como fulminado por un rayo? Seguramente no. ¿Me he equivocado varias veces al hablar en público, he tartamudeado y he tenido que rectificar? ¿Qué van a pensar los demás? ¡Pues lo cierto es que no puedo saberlo porque no estoy dentro de sus cabezas! ¿He dicho algo inconveniente que siento que ha sido una gran metedura de pata? ¿Acaso tengo miedo de que pueda perder mi lengua? Estos ejemplos que rozan la parodia, nos permiten comprobar que, en realidad, si conseguimos que nuestro discurso interno sea relajado y amoroso en lugar de estricto y humillante, podremos detectar nuestros errores, solventarlos y dejar así nuestra autoestima intacta.

En las diferentes actividades y tareas que se llevan a cabo en este cuaderno, aprenderemos a dirigirnos a nosotros mismos con la ternura de un compañero de viaje que nos avisa de nuestras equivocaciones y que nos capacitará para avanzar en el conocimiento de nosotros mismos y desarrollar una más saludable gestión de nuestras emociones.

■ ALGUNOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA VERGÜENZA ■

- Conocer la funcionalidad de la vergüenza y sus diferentes componentes.
- Relacionar la vergüenza con emociones como el miedo, la ira, etc.
- Tomar contacto con situaciones provocadoras de vergüenza.
- Identificar emociones y situaciones relacionadas con la vergüenza que pueden ser indicadoras de acoso.
- Aprender a modificar el pensamiento como medio para gestionar de manera saludable las emociones.
- Identificar y trabajar las creencias irracionales y códigos sociales que generan exigencia y sentimientos de humillación y malestar.
- Insistir sobre la importancia de la vivencia en el presente.
- Usar el pensamiento positivo y el buen humor para vivenciar de manera adaptativa la vergüenza.
- Favorecer la autoobservación y la reflexión personal.
- Usar la relajación y la respiración como instrumentos para el desarrollo y mantenimiento de estados de bienestar y equilibrio.



FICHA 1

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Tener un espacio visible que oriente en el trabajo que se va a llevar a cabo en el cuaderno.
- Variabilidad del concepto *vergüenza*.
- Vía de comunicación y expresión libre durante todo el tiempo en el que se esté desarrollando el trabajo de este cuaderno.

FICHA 2

CONTENIDOS A TRABAJAR

ÍTEM	CONTENIDOS
1	<ul style="list-style-type: none"> • Definición del término <i>vergüenza</i>: Sentimiento de incomodidad o falta de dignidad que surge de la creencia de haber cometido una falta.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Evocación de situaciones personales de vergüenza.
3, 4 y 5	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de contacto con sensaciones corporales, emociones y pensamientos asociados a la vergüenza.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Mensajes externos avergonzantes.
7	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamientos reactivos a la situación de vergüenza.
8	<ul style="list-style-type: none"> • Funcionalidad de la vergüenza.

FICHAS 3, 4 y 5

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Relación entre interpretación de las situaciones (pensamientos), emociones y efectos en nosotros mismos y en nuestros comportamientos.
- Diferentes posiciones adoptadas durante la crítica:
 - Me desplazo hasta el lugar del otro. Resultados:

- Me juzgo, me castigo y me victimizo.
- Culpo al otro y lo acuso.
- Me quedo en mi lugar. Resultados:
 - Escucho lo que siento y lo que necesito. Puedo dar satisfacción a mis necesidades.
 - Escucho lo que siente y necesita el otro. Puedo dar satisfacción a mis necesidades y a las del otro.
- Debate: No podemos cambiar las situaciones, hechos o acontecimientos que nos ocurren, pero sí podemos modificar las interpretaciones y los pensamientos que de ellos tenemos y así transformar nuestras emociones y comportamientos.

RESPUESTAS

FICHAS 3 y 4

POSIBLES MANERAS DE RECIBIR EL MENSAJE	POSIBLES EMOCIONES ASOCIADAS	POSIBLES EFECTOS
<p>Forma 1: Doy la razón al otro, asumo su punto de vista y acepto su acusación.</p>	<p>Culpa.</p> <p>Vergüenza.</p> <p>Pena.</p>	<p>Disminución de la autoestima.</p>
<p>Forma 2: Echo la culpa al otro y protesto ante su juicio.</p>	<p>Rabia.</p> <p>Enfado.</p>	<p>Enfrentamiento.</p> <p>Disputa.</p>

POSIBLES MANERAS DE RECIBIR EL MENSAJE	POSIBLES EMOCIONES ASOCIADAS	POSIBLES EFECTOS
<p>Forma 3: Tomo consciencia de lo que yo estoy sintiendo y necesitando.</p>	<p>Frustración.</p> <p>Comunicar la necesidad de sentirse comprendido.</p> <p>Dolor.</p>	<p>Explicar asertivamente las necesidades propias.</p>
<p>Forma 4: Trato de comprender lo que el otro está sintiendo y necesitando.</p>	<p>Empatía.</p> <p>Escuchar.</p> <p>Comprensión.</p>	<p>Resolución positiva del conflicto.</p> <p>Generar alternativas comunes y creativas a la situación.</p>

NOTA: Los ejemplos aportados son propuestas orientativas, dado que puede haber una gran variabilidad de respuestas correctas.

FICHA 5 · SITUACIÓN 1

POSIBLES MANERAS DE RECIBIR EL MENSAJE	POSIBLES EMOCIONES ASOCIADAS	POSIBLES EFECTOS
“Me gusta vestir así. Es mi estilo y con el que me siento cómodo”.	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad. • Calma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Confianza. • Satisfacción con la propia imagen.
“¿Te has mirado al espejo? ¡No sé quién va a avergonzar a quién!”.	<ul style="list-style-type: none"> • Enojo. • Exasperación. • Incomodidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conflicto.
“Tienes razón. Menos mal que me lo has dicho. La verdad es que parezco un payaso y voy haciendo el ridículo”.	<ul style="list-style-type: none"> • Desdicha. • Vergüenza. • Aflicción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad. • Pérdida de autoconfianza.
“Comprendo que no te guste mi forma de vestir y lamento no tener otra ropa que ponerme. ¿No prefieres ir a esa fiesta con otro acompañante?”.	<ul style="list-style-type: none"> • Serenidad. • Equilibrio. • Comprensión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto por las preferencias del otro sin abandonar ni perder de vista las propias.

FICHA 5 · SITUACIÓN 2

POSIBLES MANERAS DE RECIBIR EL MENSAJE	POSIBLES EMOCIONES ASOCIADAS	POSIBLES EFECTOS
“Entiendo que te sientas incómodo porque ocupo parte de tu asiento. Lo lamento de veras”.	<ul style="list-style-type: none"> • Calma. • Tranquilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación del conflicto. • Comprensión. • Empatía.
“Es cierto que, por mi tamaño, necesito más espacio”.	<ul style="list-style-type: none"> • Cordialidad. • Sosiego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento y aceptación de mis necesidades físicas.
“¡Lo que me faltaba! Si estos asientos no estuvieran hechos para delgaduchos, yo cabría sin problema”.	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación. • Susceptibilidad. • Resentimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Confrontación.

FICHA 5 · SITUACIÓN 2

POSIBLES MANERAS DE RECIBIR EL MENSAJE	POSIBLES EMOCIONES ASOCIADAS	POSIBLES EFECTOS
<p>“¡Qué vergüenza! Eso haré la próxima vez. Compraré dos billetes. Así me aseguraré de no tener que pasar este bochorno nunca más”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abatimiento. • Agobio. • Tristeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Persona obesa pasa todo el viaje conteniendo las lágrimas. • Compañero de asiento pasa el viaje protestando en voz baja.

FICHA 6

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Importancia de contactar con las propias emociones y hacérselas llegar al otro.
- Necesidad de clarificar los mensajes.
- Uso de una comunicación respetuosa, asertiva y emocional, en lugar de agresiva, enjuiciadora, manipulativa y violenta.
- Cuestionamiento y eliminación de la fantasía de la lectura de pensamiento: no puedo saber qué piensa el otro, cómo se siente, cuáles son sus motivos para actuar de una determinada forma, etc.

RESPUESTAS

MENSAJE	SÍ SE EXPRESA LA EMOCIÓN	NO SE EXPRESA LA EMOCIÓN	MENSAJE	SÍ SE EXPRESA LA EMOCIÓN	NO SE EXPRESA LA EMOCIÓN
<p>“Me ha desconcertado mucho lo que me has dicho”.</p>	X		<p>“Estoy descontentado con los resultados de mi examen”.</p>	X	
<p>“Sentí mucho alivio cuando me dijo que vendría el fin de semana”.</p>	X		<p>“Siento alegría cuando me encuentro con una persona compasiva”.</p>	X	

MENSAJE	SÍ SE EXPRESA LA EMOCIÓN	NO SE EXPRESA LA EMOCIÓN	MENSAJE	SÍ SE EXPRESA LA EMOCIÓN	NO SE EXPRESA LA EMOCIÓN
"Esas prácticas son repugnantes".		X Se emite un juicio.	"No te importo".		X Se emite un juicio.
"Siento como si compartiera mi vida con un témpano de hielo".		X Se emite un juicio.	"Soy reacio a leer libros sobre el Holocausto".		X Se expresa una actitud.
"Verte bailar me fascina".	X		"Me siento rechazado".		X Se emite un juicio del otro ("Tú me rechazas y por eso yo me siento así").
"Me siento aterrizado en los hospitales".	X		"Me mandas mensajes porque me quieres".		X Se expresa una valoración de los sentimientos del otro.
"Siento asco al comer pescado crudo".	X		"Me siento cautivado por tus explicaciones".	X	
"Te odio".	X		"Eres asqueroso".		X Se insulta a la persona.

MENSAJE	SÍ SE EXPRESA LA EMOCIÓN	NO SE EXPRESA LA EMOCIÓN	MENSAJE	SÍ SE EXPRESA LA EMOCIÓN	NO SE EXPRESA LA EMOCIÓN
"Que me prepares sopa me hace muy feliz".	X		"Me entusiasma recibir un mensaje tuyo".	X	
"¿No te gusto?".		X Se hace una pregunta.	"Eres odioso".		X Se insulta a la persona.
"Siento que no me escuchas".		X Se expresa una creencia, una interpretación, aunque engañosamente usemos la forma verbal del verbo sentir.	"Soy un desastre".		X Se emite un juicio, una valoración personal.

FICHA 7

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Entrenamiento en la escucha abierta a las emociones de los demás.
- Generación de respuestas tras dicha escucha.
- Importante: No se trata de adivinar qué está sintiendo el otro, sino de abrirnos, mostrarnos receptivos y desarrollar una escucha meditativa y empática, libre de nuestras propias emociones y juicios.

RESPUESTAS

NOTA: Los ejemplos aportados son propuestas orientativas, dado que puede haber una gran variabilidad de respuestas correctas.

SITUACIÓN 1

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Humi-llación	Pánico	Gozo	Sugerirle al cliente que acabe de escuchar la oferta del compañero prestando atención a los puntos positivos, para poder trabajar después sobre ellos.

SITUACIÓN 2

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Ira	Terror	Embarazo	Ayudarla y verificar el alcance del daño.

SITUACIÓN 3

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Sofoco	Alegría	Nostalgia	Dejarla yo también en el plato y cuando estemos a solas, sugerirle que, la próxima vez, pruebe la comida mientras la esté cocinando.

SITUACIÓN 4

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Confianza	Ultraje	Susto	Prestarle todo mi apoyo, preguntarle qué necesita. Notificar del caso a alguna persona adulta que pueda servir de ayuda (profesor, tutor, orientador escolar, etc.).

SITUACIÓN 5

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Indefen-sión	Hostilidad	Miedo	Interesarme por el estado de la persona con déficit visual y comprobar si tiene alguna necesidad en la que yo pueda servirle de ayuda.

SITUACIÓN 6

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Tristeza	Desesperación	Irritabilidad	Mostrarle todo mi apoyo, preguntarle de qué manera yo puedo ayudarla en sus necesidades. Compartir información sobre su estado a otras personas que sean de confianza (familia, amigos, profesorado, etc.). Sugerirle que acuda a un profesional especializado.

SITUACIÓN 7

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Contento	Dignidad	Vergüenza	Ayudarla a levantarse.

SITUACIÓN 8

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Frustración	Asco	Aflicción	Prestarle apoyo y escuchar cómo se siente. Reforzar sus logros conseguidos.

SITUACIÓN 9

EMOCIÓN/ES QUE PUEDE SENTIR ESA PERSONA			PROPUESTA DE ACCIÓN QUE YO PODRÍA LLEVAR A CABO
Enojo	Rubor	Indiferencia	Interesarme por sus sentimientos y por su relación con su jefe. Preguntarle si prefiere que nos traslademos a otro lugar.

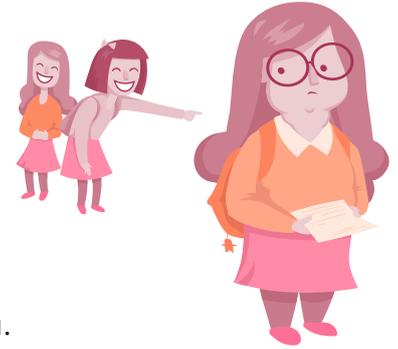
FICHA 8

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Toma de contacto con situaciones personales de vergüenza y comportamientos asociados.
- Recursos de afrontamiento.

FICHA 9

CONTENIDOS A TRABAJAR



- Influencia del grupo como agente provocador de vergüenza.
- Mensajes del grupo vs. mensajes internos que provocan vergüenza.
- Detección de pensamientos y verbalizaciones internas que desencadenan la emoción. Relación entre emociones y comportamientos.

FICHA 10

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Ciclo desadaptativo de la vergüenza: Llevo a cabo una acción ▶ interpreto que he cometido una falta ▶ siento vergüenza ▶ desencadenano más pensamientos provocadores de vergüenza ▶ emito comportamientos de timidez, huida, juicio, bloqueo, etc.
- Importancia de modificar los pensamientos y las interpretaciones para romper el ciclo y de esa forma sentir otras emociones y llevar a cabo otros comportamientos.
- Vivencia adaptativa de la vergüenza: interpreto que he cometido una falta y pongo en marcha acciones para repararla.

RESPUESTAS

NOTA: Los ejemplos aportados son propuestas orientativas, dado que puede haber una gran variabilidad de respuestas correctas.

SITUACIÓN	REACCIÓN MÍA QUE ME DESAGRADA	ME DIGO Y ME PROVOCO VERGÜENZA Y CULPA	ME DIGO Y ME SIENTO COMPASIVO Y RESPONSABLE
<p>Mi pareja se levanta temprano el domingo. Me prepara un desayuno especial.</p>	<p>Al entrar en la cocina y verlo, siento cómo mi cuerpo se tensa y pongo mala cara. Con modos desagradables le digo: "¿Es que nunca me escuchas?".</p>	<p>"Seguro que me lo ha notado. ¡Encima que se ha dado el trabajo! No he podido evitar mi cara de disgusto, ¡pero es que le dije ayer que hoy no desayunaríamos juntos porque había quedado con mis amigas!".</p>	<p>"Es evidente que no ha recordado lo que le dije ayer con respecto al desayuno. Voy a agradecerle que lo haya preparado con tanto cariño y esmero y me disculparé por no poder quedarme. Aunque, bien mirado, tal vez pueda tomar un café rápido en su compañía".</p>

SITUACIÓN	REACCIÓN MÍA QUE ME DESAGRADA	ME DIGO Y ME PROVOCO VERGÜENZA Y CULPA	ME DIGO Y ME SIENTO COMPASIVO Y RESPONSABLE
Mi madre me dice que soy un blándengue y una escoria. Un ser odioso que solo ha venido a este mundo para amargarle la vida.	Me pongo a llorar.	“No quiero que vea mis lágrimas, tengo que mostrarle que soy fuerte. Tal vez de esa forma esté más orgullosa de mí. Es lógico que no me quiera; soy una persona llena de defectos”.	“No es culpa mía que mi madre me trate de esa forma. Probablemente ella está muy herida a consecuencia de la relación con sus propios padres y no sabe actuar de otra manera”.
Mis compañeros de clase me llaman <i>gallina</i> y me escupen.	Aguanto sus insultos y sus agresiones con la mirada baja.	“Todo el mundo está viendo la escena y van a tratarme igual, pero yo no soy capaz de hacer nada. No quiero seguir más en este lugar. No quiero seguir más en este mundo”.	“No está bien que me humillen de esta manera. Voy a contar a mis padres lo que sucede y les pediré que hablen con la directora o que me cambien de colegio si es necesario”.
Mi mejor amigo tiene TDAH* y me resulta muy complicado hacer el trabajo juntos de la manera que yo quiero hacerlo.	Acabo de insultarlo y de gritarle: “¡Es imposible hacer nada contigo! ¡No quiero que formemos equipo nunca más!”.	“Me arrepiento de haberle insultado. Me he informado de lo que le ocurre. Debería ser más comprensivo con él. Soy un mal amigo”.	“Me he dejado llevar por mis nervios. Me disculparé y le pediré a él que proponga cómo hacer el trabajo”.

*El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad o TDAH: Es un trastorno crónico del desarrollo neuropsiquiátrico que se caracteriza por inatención, hiperactividad y comportamiento impulsivo. Produce problemas en múltiples áreas de funcionamiento, dificultando el desarrollo social, emocional y cognitivo de la persona que lo padece.

FICHAS 11 Y 12

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Vivenciar una situación de intimidación que puede provocar sentimientos de vergüenza.
- Favorecer el acercamiento físico.
- Entrenar el contacto limpio, sereno y abierto a la mirada del otro como medio para favorecer la comunicación, la escucha y el entendimiento.
- Pensamientos y bloqueos físicos y emocionales que surgen en momentos de intimidación con el otro. Contacto con sensaciones corporales.
- Importancia del abrazo: sensación de sostén, seguridad, confort, confianza, apoyo, equilibrio, abandono, apertura, liberación de oxitocina (hormona implicada en los estados positivos de bienestar, amor y felicidad), etc.



- Significación personal del abrazo. Posibles bloqueos.
- Toma de consciencia con situaciones personales provocadoras de diferentes estados: atención, seguridad, comprensión, etc.

FICHAS 13 Y 14

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Mensajes que favorecen la emoción de vergüenza en contraposición a otros que provocan seguridad y tranquilidad.

RESPUESTAS



FICHA 15

CONTENIDOS A TRABAJAR

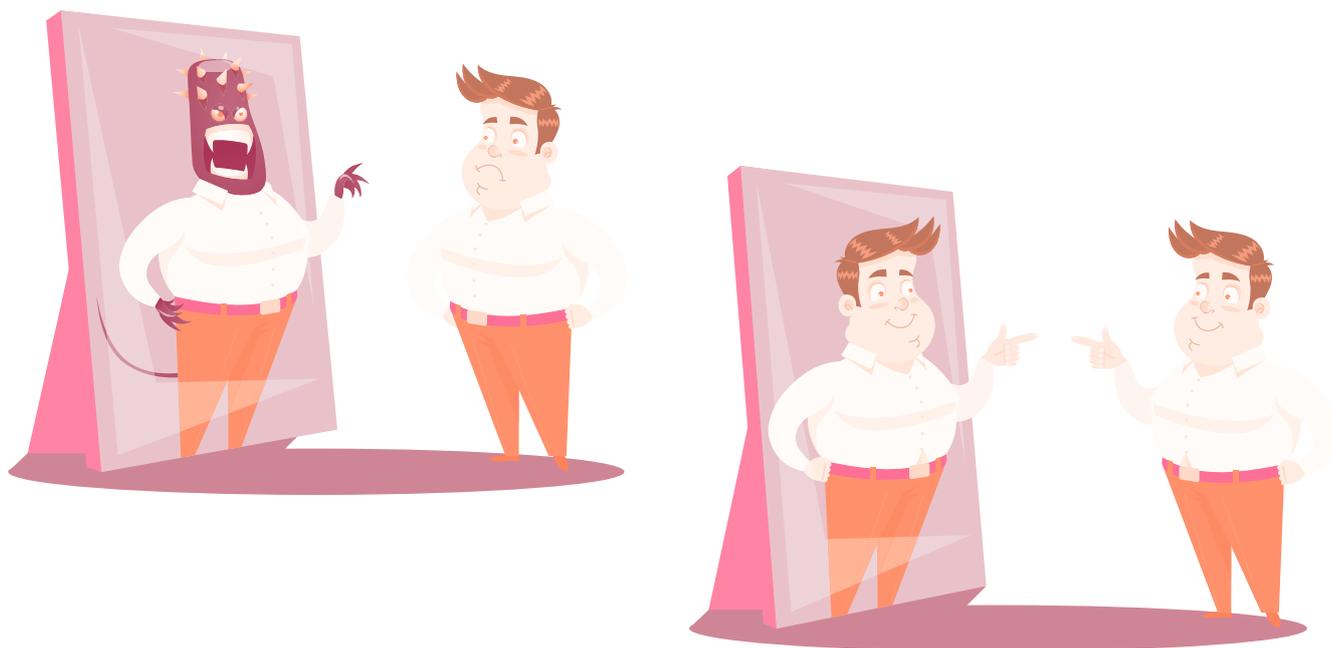
- Uso del juego como medio para conseguir estados positivos a través de la diversión.
- Importancia y beneficios del grupo social.
- Generación de estados de alegría como medio para traspasar la tristeza.
- Uso de la música como medio para generar estados emocionales.
- Beneficios del contacto físico: toco y me deajo tocar por el otro. Ruptura de barreras.
- Ataque a la vergüenza.



FICHAS 16 Y 17

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Toma de consciencia de pensamientos, creencias y mensajes que nos decimos en referencia al físico y que nos provocan estados emocionales de vergüenza, enfado, rechazo, odio, asco, inseguridad, etc.
- Debate: Cuestionamiento de los modelos de belleza y de estética actuales, así como su falta (en muchas ocasiones) de promoción de la salud.



FICHA 18

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Relación entre vergüenza y desnudo.
- Afrontamiento (primero en la imaginación y después en la realidad) de mi propio desnudo: pensamientos, emociones, sensaciones corporales y comportamientos asociados.



FICHA 19

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Funcionalidad de la vergüenza.
- Interpretaciones que hacemos de los errores y que nos llevan a sentirnos avergonzados.
- Trabajo sobre situaciones en las que no existe falta y, sin embargo y debido a las creencias erróneas y limitantes, aparece la emoción de vergüenza.



RESPUESTAS

SITUACIÓN	SÍ HA COMETIDO UNA POSIBLE FALTA	NO HA COMETIDO UNA POSIBLE FALTA
Adelina rechaza el ofrecimiento de leer en la ceremonia de fin de carrera de su hermana.		X
Helga no baila en la fiesta de aniversario de sus padres.		X
Aitor es bombero. Ha entrado en un incendio, ha sentido pánico y ha salido del edificio sin socorrer a las víctimas.	X	
Federica no quiere tomar parte en un concurso de karaoke en el que van a participar todos sus amigos.		X
Bernardo no es capaz de ducharse y cambiarse en el vestuario con el resto de su clase de tenis.		X
Casilda no se presenta a la selección del equipo de animadoras.		X
Eliberto ha respondido con agresividad a una compañera que se ha acercado a hacerle una pregunta.	X	

SITUACIÓN	SÍ HA COMETIDO UNA POSIBLE FalTA	NO HA COMETIDO UNA POSIBLE FalTA
Delmira no conduce porque no quiere ni pensar que no sea capaz de arrancar el coche, provoque un atasco y todos los conductores empiecen a pitarle.		X
Guido se ha quedado con parte del dinero de su socio y le ha mentado sobre los ingresos de la caja del día.	X	
Elvira ha respondido de manera bastante irrespetuosa a una crítica constructiva de su pareja.	X	
Bianca es directora de una empresa y ha contratado a una persona recomendada por el gerente a pesar de que sabe que no es el candidato adecuado.	X	
Edith no es capaz de mirarse al espejo desnuda.		X
Conrado se ha resbalado en el suelo mojado de la calle y se ha caído.		X
Gonzalo tiene que llevar collarín porque se ha lastimado el cuello.		X
Emma ha perdido bastante dinero en una apuesta que sabía que era probable no ganar.	X	
William le ha quitado la merienda a sus hijos y se la ha dado a los del vecino para quedar bien con ellos.	X	
Berto no quiere llevar por la calle un ramo de flores que le han regalado.		X
Erik es guardia civil. Ha visto a una persona en apuros en la carretera y ha pasado de largo porque era su hora de comer.	X	

FICHA 20

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Identificación de situaciones en las que, sin existir conducta incorrecta, aparece la vergüenza.
- Toma de contacto y debate de las creencias limitantes y disfuncionales que la provocan.

RESPUESTAS

NOTA: Los ejemplos aportados son propuestas orientativas, dado que puede haber una gran variabilidad de respuestas correctas.

1. Helga no baila en la fiesta de aniversario de sus padres porque piensa que no tiene ritmo, que no sabe moverse, que todo el mundo va a reírse de ella y que va a hacer el ridículo.
2. Federica no quiere tomar parte en un concurso de karaoke en el que van a participar todos sus amigos porque cree que no canta bien y que va a ser el hazmerreír de todo el grupo.
3. Bernardo no es capaz de ducharse y cambiarse en el vestuario con el resto de su clase de tenis porque está convencido de que su cuerpo no es tan bonito como el del resto de sus compañeros y que todos lo van a señalar y a mirar con desprecio.
4. Casilda no se presenta a la selección del equipo de animadoras porque considera que no es tan atractiva como las demás y que no va a ser capaz de ejecutar los ejercicios gimnásticos que ellas hacen porque no es tan ágil ni tan fuerte.
5. Delmira no conduce porque no quiere ni pensar que no sea capaz de arrancar el coche, provoque un atasco y todos los conductores empiecen a pitarle. Está segura de que todos la van a insultar y que esta situación le va a provocar una crisis de ansiedad.
6. Edith no es capaz de mirarse al espejo desnuda. Le da asco su cuerpo porque dice que es todo lo contrario a los que salen en los anuncios y en las películas.
7. Conrado se ha resbalado en el suelo mojado y se ha caído. Está convencido de que todos van a reírse de su torpeza.
8. Gonzalo tiene que llevar collarín porque se ha lastimado el cuello. Como es posible que los demás se interesen por lo que le ha ocurrido, se muere de pensar en convertirse en el centro de atención.
9. Berto no quiere llevar por la calle un ramo de flores que le han regalado porque cree que los demás le van a reprochar que eso no lo hacen los hombres.

FICHA 21

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Identificar el hipotético fallo que puede provocar la vergüenza.
- Comunicación asertiva, respetuosa y compasiva como alternativa a la comunicación humillante u ofensiva.
- Vergüenza como elemento que nos pone en marcha para resolver, rectificar y aprender vs. vergüenza que nos paraliza y destruye.



RESPUESTAS

NOTA: Los ejemplos aportados son propuestas orientativas, dado que puede haber una gran variabilidad de respuestas correctas.

1. "¡Deberías estar avergonzado por haber dejado a ese pobre anciano en el suelo sin prestarle tu ayuda! ¡Eres una mala persona!".
 - a. Posible falta: Negar el auxilio a una persona.
 - b. Alternativa menos ofensiva: "El anciano te necesitaba. Tal vez si lo hubieras ayudado habrías mostrado un acto de compasión y ahora estarías más satisfecho".
2. "¡Eres tonto! ¿No te das cuenta de que si no participas en la competición todos tus compañeros van a obtener un premio y tú no vas a conseguir ninguno? ¡Nunca vas a ganar nada!".
 - a. Posible falta: Paralización por miedo al fracaso y al juicio de los demás.
 - b. Alternativa menos ofensiva: "¿No te apetece participar como está haciendo el resto de tus compañeros? A mí me encantaría verte y creo que puede ser divertido, pero tú decides qué quieres hacer".
3. "¡Qué vergüenza! ¡Con tu edad y comportarte de esa forma tan irresponsable, como si fueras un niño malcriado!".
 - a. Posible falta: Comportamientos irresponsables.
 - b. Alternativa menos ofensiva: "¿Has reflexionado sobre las posibles consecuencias negativas de cómo estás actuando? ¿Estás dispuesto a afrontarlas?".
4. "¡Le has quitado el juguete a tu hermano pequeño y le has hecho llorar! Debería darte vergüenza comportarte así con un bebé. ¡Si no cambias, no voy a quererte!".
 - a. Posible falta: Comportamientos hostiles hacia otra persona. Posibles celos.
 - b. Alternativa menos ofensiva: "¿Por qué no pruebas a compartir tus juguetes con tu hermano? Así le enseñarías a que él compartiera los suyos contigo y dispondrías de más".
5. "¿No te da vergüenza tener la casa así de sucia? ¡Pero si parece una pocilga! ¿Qué van a pensar tus amigos cuando vengan?".
 - a. Posible falta: Escasa higiene y limpieza.
 - b. Alternativa menos ofensiva: "Opino que podrías dedicarle un poco más de tiempo a la



limpieza de tu casa. Yo podría ayudarte con la organización, si tú lo deseas. ¿Qué piensas?”.

6. “Es de vergüenza que te comportes de esa forma con tu pareja, que tanto te valora. ¿De verdad que le has dicho que no quieres saber las notas que ha sacado en los exámenes porque no soportas que sea mejor estudiante que tú? Eres una egoísta”.
 - a. Posible falta: Celos, envidia.
 - b. Alternativa menos ofensiva: “Imagino que debes de sentirte frustrada por esforzarte tanto en los estudios y no conseguir los resultados que verdaderamente deseas. ¿Has compartido con tu pareja cómo te sientes?”.

7. “¡Qué vergüenza! Siempre proclamando que eres impoluta en tu trabajo y criticando a tus compañeros y ahora te olvidas de entregar el informe tan importante que te encargué. ¡Si es que no se puede ser tan orgullosa!”.
 - a. Posible falta: Falta cometida en el puesto laboral.
 - b. Alternativa menos ofensiva: “Por más que tratemos de evitarlo, todos cometemos fallos. Nadie es perfecto. La humildad nos ayuda a esforzarnos y a ser un poco más comprensivos y tolerantes con los demás”.

8. “Fue bochornoso verlo desafinar una y otra vez a lo largo de todo el concierto. ¡No deberían permitir que una persona así se subiera a un escenario! ¡Es una estafa cobrar una entrada para ver ese desastre!”.
 - a. Posible falta: Mal desempeño en el trabajo.
 - b. Alternativa menos ofensiva: “Me habría gustado que lo hubieran sustituido, ya que podía verse muy claramente que no estaba en buenas condiciones para dar el recital”.

9. “¿Y no te da vergüenza llegar siempre el último? Yo me mataría a entrenar en el gimnasio durante toda la semana, pero no permitiría que los demás pensaran que soy un perdedor”.
 - a. Posible falta: Escaso esfuerzo.
 - b. Alternativa menos ofensiva: “Es posible que si te comprometieras y te implicaras en el entrenamiento un poco más, obtuvieras mejores resultados. ¿Verdaderamente quieres estar aquí y hacer esto?”.

10. “No paraba de darle besos y de susurrarle cosas al oído mientras el presidente estaba dando su discurso sobre los nuevos proyectos de la empresa. Después le dije que debería sentirse avergonzado por su conducta”.
 - a. Posible falta: Expresión de cariño en una situación inadecuada. Falta de respeto a los demás.

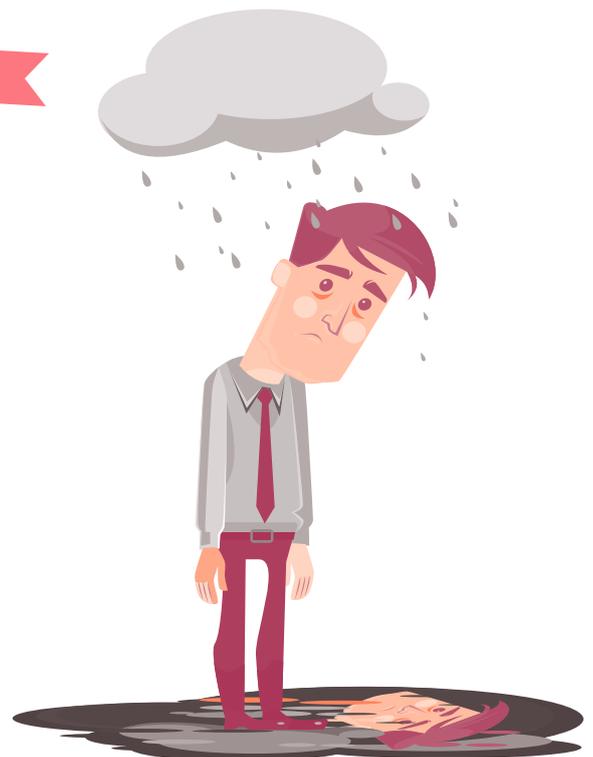
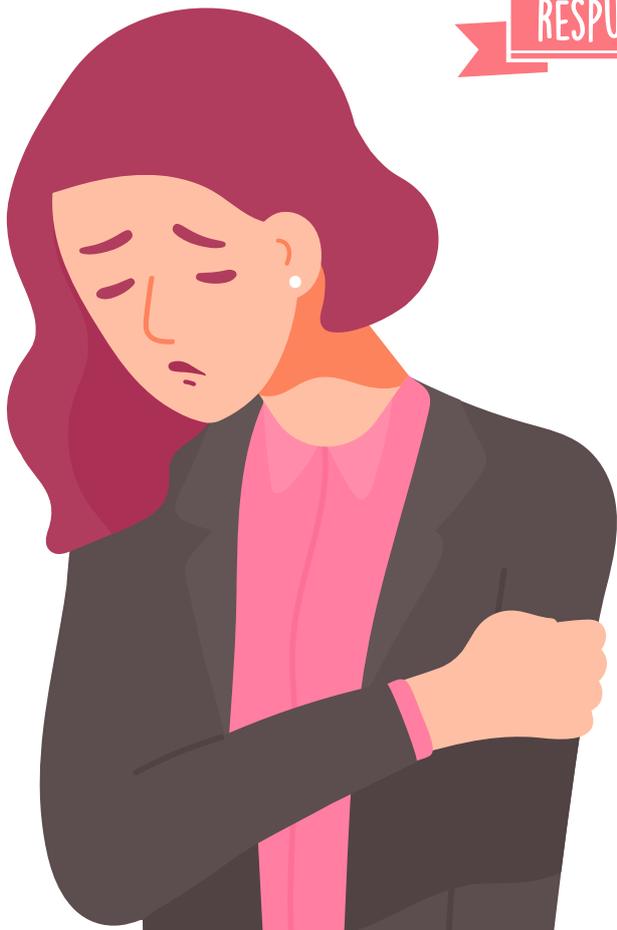
- b.** Alternativa menos ofensiva: “Opino que no eran ni el lugar ni el momento para comportarse de esa forma. Creo que habría sido más correcto que se hubieran marchado o que hubieran esperado a que el presidente terminara su discurso. Pero esta es solo mi opinión”.
- 11.** “¡Es de vergüenza que terminéis de comer y tiréis todos los desperdicios a la calle, teniendo al lado las papeleras! ¡Sois unos incívicos!”.
- a.** Posible falta: Muestra de escaso civismo.
- b.** Alternativa menos ofensiva: “¿Os importaría echar los desperdicios en la papelera cuando terminéis? Os lo agradecería mucho. Así colaboramos todos en la limpieza de esta zona”.
- 12.** “Te has presentado tres veces seguidas sin estudiar al examen. ¿No te da vergüenza presentarte por cuarta vez? ¡El profesor va a pensar que eres tonto!”.
- a.** Posible falta: Irresponsabilidad, falta de estudio y esfuerzo.
- b.** Alternativa menos ofensiva: “Me gustaría saber qué sientes con respecto al examen. No entiendo por qué te presentas sin estudiar y me gustaría poder comprenderte”.

FICHA 22

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Repaso de términos trabajados en el cuaderno.

RESPUESTAS





4 I

3 S O N R O J O

2 A

7 V E R G Ü E N Z A

8 E

9 A U T O E S T I M A

11 I G N O M I N I A

6 I

13 A F R E N T A

15 D E G R A D A C I Ó N

17 S O F O C O

19 D E C O R O

14 C U L P A

5 T I M I D E Z

10 E

12 A

16 P H U M I Ó N

21 B O C H O R N O

18 A

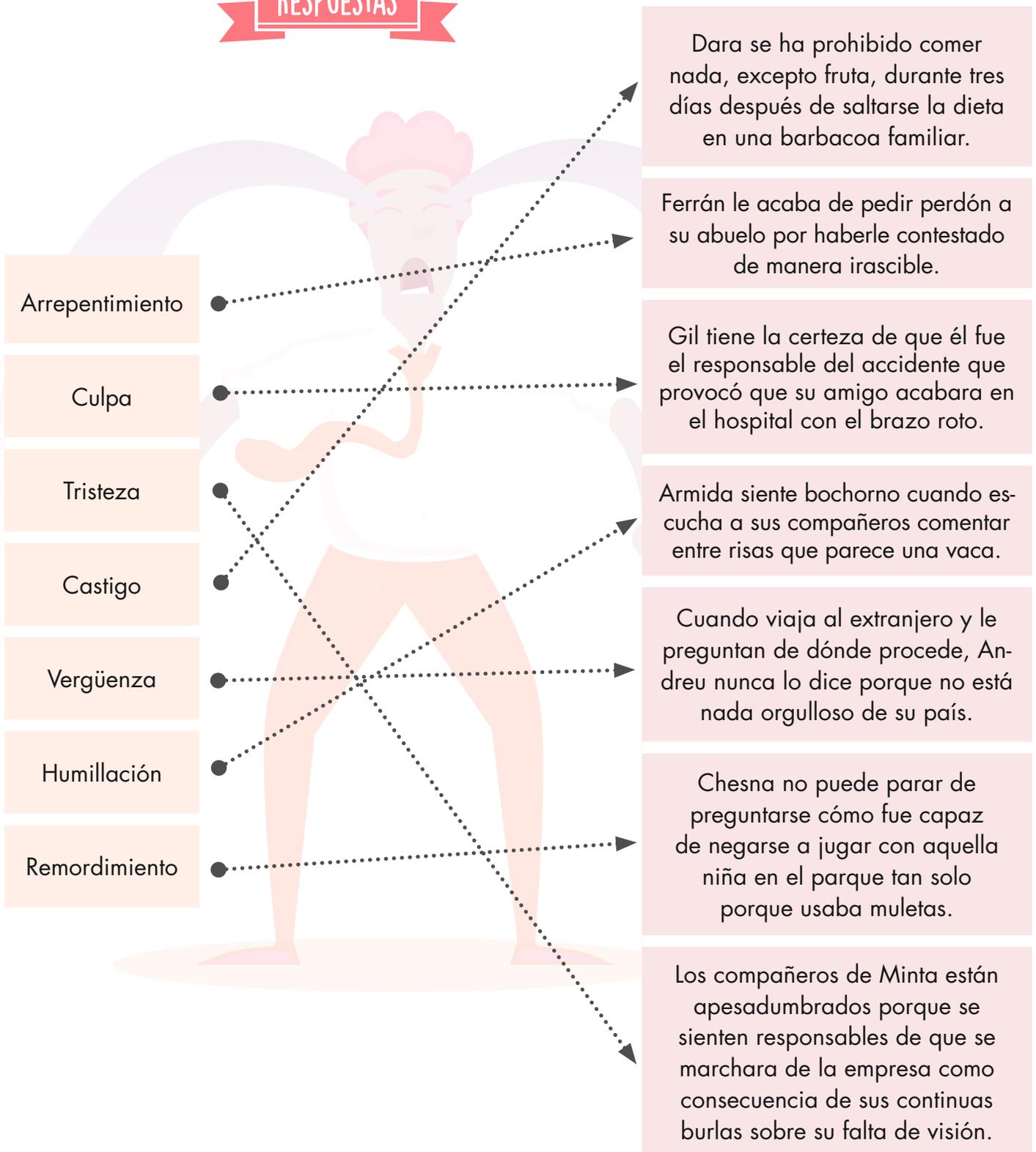


FICHA 23

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Relación entre situaciones y estados emocionales.

RESPUESTAS



FICHA 24

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Identificación de las señales fisiológicas de la vergüenza.
- Usar la imaginación para contactar con la emoción de vergüenza.
- Miedos y creencias erróneas que acompañan a esta emoción.
 - Miedos: al abandono, al rechazo, a ser juzgado y condenado, a perder el amor, etc.
 - Creencias asociadas: "Tengo que gustarle a todo el mundo", "Tengo que ser amado por todos", "No puedo defraudar a nadie", "No puedo equivocarme", "Tengo que ser perfecto", etc.
- Tremendismo y catastrofismo asociados a la vergüenza.
- Propuestas creativas de superación: sentido del humor, pensamiento flexible y positivo, importancia relativa de los hechos, tolerancia con uno mismo, aceptación de los límites y de los déficits, concepto del error como una oportunidad de crecimiento, etc.

FICHAS 25 Y 26

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Identificación de pensamientos que avergüenzan y modificación de los mismos.

FICHA 27

CONTENIDOS A TRABAJAR

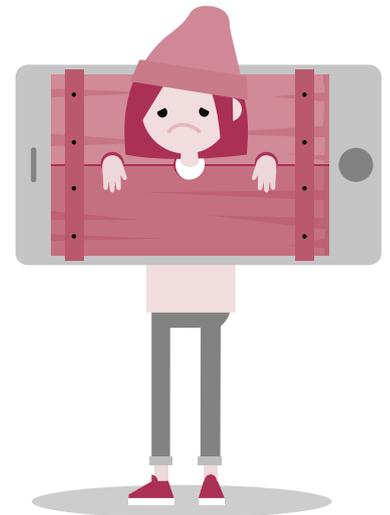
- Toma de contacto con necesidades o deseos a los que queremos dar satisfacción.
- Elaboración de estrategias y adquisición de recursos para obtenerlos.



FICHAS 28, 29 Y 30

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Reflexión personal y autoconocimiento.
- Toma de contacto con el tipo de comunicación que mantengo conmigo: amorosa, tolerante y respetuosa o agresiva, hostil y exigente.
- Emociones y conductas asociadas a cada uno de los estilos comunicativos.
- Vivencia personal del fallo.

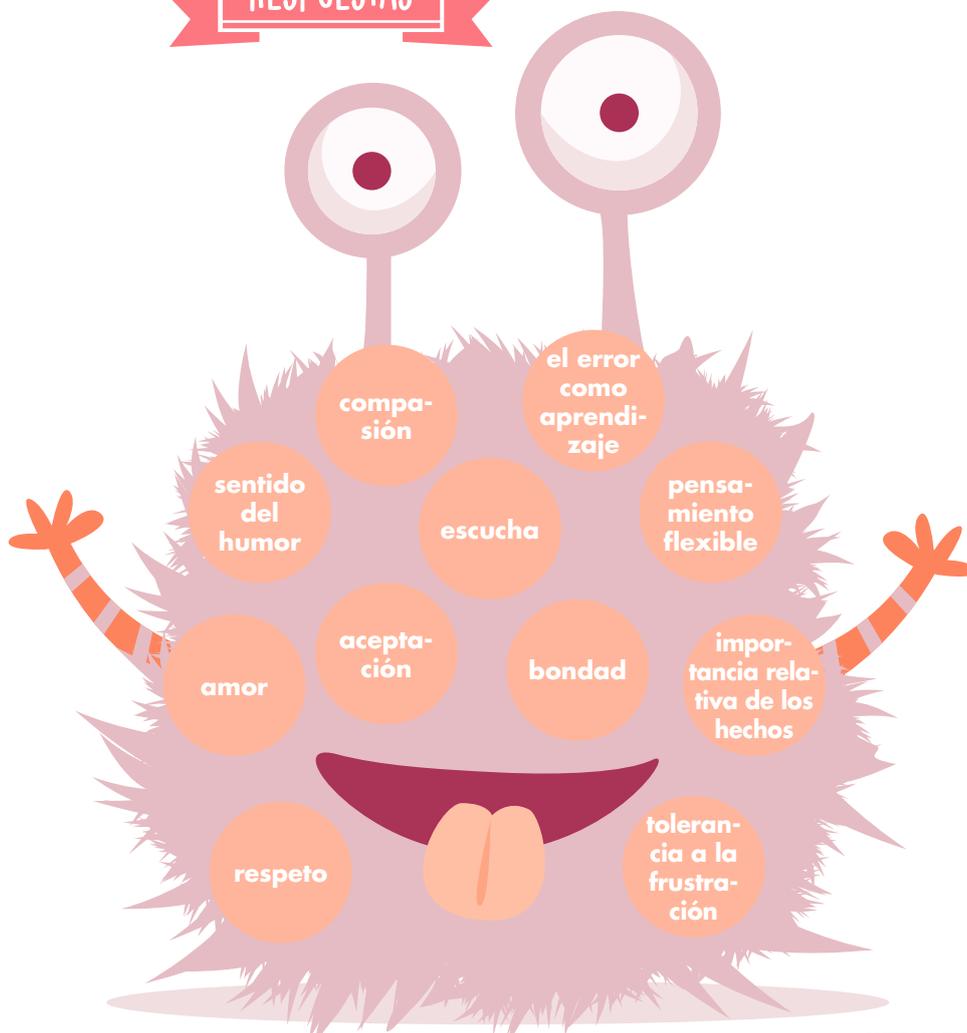


EVALUACIÓN A

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Propuesta de recursos de afrontamiento de la vergüenza.

RESPUESTAS



EVALUACIÓN B

CONTENIDOS A TRABAJAR

- Repaso de términos trabajados en el cuaderno.

RESPUESTAS

B A B A O O S K V T O G M B U S P L D J Ó É Á Á T W K D W I Ü H B Ñ B H Y I U I M Ü F K I Z P J É C M J J G Y J I Ó K
 L L I P D U P K T H É J O G P S K H O Y I V X E Q A W C K O A L A L Z Y Ú B O T A I H Z T O K A B U H F E T L F T Á X
 Á Ñ Z S
 H Q C I O W B J L A O G H W B G W Q Z L Ó F M B B Ú Í Ü T F D R P É W P P Z K D B M N Á U C Z O I M Y W P K V Q S
 Ü L Ó G A I Á K Ó G E S W S G T O U G R X O G R X Y W Ü S R Ú K U G P T Í X A I J Ú Ü Q N V Ü V Y G Z D W Ó T Q G
 T G O K Y Q L Z
 F V E G H Y R W N I N C Á Q E Q M Y B G M D N C H Á Q P P I F L H O J O R N O S W B F Ó A H P U J T J T C X H
 T J M Z M A C Ü V C O F E G Ó W Ú P Y N H U Q L N Y B O C O F O S Ñ L W M V F Í L E W F R O B U R B A U T R H
 G W S U P Ú É C X A N L
 O T I U Z X T Á K L O N C X T I H T Í L Q B I U U D Á U J E E V É Ñ N H P V X H Y M Z J H D F K I Y L Q N
 H Ú K K Ñ Ü B F W I Ü Y V Y U Y U J U V U Q S M L R L U L Y Y E C N I A K Q Ñ Í F Ú O O M A P Ü X X Q H Q Z
 T H P H M O X K W Q Ü J J B U A
 É Q B T U R R J L Ü J I W D H O Z A Z G I Y M É Y T I G U Q W C X I I W G O L Q T J M Á U L V N É É Q
 I S U N G O U M C O P W N B C C F P O S V C Ó G B H S Ü M C X R O Ú E Ü A C E H O H F P Y X F K I W L
 U W Y R Z C M S X D B Ü T J Ü Ü Q N D H
 T W D J S E X D U G G Ñ L G L D É G O H Z D H Ó H O V X F S É R K I A P Y A C F C Z M B R T H W U
 W A I X V D D P Ü H O N Í I W T M W J T Q F P Ü W É K H Z Í F K Y Á Ü N V I S L D I M Í D É K H M
 Ñ P D H A Ü R G Ü M Q R A Ü Q F Ó F G Á D S P I
 O I Y S W I N Ñ A K U I U E Ü Y D Ü W É W Y P O É J Y Ñ Z E E C Á H Z A Ü J B S Á H Í H Ñ J L
 W E X H Z X F N K H R K J Q T J Y T D G X H Ñ V D U C P G P Y K N E C F E M B Y N I Ñ Ñ M A L
 Q Í É A J Z Q P I G E W P I Q P N P Ó R R K Ü Z S F H A
 I L Ó C W D G S B Ü I N Á W A Y K U V B A Z D V V C X T V J B Ü U I A G T E É M D S M P C
 G Á O Ñ A A M J K P Ü R O V I F B M D D H A G T Z J T Z M Ó S W B B I M O T G E E Í F K I
 L Ú X E Á Ü G I I A S F J Y T D U O P K H C M G R R G Q S T T Ó
 V R V A E U I U P O I C G E D P Ó U B E Í X C Ú K V Ü N A S D A N B Y A Ü G Z W A C N
 K C R R Ü H G A S D G U X H M Y Í C C E I J F S U F R L T H K Y A M V I C A T K W Ñ F
 M Á L Y Á Ñ K E Y J V G Z T C E F A C V D Z U M C S Ü I M B X C Y Z Q Y
 I R R N O V O D B H C E Q O V F L K I J E A M Y D U A L Q D C B B I Ñ H F Ó Z D
 Y H J Z J Ü U L H F Á N Q Ó Z C Z Y O I C G D C L T R V Ñ H M I F E R É L W X S O
 Ü O Y O F É F R C E X Ó N N M Z J H F H D Ú N T V F W K O I L B N R É D Ü M E N
 G G M Í C P P D U A Q Y W Ú W J U V M H B Q R Z U J K Q D M J F T Í P M L W E R
 T H Y É X J R A O K X P G X F U N Á Ü Q B K E Z W E S R U V O B G Z H H T O
 O N Y Y L U R P S F A Ñ D Y F W N R Y R Á X L U A B P Ú A M V O T R Z N F E X T F H
 G G I R Y P V C P E Z Q I K I A T H M G F U T C Í Ó S Q Á V I A H F T Ó Q M W Z R C
 L D R H É U J D A Z N Ü F Ú Ó P P G O E B H Q Y Y D M V T Ü V S Í O
 F E D N N Q D D Y W E F F J Ü Í M O E A P O C A M I E N T O O K I Ü C L B V I K Ñ Ü Z B
 W D P Ú W P U Ú É A Ü H H Y A U L G D J H R Ú L L S M A Ñ Á D I F W W M É Z M Y P S N T
 Í X I C T I Z B E C G U S P E S R M Y R W H P L I F G S Q K
 L B W Á O V X L H L R B L M X K U Z D R O Í M N U Ú M U Ú E A H N Z H Z Y L K P D K X J Z B
 T B Q X Q Q G R C S E U Ó B O A V Ó F N Y I G O A J X A H C Z U G Y N L P S S L E W X B U Q
 U W L B Í H P B V W V Ú J C I Q U M Z Z Z B I Ñ A Y
 S T O S J Ó O K T P Ó Ñ S É P R A G Q Z F B A U F Á J A W G Z Y Z Ñ A C C S W F O Q G X Ú K Z G
 R F A Z B F C V F I U R Ñ F Ú K A N C Y Z S M O O Z A R A B M E D P U K J Y W H U Á U E C X Q M
 L V J K W A V P T A S W U D J P K G Q Q P V
 X A O L R B Z P M V C P N W C E C R C S I A Q Ñ N É Í K R Q P T G P Q Í O X Ó U A R É Ó K Ü D J R C
 V F K V B A Y M X H X U T G Y Q L Ü E U Q M C D B B E H U D Z S H A J S E Q A É G A E Q K G E S I U
 L E Ñ A K I E V Q U Í T X Y Ü B V Q
 U K L H E Z Ñ N J U Q X Ó W C E D Á Ú D Q C C E U U Z B X Y A F R E N T A N L Ü T E N D P Í Z I Ñ B E Z
 P W B W L V D X Y L V E A X Á L Q G Z Ü D Y L A Ó Z E B E M N G W N H L D L V P P C O W H X F P H S L C
 B S S D K M M E Í Q I X F L
 N P O E O S I X J O Z Á Ü Ñ U I X K B É M P K A N C O X É Z Y É F O P A I G K C P X A O D É M G Z C S Í R D
 T F T K I W L F U Z R M X Á U H S L B L U M Ú W U B Q G E J A R T L U Q P M S Ñ H C R V Í H G Y S H D K O L
 Ñ D U O Ó U D R J T
 B N D L B S E É I S S T S W W B A J J A Y C O Q W S J Í J R W Z T Q O T T G W D B R D F Ó W C R D T R Q C X N E
 M J Ü B X C J W G S É B Ü Á É Y Á U É Ó Á N J É F L J Ú T A U F V O J Ú V H G C H Í Ü J Q I O S S B Í V U M V A
 T H Y Ñ I C
 Y B S R W F P U P Q Q Q H C Ü U O Ó E I F A Y I Í X C Y Y K Í É L J Q L A M Z F Q Ú H R I R É L V Ú E O K L K U X
 L Ü R Z É S K A X L Ü R S Y C V N X G N K O B H E S H D E G R A D A C I Ó N W X Q F E Q U Z Ú S L U D Ñ P Ú K C W



VERGÜENZA

www.editorialgeu.com

GEU
EDITORIAL