

# CUADERNOS PEDAGOGICOS

Desarrollo Emocional  
Integral

# 4

P 3 ○ ○ ○



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000  
Educación de mañana, hoy

# Cuaderno 4 - Desarrollo Emocional Integral

Serie 1 "La Educación integral es posible"

2º edición - 2018

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000**: Hacia el Desarrollo Integral. Cuaderno #1. *Desarrollo Integral*. Serie 1. "La Educación integral es posible". Pedagogía 3000.

## Compilación

Noemi Paymal y equipo de colaboradores. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformar a nosotros/as mismos.

Para este Cuaderno, agradecemos especialmente a **Cecilia Vera** -Argentina- por su revisión y aportes.

## Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagogía 3000 Argentina: mejorpuente@gmail.com

## ¿Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que faciliten una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

## Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, re-novarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y, por favor, enviar su retro-alimentación a María Isabel González, mejorpunte@gmail.com y/o 33cuadernos3000@gmail.com

## Desarrollo Emocional Integral Una Inteligencia Emocional supra-desarrollada

Este cuaderno aborda el ámbito emocional de los chicos y chicas, la parte afectiva y las relaciones. Está ligado a la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y a la Inteligencia Interpersonal de los doctores Gardner y Armstrong. Se completa con el cuaderno #27, *Auto-estima, sentimientos y conexión*.

Los niños, niñas y jóvenes del Tercer Milenio presentan en general una Inteligencia Emocional supra-desarrollada, que explica en gran parte tanto la parte conductual a veces extrema de los chicos y chicas y su alta empatía así como sus modos de aprendizaje particulares y su capacidad de "captar" las cosas a nivel emocional y energético.

Poder desarrollar y equilibrar la parte emocional con los chicos es fundamental. Va de la mano con el Cuaderno 3, referido a la parte física. Cuando nuestro cuerpo físico es más estable, igualmente nuestras emociones son más estables, es una ley natural. Todas las emociones se registran en el cuerpo, y viceversa, lo que pasa en mi cuerpo provoca una emoción (golpe, caricia, sonrisa, gritos, etc.). Por ejemplo, cuando tenemos miedo, nuestro cuerpo también se enferma, cuando tenemos rencor podemos desarrollar una enfermedad, o cuando nos reímos, nuestro sistema inmune mejora. La parte emocional es tan importante en la educación, que por ejemplo, si un chico/a tiene problemas emocionales no resueltos o su parte afectiva destrozada, apenas puede retener el 20% de la lección, según Gaia Medina, terapeuta e investigadora española (Medina, 2003:cp).

Lo emocional hace corresponde a:

- Cómo uno se siente y cómo lo gestiona
- Relaciones y cómo las gestiona
- Socialización en general.

Daniel Pacheco, asesor pedagógico y terapeuta de La Paz, Bolivia, explica lo siguiente:

"En estos tiempos la parte emocional es muy fuerte... sentimos muchas cosas al mismo tiempo. Es importante no dejarnos llevar por nuestras emociones. Dejar fluir. Si les reprimimos, si no sabemos procesarlas, se alborotan demasiado y hay depresión, suicidio, enfermedades fuertes. De hecho, mientras más se reprimen, más crecen, se hacen más grandes. Y van a salir por otro lado. Eso provoca algunos problemas de conductas, miedos, fobias, adicciones, tics, cosas que de alguna forma nos hacen no sentir las, no afrontarlas (se tapan). Y no logramos una vida

social sana; porque el cuerpo emocional nos ayuda a conectarnos también con nuestro alrededor, entre personas; es un cuerpo muy social. Nuestro cuerpo físico nos ayuda a desplazarnos, concretar cosas, y nuestro lado emocional nos ayuda a interactuar con otras personas. Entonces si hay algo reprimido, los niños/as y los jóvenes no pueden tener relaciones estables con otras personas, están encerrados, no se quieren, se sienten inestables, piensan que no valen, que no merecen las cosas y el amor. No tienen autoestima, todo eso hace parte del área emocional. Pueden ser violentos, agresivos, rebeldes. No pueden estar solos, tienen que llenarse de amigos, de fiestas. A lo contrario, otros se vuelven demasiado introvertidos”.

“Una característica importante a entender del cuerpo emocional, es que las emociones son reactivas, es decir que pueden volver a reactivarse muchos años después, en un segundo, como si fuera ayer. Para las emociones no hay tiempo (para la mente, sí). Por eso es importante sanarse porque todas las cosas reprimidas se quedan. Cada vez que pasamos de una etapa a otra (niñez, adolescencia...), hay muchas emociones involucradas, sentimos muchas cosas, y lo podemos arrastrar toda la vida si no lo procesamos correctamente. Hay cosas que son como detonador: lugares, personas, aromas, músicas, por ejemplo, que en un segundo nos llevan a 20 años atrás, a lo que sentíamos exactamente ese momento. Igual con las relaciones de pareja, cuando terminamos una relación es importante procesarlo, dejar las cosas perdonadas, cerrar los círculos, subsanar la separación emocionalmente, no dejar asuntos inconclusos. Si no se queda años...”

“Hay desfase si intentamos vivir el presente con lastres emocionales del pasado. El cuerpo emocional es el más activo de nuestros cuerpos, incluso más que el físico, por eso es importante aprender a superarlo, aclararlo, perdonarlo... Las emociones son como el agua, van y vienen, cambiando constantemente, son poco estables. El agua sólo está estable cuando está contenida en algún lugar físico, si no se desborda, se chorrea, se diluye, se pierde... de aquí la importancia de un cuerpo físico sano.”

“Es importante equilibrar bien nuestro cuerpo emocional desde el ámbito escolar, como hábito de vida, aprendiendo la madurez emocional, el equilibrio y la paz interior. Si no, fácilmente nuestra vida se puede volver un caos. Es como vivir en un mar de emociones sin control sobre ellas”. (Pacheco, 2009:cp)

## Beneficios terapéuticos

Tener un buen desarrollo del nivel emocional, explica Daniela Martínez, terapeuta holística, nos permite:

- Reconocer nuestras emociones y necesidades personales internas.
- Lograr buenas relaciones con los demás.
- Nos da una buena capacidad para poner límites dentro de las relaciones y tener dominio de nuestra vida.

- Provee independencia y autosuficiencia.
- Ser responsable hacia uno mismo y con los demás.
- Tener una buena capacidad de auto-aceptación y autoestima, lo que nos da una identidad propia frente a los demás.
- Encontrar nuestros propios talentos y vocación.
- Tomar las decisiones correctas a nivel profesional y personal. Por eso también está relacionado con la prosperidad y la abundancia.
- Tener alegría, optimismo y vitalidad, también valentía y perseverancia.

Tener desequilibrada esta área, puede ocasionar:

- Tristeza, melancolía, depresiones.
- Falta de auto-estima.
- Incapacidad para poner límites a los demás.
- Relaciones de dependencia y conflictivas.
- Rabia, codicia, envidia.
- Problemas en los órganos reproductores.
- Falta de apetito. (Martínez, 2009:ae).

## Beneficios educativos

Desarrollar la Inteligencia Emocional dentro del ámbito escolar, nos permite:

- Tener más fluidez en el área cognitiva.
- Tener mejor chance de éxito que cuando uno utiliza solamente su coeficiente intelectual.
- Poder laborar en equipo.
- Tener buenas relaciones, pero sin depender de ellas.
- Superar más fácilmente los problemas de Déficit de Atención y de Hiperactividad.

## Sustentos científicos

Luís Ángel Díaz, director de la CMR – *Celular Memory Release* y kinesiólogo especializado, explica la importancia de nuestras emociones:

“En el cerebro el hipotálamo se encarga de sintetizar las proteínas, adecuándolas a las distintas funciones orgánicas. Estas proteínas especializadas –denominadas *neuropéptidos*– son liberadas en el torrente sanguíneo cada vez que un estado emocional se dispara. Cada estado emocional produce una especie diferente de *neuropéptidos* éstos viajan rápidamente por el torrente sanguíneo hasta encontrarse con las células que tienen los receptores adecuados para ellos Y así las emociones se somatizan en el cuerpo físico” (Díaz, 2008:105).

El cerebro emocional se encuentra en la parte central del cerebro humano; está compuesto de tejido neuronal de estructura límbica, diferente de la corteza cerebral también llamada *materia gris*. Por eso, como lo explica el psiquiatra francés David Servan-Schreiber, hay poca *comunicación* entre ambos, entre el cerebro emocional y la corteza cerebral. El cerebro emocional está directamente conectado con el corazón y la respiración por el sistema simpático y parasimpático. El cerebro emocional funciona de manera diferente, tanto en los procesos de aprendizaje como en los de salud.

"Dentro del cerebro humano, se encuentra el cerebro emocional o límbico. Estas estructuras llamadas *límbicas* son las mismas en todos los mamíferos. Son compuestas de un tejido neural diferente que el del cerebro cortical, responsable del lenguaje y del pensamiento. Las estructuras límbicas por su lado, se encargan de las emociones y de las reacciones de sobrevivencia junto con el cerebro reptiliano [...]. En la parte más profunda del cerebro está la amígdala, un núcleo de neuronas donde se originan todas las reacciones de miedo." (Servan-Schreiber, 2003:23).

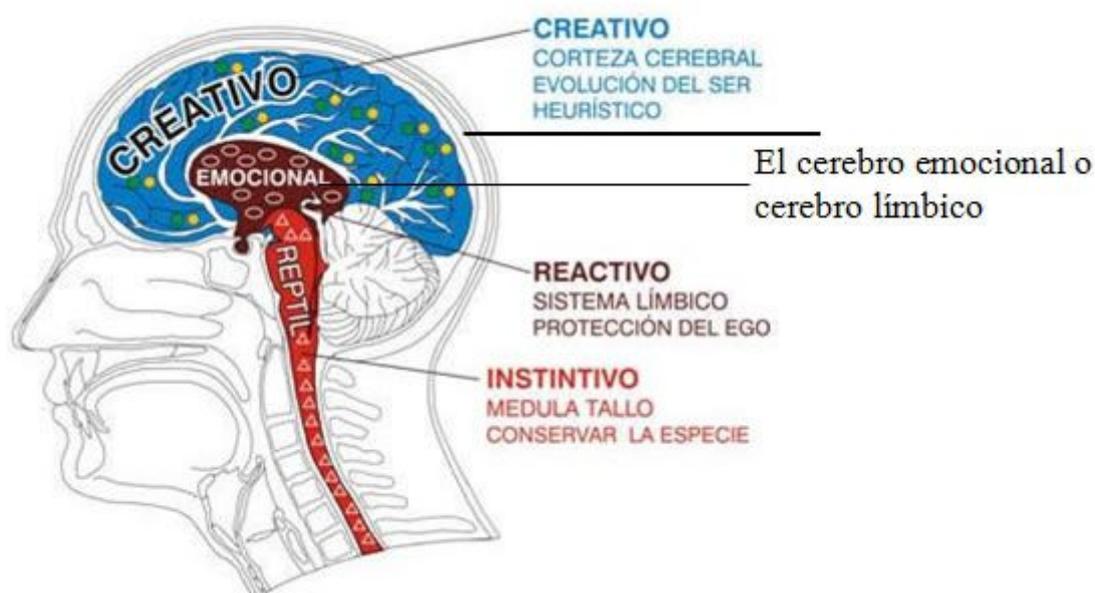


Ilustración: El cerebro emocional o cerebro límbico, encima del Cerebro reptil y debajo de la corteza cerebral.

[http://media.photobucket.com/image/cerebro%20triuno/rey\\_hades/cerebrotriuno.jpg](http://media.photobucket.com/image/cerebro%20triuno/rey_hades/cerebrotriuno.jpg)

El Dr. Servan-Schreiber explica que:

"La Inteligencia Emocional es sanadora y auto-sanadora. Libera traumas del pasado que no puede liberar la corteza cerebral. La memoria emocional es *la sede del trauma*, y es el disparador adecuado, la mente emocional reacciona al presente como si fuera el pasado. Puede así liberar el trauma en cualquier parte física ya que cada emoción importante tiene su sello biológico donde se ha somatizado". (Servan-Schreiber, 2003:23).

Con los procesos terapéuticos de liberación de la memoria emocional (por ejemplo de Liberación Somato-Emocional, LSE del Dr. Upledger y el biofísico Dr. Zvi Karma o de liberación de la memoria celular CMR – *Celular Memory Release* de Díaz), el cerebro emocional reorganiza la memoria emocional en un nuevo patrón ya sanado y funcional, lo que se llama en algunas terapias el *Reset* (Reponer a cero). Hay, por lo tanto, un importante nexo entre la Inteligencia Emocional y el cuerpo mismo.

Una terapia alternativa muy poderosa que se basa sobre el principio de sanación y autosanación del cerebro emocional, es la terapia de la integración neuroemocional por los movimientos oculares EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, la desprogramación y reprogramación a través de los Movimientos Oculares Rápidos). El principio del EMDR se basa precisamente en el hecho de que existe en cada uno de nosotros mecanismos naturales de *digestión* de los traumas emocionales o *sistema adaptivo* de tratamiento de la información, el cual se procesa en el cerebro emocional.

Una especie de EMDR lúdico se encuentra naturalmente, por ejemplo, en el malabarismo, que hace funcionar constantemente los movimientos oculares. El malabarismo en este sentido es excelente para incorporar en los programas de tratamiento lúdico y útil para con los niños, niñas y jóvenes trabajadores de la calle.

Ver más en el capítulo 5 del libro *Pedagoogía 3000*.

## Actividades recomendadas

Hay varios ejes de actividades: los que ayudan a reconocer nuestras propias emociones, las que permiten procesarlas, las que enfatizan las relaciones interpersonales y las que refuerzan las otras características ligadas a la inteligencia emocional.

### 1. Actividades para reconocer nuestras propias emociones

- Escribirlas, dibujarlas, o hablarlas.
- Escribir nuestra biografía.
- Hacer el ejercicio "cómo me siento". Se pregunta a los niño/as cómo se sienten. Lo pueden decir o dibujar. Si el grupo es grande hacerlo en grupos de dos. Siempre acabar con un ejercicio de armonización (ver como hacerlo mas adelante).
- Poder ubicar nuestras emociones en nuestro cuerpo.
- Artes y música.

Ver más ejercicios en el libro *Pedagoogía 3000*, páginas 186 a 192.

## 2. Poder procesar correctamente nuestras emociones

- Artes, danzas, música, trabajar los colores, toda forma creativa libera las emociones.
- Biodanza (Rolando Toro).
- Katsugen, el movimiento liberador y regenerador (Ver Cuaderno # 21, Formas y movimientos).
- Artes marciales, yoga.
- Alineamiento energético, en forma de juego u otro. (Ver ejemplos más abajo)
- Teatro.
- Cuentos donde el héroe sabe manejar sus emociones e ideales. Para los jóvenes, novelas y películas con el mismo propósito.
- Trabajar la autoestima constantemente. Ver el Cuaderno # 27, Autoestima, sentimientos y conexión.
- Ejercicios de liberación de la voz, gritar, cantar.
- Valorizar nuestro nombre: repetirlo, dibujarlo, adornarlo, cantarlo, etc.
- Ejercicios de respiración consciente.
- Movimientos oculares, malabarismo.
- Contacto con la naturaleza.
- Masajes.
- La risa (risoterapia).
- Afirmaciones positivas (Ver el Cuaderno # 27, Auto-estima, sentimientos y conexión).
- Físicamente llevar a los niños a cuerpos de agua: ríos, cascada, mar, lago, todo cuerpo de agua limpia. Baño de tina con agua y pétalos de rosa... esencias, etc.
- Procurar tener profesores y padres que ya han solucionado sus propios problemas emocionales. Deben ser emocionalmente estables, sino esto desestabiliza a los niños/as y jóvenes que están con ellos/as..

Es importante entender la gestión de las emociones presentes y pasadas como dos dinámicas diferentes en cuanto gestionarlas.

- Las emociones presentes. Se dejan fluir. Enseguida se las percibe, en caso de ser extremas (alegrías extremas o rabias extremas) se procede a equilibrar, simplemente dejando fluir, respirando, o pidiendo perdón enseguida en caso que hayamos herido a otro. Eso lo debemos enseñar en la escuela y en la casa. Es parte de la educación integral.
- Las emociones o traumas pasados no sanados. Se trata de terapias emocionales (ver cuadro Terapias extra-escolares más adelante). Esta sección se puede tratar parcialmente en la escuela con ejercicios de artes, movimientos, trabajo de la voz, pero si el trauma ha sido fuerte, estos trabajos competen normalmente a terapeutas especializados.

### 3. Relación interpersonal

- Organizar *círculos de las emociones* donde los niños, jóvenes pueden expresarse libremente.
  - Asegurarse de que los niños/as y jóvenes tengan actividades en equipo regularmente.
  - Estar atentos/as el saludo inicial y a la despedida (individual y colectiva).
  - El abrazo (abrazoterapia).
  - Enseñar la diplomacia, la cortesía, el optimismo.
  - Saber reconocer las emociones de los otros y lidiar con ellas (por ejemplo juego de ¿Cómo te sientes? Se hace de dos en dos. Sentir cómo se siente el otro y luego preguntarle para saber si hemos acertado). Siempre acabar con una armonización.
  - Reforzar la cultura de Paz en general, para todo el establecimiento escolar y fomentar la Comunicación No Violenta o empática (CNV).
- Ver Cuaderno #24, *Cultura de Paz planetaria*.

### 4. Reforzar las otras características ligadas a la Inteligencia Emocional

Hacer ejercicios que favorecen el desarrollo de:

- El lenguaje metafísico.
- Los símbolos.
- Las respuestas inmediatas. Las emociones necesitan acciones instantáneas.
- La colaboración, la Inteligencia Emocional es solidaria.
- El efecto detonador, la percepción: por ejemplo hacer el ejercicio ¿Qué me hace recordar? Y así poder abrir el acceso a la memoria celular y otros registros.
- La libertad.
- El co-actor y el co-creador.
- La auto-sanación y la sanación.

Según Goleman y el psiquiatra francés Servan-Schreiber, éstas son todas características de la Inteligencia Emocional. Deberíamos tomarlo en cuenta tanto en la escuela como en el hogar, y en todas las edades.

## En la casa

Todo lo anterior. Y también:

- Colgar en la pared los logros, obras de artes, diplomas de nuestros hijos/as... todo lo que ayuda a valorarse.
- Hacer reuniones de familia y ESCUCHAR de verdad a los chicos/as.

- Saber pedir perdón (dando el ejemplo, nosotros los adultos).
- Hacer actividades, todos juntos, solidariamente.
- Cuidar el momento del despertar y de irse a dormir, abrazar, quedarse en la cama de sus hijos un rato, contarse mutuamente historias, escuchar, acariciar el pelo (el sentido del tacto es importante para afianzar la parte emocional), reírnos juntos, hacer chistes, bromas... vivir alegremente.
- Cuidar el momento que ellos llegan a la casa (preguntarles cómo se sienten, un abrazo, una sonrisa, una alabanza...) o cuando uno mismo llega a casa (es decir, el adulto, no llegar de mal genio, estresado y listo *para pegar el grito del siglo* o preguntando como policía "¿Has hechos los deberes?"...). Lo mismo cuando uno sale de la casa, nos avisamos con cariño, dónde vamos, cuando regresamos, nos despedimos con un beso, un cariño, ...
- Reiterar a nuestros hijos/as lo más a menudo posible **que les queremos**, tal como son: Con la voz, el abrazo, la mirada, la caricia, el tono de voz, una llamadita, una notita,...
- En vez de enfatizar cuando algo está mal, alabamos cuando algo está bien.

## Consejos de las 13 abuelas

Las tradiciones de las abuelas alientan que se modele y premie la conducta virtuosa, en lugar de enfocarse en la restricción de la mala conducta. Los niños deben ser tratados con generosidad para despertar la bondad innata que hay en ellos y ayudarlos a lograr la realización personal. (Schaefer, 2006:222ss).

## Ejercicios de equilibrio físico

Tener un buen equilibrio físico ayuda a tener un buen equilibrio emocional (y viceversa), porque nos fuerza a trabajar con la mente en blanco, es decir, nos ayuda al control mental (isino uno se cae!). Se recomienda hacer ejercicios de equilibrio (a toda edad) a través de la danza, yoga, arte marcial. Además, nos ayuda a los profesores y terapeutas con el diagnóstico. Si un niño/a no mantiene bien su equilibrio físico, se podría sospechar que tiene problemas emocionales.

También, tener vigas y troncos en el recreo para caminar encima de ellos como en un puente. Retos donde el equilibrio está en juego (se lo puede hacer con un vaso de agua, evitando regarla, es divertido...), entre muchas otras ideas.

Como hemos visto, el malabarismo es también excelente.

## Ejercicios prácticos

### 1. Ordenar adentro y afuera

Ordenar y limpiar nuestro espacio exterior, que corresponde a nuestro espacio interior emocional. Y como los niños/as aprenden con el ejemplo, no estar detrás de ellos a cada rato con la limpieza y el orden. Ellos lo harán naturalmente cuando lo necesiten. Sólo tener un par de reglas claras decididas entre todos, y nada más. Eso es válido tanto para el aula como para la casa.

### 2. Espejo, espejo, espejo, espejo

Ejercicio del espejo: cada vez que uno se mira al espejo, decir en voz alta: "Yo me amo y me apruebo. Yo me quiero", mirándose los ojos. Permite enfrentarse a sí mismo y descubrir que somos nuestro mejor amigo/amiga.

### 3. ¿Cómo es mi actitud corporal?

Técnica Alexander. Se trata de tomar conciencia y corregir posiciones defectuosas del cuerpo. Por ejemplo estar siempre inclinado de un lado, cruzar demasiado los brazos y piernas, morderse las uñas, mirar abajo cuando caminamos, etc. Al corregirnos físicamente, eso ayuda a tomar conciencia del patrón emocional que yace atrás y corregirlo también. Ver [www.tecnicaalexander.es](http://www.tecnicaalexander.es) de Frederik Matthias Alexander de Australia.

### 4. ¿Quieres estar bien? Hazte un *Tapping*

El *tapping* es un método sencillo que consiste en estimular una serie de puntos de acupuntura dando golpecitos con la yema de los dedos de acorde a la emoción que uno quiere gestionar u otros problemas que se desea tratar.

Ver videos en:

<http://www.youtube.com/watch?v=QSIKjtfA8aI>

<http://www.youtube.com/watch?v=Gu32kZVngnQ&feature=related>

(este es muy completo y detallado)

Consiste en darse golpecitos suaves con la yema de los dedos en lugares específicos del cuerpo en una secuencia que coincide con algunos meridianos energéticos (canales por donde pasa la energía en el cuerpo). Al hacer esto liberamos las emociones estancadas (por eso su nombre en inglés *Emotional Freedom Technique* o Técnica de Liberación Emocional) y permitimos que esa energía fluya y así nos ayude a desbloquear aquello que nos ha quedado como consecuencia de un trauma o simplemente de un disgusto o un mal momento. Ver más en <http://www.emofree.com/>

### 5. "Trasmutar"

Realizar ejercicios para reconocer y gestionar las emociones, por ejemplo:

- Dibujar o escribir cómo me siento.

- Si me siento mal, lo "transmuta" o transformo en algo positivo, dibujando o escribiendo cómo me quiero sentir, cómo quiero ser, etc... con algún ejercicio de transformación (color, dibujo, intención, sonido, color violeta...)

## 6. La Inteligencia Inter-personal

Ejercicios para desarrollar la inteligencia interpersonal:

- Dibujar o escribir cómo percibo a un compañero.
- Si siento que el compañero está mal, transformo su estado de ánimo, diciéndole al compañero todo lo positivo que vemos en él.

## 7. El agua ique milagro!

Físicamente llevar a los niños a cuerpos de agua: río, cascada, mar, lago, que tenga agua limpia. En la casa proveerles de baños de tina con agua y pétalos de rosa, esencias, etc. (tanto si son pequeños, adolescentes o adultos, nos hace igualmente bien).

## 8. Auto-responsabilidad

Tomar conciencia de nuestras emociones (el modelo de auto-responsabilidad de Luís Ángel Díaz)

"El modelo de autorresponsabilidad permite salir del papel de la víctima, implica acomodar la vida y estar conectado con el cuerpo de luz", dice el Dr. Luís Díaz.

¿Cómo se logra?

1. Reconociendo: "estoy asustado, estoy enojado, estoy triste, estoy entusiasmado..."
2. Localizando: Notando en qué parte del cuerpo está exactamente esa sensación.
3. Intensificando: amplificando al máximo lo que siento.
4. Permitiendo: Moviendo, sacudiendo, haciendo ruido (Nota: se trata de dejar fluir a través del cuerpo, cada uno sabe lo que mejor le conviene.) Ver por ejemplo: Katzugen en el Cuaderno #21, Formas y movimientos
5. Respirando

(Adaptado de Díaz, 2008:67)

# ¿Cómo hacer un ejercicio de armonización sencillo con mis estudiantes?

## Fase 1 Desestresar

1. Respirar y exhalar fuertemente por la boca y con sonido, como si estuviéramos soplando para vaciar completamente los pulmones.
2. Subir y bajar los hombros.
3. Subir los brazos y unirlos por encima de la cabeza. Dejar caer los brazos rápidamente, soplando fuerte.
4. Dar 10 saltitos rápidos.
5. Soltar el cuerpo dando saltitos, sacudiendo las manos y los brazos o dando pataditas en el aire.
6. Hacer un tren donde cada niño/a le da un masaje en los hombros al siguiente niño.
7. Cualquier ejercicio que sienta que puede desestresar a los chicos/as.

Se pueden hacer todos los ejercicios seguidos o elegir algunos de ellos. Repetir 3 veces cada ejercicio.

### **Fase 2 Conexión con la Tierra**

1. Ejercicios que involucren sentir pies y piernas, la planta de los pies, girar tobillos, mover los dedos de los pies y sentir la energía de la Tierra.
2. Pisotear el piso rápidamente.

### **Fase 3 Alineación energética**

1. Subir los brazos y unirlos por encima de la cabeza. Ir bajando las dos manos juntas suavemente teniendo conciencia de que me estoy alineando, que estoy en paz y que estoy conectado conmigo mismo.
2. Subir las manos alternadamente hacia arriba y hacia abajo, como siguiendo un tubo, conservando la intención de que estoy unificando.
3. Subir ambas manos juntas con las palmas hacia arriba, como agarrando una esfera entre las manos, a la altura de la boca doy vuelta a las manos con las palmas hacia abajo y voy bajando. Me concentro en mi respiración por la nariz.

### **Fase 4 Agradecimiento**

1. Agradezco a la Tierra, a la Vida, a ese día en especial, etc.
2. Doy una sonrisa al primer compañero que veo.

## **¿Cómo hacer un *círculo de las emociones* en la clase?**

Inicialmente este ejercicio proviene del método Montessori. Ellos lo llamaban la "línea" porque físicamente se traza un círculo al piso y los niños/as se sentaban alrededor de éste.

### **Descripción**

- Primero, convenir la hora y el lugar del círculo. Es mejor que sea siempre el mismo lugar y hora, aunque no es imprescindible. Es preferible hacerlo diariamente, como 10 minutos. Si no, mínimo una vez a la semana con una sesión de 30 minutos más o menos.
- Todos los niños/as se sientan en círculo, incluido el profesor y el asistente o algún papá que desee ayudar. El círculo es lo más perfecto posible, nadie se queda en segunda fila.
- Regla de oro: el adulto habla lo menos posible (a veces cuesta, haga la técnica de las Artes Marciales de pegar la lengua al paladar si le es difícil callarse).
- Se espera que los mismos niños/as dirijan el círculo. Establecer la regla de no cortar la palabra al compañero. Cuando acaban de hablar, puede tocar la tierra con sus dos

manos para indicar que ha acabado o inventarse cualquier otra convención. Los mismos niños/as pueden inventar una. Funciona bien también tener un bastón para hablar, el que tiene el bastón habla, o una pelota o algo. Ir probando...

- El adulto se encarga de que todos hablen. Puede delegar esta función a un niño/a voluntario. También determina la duración del círculo, porque los niños/as se quedarían todo el día con esta actividad si nadie controlara el tiempo. Cuando falta 3 minutos se les avisa.

- Empezar tomando tres respiraciones profundas, tomándose de las manos (opcional). Luego soltarse las manos y empezar. Los niños escogen el tema que desean. La idea es que desahoguen sus emociones. Es un lugar libre y seguro donde nadie los va a juzgar. Esa es la parte más importante. El adulto no comenta nada, deja que los niños se aconsejen entre ellos mismo. Toma más tiempo pero es la manera de hacerlo. Tener paciencia. Todo lo que pasa está bien. Es para aprender a escuchar y respetar. Solamente se dice gracias y se pasa a otro niño/a. Los niños/as pueden hablar de cualquier tema.

- Al final hay que cerrar con un ejercicio. Depende del tiempo. Lo más rápido es pedir a cada niño, uno por uno, decir como se siente en una palabra. O que diga una palabra positiva que quiere brindar al grupo (paz, armonía, etc.).

- Pueden dibujar cómo se sienten, o cantar una canción o un pequeño baile.

- Luego nos levantamos, nos tomamos de las manos, nos agradecemos, agradecemos al día, a la tierra, etc.... (ir variando según los días). Si la sesión ha sido fuerte, está bien que nos demos un abrazo. Cada sesión es diferente. Hay que fluir. Un aplauso final para cortar la energía está bien también. Acabar siempre con una armonización y algún movimiento.

Ir aprendiendo, variando, innovando en la marcha. Pero estas líneas generales son más o menos el formato. Por favor hágalo y va a ver una tremenda diferencia en su clase y su establecimiento escolar.

Una vez al mes puede ser una buena idea hacer una sesión más larga y acabar con alguna comida y bebida.

Esta técnica es diferente de la Asamblea Escolar, la cual es dedicada a tratar asuntos de la Escuela. El círculo de Escucha es exclusivamente para gestionar las emociones.

## Ficha técnica

<b>Cuaderno pedagógico 3000 # 4</b>	
<b>Título</b>	<b>Desarrollo Emocional Integral</b>
<b>Definición</b>	El desarrollo emocional integral consiste en cualquier trabajo terapéutico o educativo que permita reforzar el cuerpo emocional del estudiante. Consiste en ayudar a reconocer nuestras propias emociones, procesarlas, mejorar las relaciones interpersonales y reforzar las otras características ligadas a la inteligencia emocional.
<b>Tipo de herramientas utilizadas</b>	Herramientas de la Inteligencia Emocional y herramientas bio-inteligentes, principalmente.
<b>Ejemplos de actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades para reconocer nuestras propias emociones, Artes y música.</li> <li>- Actividades para poder procesar correctamente nuestras emociones: Artes, danzas, música, trabajar los colores, teatro, autoestima, ejercicios de liberación de la voz, gritar, cantar, ejercicios de respiración, movimientos oculares, risoterapia, afirmaciones positivas.</li> <li>- Actividades para reforzar las relaciones interpersonales: <i>círculos de las emociones</i>, tareas en equipo, saludo, despedida, abrazoterapia, diplomacia, la cortesía, el optimismo.</li> <li>- Introducir la cultura de Paz</li> <li>- Comunicación No Violenta (CNV) o empática-</li> </ul> Reforzar las otras características ligadas a la Inteligencia Emocional.
<b>Tipo de inteligencias múltiples involucradas</b>	Inteligencia emocional Inteligencia inter e intrapersonal
<b>Áreas curricular en las cuales se puede desarrollar</b>	Filosofía Psicología Artes (todas las artes) Música Desde preescolar hasta el nivel universitario, abrir un espacio especial en los horarios y crear una materia per se: desarrollo personal, crecimiento personal, autoestima, <i>círculo de las emociones</i> .

<p><b>Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Política del establecimiento para abrir espacios que atiendan la parte emocional. Tener la aprobación y el apoyo de los padres.</li> <li>- Capacitación de todos los profesores y padres con este tema.</li> <li>- Asegurarse de que la psicopedagoga del establecimiento, si tuviera una, tenga formación de terapeuta emocional y de terapeuta en general (con que tenga un par de técnicas terapéuticas, sería suficiente y de gran provecho para los niños/as y jóvenes).</li> </ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que se haga <b>diariamente</b> actividad para gestionar la parte emocional, de una manera u otras es vital para los chicos. Reforzar este trabajo en la casa diariamente y los fines de semana.</li> <li>- Se recomienda que los adultos que estén alrededor de los chicos presenten un estado emocional sano y estable.</li> </ul>
<p><b>Variaciones</b></p>	<p>Según país, ecología, edad, cultura...</p> <p>A veces el manejo de las emociones está muy ligado a la cultura. Tomarlo en cuenta cuando se trabaja esta área. Respetar.</p> <p>El cambio más importante es en el corazón de todas maneras.</p>
<p><b>Ver también</b></p>	<p>Cuaderno # 13, <i>Los cuatro elementos</i> Cuaderno # 24, <i>Cultura de Paz planetaria.</i> Cuaderno # 27, <i>Auto-estima, sentimientos y conexión</i> Cuaderno # 28, <i>Técnicas anti-estrés para profesores y padres</i></p>

## Terapias extra-escolares

Se pueden hacer en casa o durante una actividad extraescolar, de ser posible con un terapeuta profesional

### 1. Visualizaciones con cuarzo rosa

Ejercicios para la auto-estima: por ejemplo llevar cuarzo rosa, imaginarse que se entra dentro del cuarzo rosa, imaginamos un templo rosado, es nuestro templo interior. Al entrar dentro del cuarzo rosa, estamos dentro de nosotros mismos. Dejarse llevar. Se puede visualizar al maestro interior, etc. luego dibujar o expresar oralmente (expresarlo de alguna manera: hablando, escribiendo, cantando, dibujando, pintando). (Pacheco, 2009:cp)

### 2. Visualizaciones con agua

Todo trabajo con las emociones se hace con el elemento agua, mar, río, lago, cascada. Cerrar los ojos, visualizar un cuerpo de agua y dejarnos llevar por lo que nos hace sentir. De acuerdo a lo que cada uno se imagine, así están sus emociones, por ejemplo, si el agua que vemos es tranquila o está agitada, o si es una cascada o un mar, etc. eso refleja nuestro estado interior. (Pacheco, 2009:cp)

### 3. Visualización con colores

Por ejemplo sentir qué color te viene a la mente cuando tienes esta emoción y que deseas gestionar. Por ejemplo rabia y el color que el chico ve es rojo (el primer color que se ve es el correcto). Tomar conciencia de la emoción, respirar, e imaginar el color opuesto. O también lo puedes borrar. Y ver todo blanco. (Pacheco, 2009:cp)

### 4. Nuestras emociones y los movimientos oculares rápidos

Aprender a limpiar el pasado, es decir, no llevar las cargas emocionales toda la vida (higiene emocional). Las emociones son como el agua, son continuas y cambian todo el tiempo. Fluir con las emociones, no quedarse estancado. Normalmente, en la noche, cuando dormimos, limpiamos los pequeños traumas del día con los movimientos oculares rápidos (MOR). Corresponde a un momento del sueño cuando los lóbulos oculares se mueven rápidamente y directamente proceden a limpiar los bloqueos del cerebro emocional.

Como hemos visto anteriormente, la terapia de la integración neuro-emocional por los movimientos oculares EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), la desprogramación y reprogramación a través de los Movimientos Oculares Rápidos permite sanar traumas muy fuertes de manera muy rápida, segura y permanente.

Una especie de EMDR lúdico se encuentra naturalmente, por ejemplo, en el malabarismo, que hace funcionar constantemente los movimientos oculares. El malabarismo en este sentido es excelente para incorporar en los programas de *tratamiento lúdico* para por ejemplo los niños, niñas y jóvenes *trabajadores de la calle*.

## Temas de reflexión e ideas prácticas para uno mismo

1. Busco más información sobre la Inteligencia Emocional.
2. Tomo clases de risoterapia y de clown. También de abrazoterapia.
3. Si hay en mi ciudad, tomo algunas clases de biodanza. Son excelente para dejar fluir las emociones.
4. Busco película con valores y donde los héroes plasman todo lo descrito en este Cuaderno. Canciones también.  
Comparto con los colegas las películas y canciones que me dan buenos resultados.
5. Cuido el saludo matinal en mi familia y en mi trabajo, y la despedida. Hago énfasis en la cortesía todo el tiempo. Me acuerdo que los estudiantes y hijos/as aprenden con el ejemplo. Utilizo las palabras mágicas: gracias, por favor, de nada... Puedo pegar afirmaciones positivas y las palabras de cortesía en la pared de mi aula a inicio de año, junto a fotos de niños/as felices, que comparten, etc. Obviamente lo hacemos juntos con los niños/as).
6. Estudio cómo implementar afirmaciones positivas y lo completo con el Cuaderno # 27, *Auto-estima, sentimientos y conexión*.
7. Cuando hablo, miro a los niños, y a la gente en general, a los ojos y les escucho (salvo si culturalmente no es aceptable). Cuando escucho a niños/as pequeños, me pongo a su altura, es decir me pongo de cuclillas o me siento sobre un taburete bajo.
8. Cuando camino, miro al horizonte, tengo la espalda, nuca y cabeza erguida. Cuando estoy parado, tengo los pies firmemente en el suelo, en una posición

siempre estable y firme. Llevo zapatos cómodos y voy a mi aula con la ropa más cómoda que pueda.

### 9. SOS, TECNICA DE EMERGENCIA

Cada vez que empiezo a alterarme, INMEDIATAMENTE respiro profundamente y sonrío (que sea forzado, no importa)... ¡Se va a sorprender de la eficacia de esta técnica tan sencilla!

## Testimonios

*"De niño y de adolescente, tenía muchos problemas de autoestima. Era como si no me mereciera nada, ni amor, ni cosas, ni abundancia, ni amistades. Lo que me pasó fue en la niñez, hubo momentos donde sentía mucha vergüenza. Ante los demás, más que todo en la escuela, porque a los niños no les importaba mucho, se burlaban de mí, de otros... Era como normal para ellos. Pero para mí, inestable emocionalmente y muy hipersensible, cualquier cosa que me podían decir me afectaba, terriblemente. Era horrible, y nadie nos ayudaba en la escuela con estos asuntos. Estaba solo, terriblemente solo. Eso se quedo toda mi niñez, adolescencia y juventud. No se iba. Entonces tuve que eliminarlo, hacer ejercicios de autoestima, sino toda mi vida iba a tener serios problemas de autoestima, que me podían afectar en todo aspecto: a nivel de pareja, familia, trabajo... e incluso ingresos económicos.*

*¿Cómo hice? Tuve que limpiar y perdonar estos sucesos del pasado, con visualizaciones y técnicas de liberación (en mi caso escribiendo y perdonando) hasta limpiarlo bien. (Ramiro, 24 años, Bolivia, 2009:cp)*

### Bibliografía del cuaderno

Hay, L. (1984). *Usted puede sanar su vida*. España: Editorial Urano.

Hay, L. (1991). *El poder está dentro de ti*. España: Editorial Urano.

Hay, L. (1992). *Sana tu cuerpo. Las causas mentales de la enfermedad física y la forma metafísica de superarlas*. España: Editorial Urano.

Goleman, D. (1997). *La Salud Emocional*. España: Editorial Kairos.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. España: Editorial Kairos.

Machado de Andrade , L, J. (1985). *O Cérebro do Cérebro – As Bases da Inteligência Emocional e da Aprendizagem Acelerativa*. Qualitymark. Brasil: Editora Ltda.

Machado de Andrade, L. J. (1997). *Descubra e use a sua Inteligência Emocional*. Brasil: Edição Cidade do Cérebro.

Shapiro, L. E. (1997). *La Inteligencia Emocional de los Niños, una guía para padres y maestros*. Buenos Aires, Argentina: Javier Vergara Editor S.A.

Segal, J. (1997). *Su Inteligencia Emocional. Aprenda a incrementarla y a usarla*. Barcelona, España: Grijalbo.

Servan-Schreiber, D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psych- analyse*. Francia: Ed. Robert Laffont.

### **Bibliografía general**

Armstrong, T. (1999). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Argentina: Editorial Manantial.

Espinosa Manso, C., Maverino, W. & Paymal, N. (2007). *La educación de los niños y niñas del nuevo milenio. Guía práctica para padres y educadores*. España: Editorial Sirio.

Ortíz de Maschwitz, E.M. (2000). *Inteligencias Múltiples en la Educación de la Persona*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Bonum.

Paymal, N. (2008). *Pedagoología 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoología es para ti!*. 2da Edición, Versión Interactiva. Barcelona, España: Editorial Ox La-Hun.

Schaefer, C. (2008). *La voz de las 13 abuelas*. España: Editorial Luciérnaga.

### **¿Qué es Pedagoología 3000®?**

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y de cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, proactivos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

[www.pedagoogia3000.info](http://www.pedagoogia3000.info)

PEDAGOGIA 3000  
Educación de mañana, hoy



Para los niños/as de hoy y  
de mañana  
Tejiendo un nuevo Planeta  
Abriendo nuestra Mente y  
nuestro Corazón  
Co-creando una nueva  
Educación  
Ahora