

# Yo me emociono, ¿y tú?

## Acompañando al alumnado de secundaria a conocer sus emociones

Ana Ángeles Fuertes

La terapia Gestalt, con su darse cuenta, nos ayuda a tomar conciencia de las emociones, de los pensamientos y de cómo están relacionados. Hablamos del darse cuenta interno para hablar de la conciencia emocional, del darse cuenta externo, que nos permite estar en contacto con el mundo y saber de las emociones de otros, y del darse cuenta intermedio, que nos permite saber de nuestros pensamientos.

▣ **PALABRAS CLAVE:** terapia Gestalt, darse cuenta, emoción, pensamiento, empatía.

*¿Has mirado alguna vez a alguien e imaginado qué estará pasando dentro de su cabeza? (Inside out)*

En los últimos años hemos ido aprendiendo la necesidad de tener en cuenta las emociones en las aulas. Sabemos que **las emociones**

son fundamentales en el proceso de toma de decisiones del ser humano y que **modifican nuestro proceso cognitivo**. La última película de Pixar, *Inside out*, relata cómo nuestras emociones toman los mandos de nuestra mente y cómo fácilmente podemos pasar de estar alegres a

tristes, de rabiosos a asustados. En la película también percibimos que las vivencias de la infancia modifican nuestro propio proceso emocional.

Necesitamos herramientas para aprender a tomar conciencia de lo que nos sucede a nosotros, los do-



centes, y de lo que les sucede al alumnado. **La terapia Gestalt nos ayuda a reconocer nuestras emociones, a comprenderlas, a regularlas, a expresarlas, a ver su relación con nuestros pensamientos.** Los tres pilares básicos de la terapia Gestalt son el darse cuenta, el aquí y ahora, y la responsabilidad. Voy a centrarme en ese darse cuenta, el *awareness* gestáltico, y explicaré cómo va a contribuir a la percepción emocional, a la comprensión y regulación de las emociones, así como a facilitar el pensamiento que se deriva, siguiendo el concepto de inteligencia emocional acuñado por Salovey y Meyer en 1990.

Cuando hablamos del darse cuenta gestáltico nos referimos a ser conscientes de lo que sentimos, interna y externamente, y de lo que pensamos. Identificar estas diferentes formas de darnos cuenta nos ayuda de manera didáctica en el proceso de saber de nosotros mismos. Veamos cómo enseñar a nuestros alumnos y alumnas a conocer sus emociones, educando en el darse cuenta interno, el darse cuenta externo y el darse cuenta intermedio.

### El darse cuenta interno

Llamamos así a lo que nos sucede internamente: **las sensaciones corporales, los sentimientos que afloran, lo que nos sucede.** Nuestras emociones tienen un correlato fisiológico. Aprender a sentir, a ser conscientes de nuestras sensaciones corporales nos ayudará a ser más sensibles a nuestros cambios emocionales. ¿Cómo puedo ayudar a un alumno en su darse cuenta

interno? Actualmente, los chicos y las chicas pasan mucho tiempo en contacto permanente con el mundo externo mediante el uso de las redes sociales y eso no facilita la conexión con uno mismo; por esto, considero muy importante trabajar este darse cuenta. En primer lugar, podemos aprender a reconocer las sensaciones fisiológicas de las emociones básicas: ¿cómo identifico que estoy triste, rabioso, alegre o asustado? Necesitamos trabajar en el aula estas cuatro emociones esenciales, ver las diferencias entre ellas para, más adelante, poder diferenciar entre estar preocupado o angustiado, alegre o satisfecho, rabioso o resentido, aislado o avergonzado. Cuando en el aula preguntamos: «¿Cómo estás?», los adolescentes y niños responden: «Bien» o... «Mal».

Veamos cómo poner la atención en focalizar la emoción que aparece.

► P.: ¿Cómo estás?

A.: Bien.

P.: ¿Cómo es estar bien, a qué se parece tu estar bien?

A.: No sé, estoy contento.

P.: ¿Cómo notas que estás contento?

A.: No sé, tengo ganas de reírme, estoy a gusto, feliz. ◀

O bien:

► P.: ¿Cómo estás?

A.: Mal.

P.: ¿Pero cómo es tu malestar?

A.: Que no sé, ¡que no sé qué me pasa! ◀

Nuestros adolescentes están así a menudo. Aprender a identificar el malestar los ayudará a comprender qué les ha molestado, dolido, enfa-

dato... Poco a poco comienzan a tomar conciencia de sus emociones cotidianas.

En una clase observo una interacción entre dos alumnas. Una de ellas hace un movimiento rápido y se gira con brusquedad. Le pregunto:

► P.: ¿Qué ha pasado?

A.: Nada, no me pasa nada, pero es que ya paso de este grupo.

P.: ¿Qué te ha sucedido?

A.: Que estoy bien, no pasa nada. *(Coge el boli con fuerza y sigue escribiendo. Veo sus ojos vidriosos.)*

P.: ¿Qué te está sucediendo?

A.: Pues que no voy a volver a estar en este grupo y ya está.

P.: ¿Y qué te hace tomar esta decisión? *(Trato de que identifique acción-emoción.)*

A.: María me dice que mi trabajo está bien porque he copiado y no es verdad. Ya paso de ella.

P.: Para un poco. ¿Cómo te has sentido cuando María te ha dicho que has copiado?

A.: ¡Pues harta! Siempre es lo mismo, me da rabia que siempre se meta conmigo.

P.: Claro, normal que estés rabiosa con esto.

A.: ¡Y también me duele! Yo no me meto con ella y, además, antes éramos muy amigas. ◀

A partir de aquí seguiremos interviniendo, pero lo primero es saber qué ha sucedido, cómo se ha sentido, qué emoción le hace darse la vuelta y «pasar». **Para la alumna, saber que su rabia y su dolor son normales le permite reconocerse,** sentir la emoción que le ha hecho darse la vuelta y marcharse. El paso siguiente sería acompañarla a poner límites ante

*Si intervenimos diciendo: «Tú pasa, haz como si nada», estamos diciéndole también: «Olvídate de lo que estás sintiendo y haz como que no te importa»*

la compañera. Tradicionalmente hemos intervenido diciendo: «Pasa, haz como que no te molesta», o bien hemos reprendido a la otra parte. Pero es importante acompañar a reconocer la emoción de la persona implicada para ayudarla a defenderse e impedir que vuelva a suceder: para coger fuerza y poner límites, necesita reconocer la emoción que aparece. Si intervenimos diciendo: «Tú pasa, haz como si nada», estamos diciéndole también: «Olvídate de lo que estás sintiendo y haz como que no te importa». Esto perpetúa la situación de acoso, pues deja a los alumnos y las alumnas sin capacidad de respuesta y mantiene la situación de indefensión.

### El darse cuenta externo

El darse cuenta externo tiene que ver con abrir los sentidos y ponernos en el mundo. Muchas veces no somos conscientes de lo que estamos viendo, oliendo, escuchando o tocando, pues estamos conectados o bien con lo que nos sucede internamente o bien con lo que estamos pensando. **El darse cuenta externo nos permite conocer lo que le sucede al otro, verlo y darnos cuenta de él.** Nos permite reconocer sus emociones al dejarnos notar lo que sentimos al mirarlo sin juicio. En la regulación de conflictos y en los trabajos de mediación, es esencial que los adoles-

centes se coloquen frente a frente, viéndose. Si promovemos que los alumnos y las alumnas se miren entre sí, dejándose sentir con el otro, estamos favoreciendo el desarrollo de la empatía. **Las neuronas espejo nos ayudan a identificar el sentir del otro.**

Un día en el recreo del instituto un alumno, Rodrigo, se acerca y me dice:

► R.: Es el cumpleaños de Juan.

*(Se acercan los dos alumnos y, golpeando a Juan en la espalda, Rodrigo comenta:)*

R.: Es su cumpleaños, pero no crece.

*(Juan se da la vuelta y se va. Les llamo a los dos.)*

P.: ¿Qué es lo que querías hacer? ¿Querías felicitarle?

*(Se miran.)*

R.: ¡Vale, tío! Lo siento, me he pasado. ¡Felicidades!

P.: ¿Cómo sabes que te has pasado?

R.: No sé, al verlo. Pero era una broma.

P.: En una broma nos reímos todos.

Juan no se ríe. ¿Qué ves en él?

R.: Pues que le he hecho daño. Que te he hecho daño, Juan, lo siento.

P.: ¿Y cómo te das cuenta?

R.: No sé, en sus ojos, en cómo me mira.

P.: ¿Qué notas, qué sientes al mirarle?

R.: Tristeza, y enfado.

P.: Díselo a él.

P.: Lo siento, me he pasado, quería hacer una broma y sé que te ha dolido.

J.: Va, no pasa nada.

P.: Espera, sí que pasa: te ha hecho daño, ¿verdad?, se ha dado cuenta y te ha pedido perdón. Mírale un momento, miraos un momento. ¿Cómo es para ti que te haga daño y que te haya pedido perdón? Mírale, ¿cómo te sientes al verlo y al escuchar su disculpa?

J.: No sé, tío, me gusta. Gracias por pedirme perdón. No me suelen pedir perdón cuando me dicen estas cosas y ya me acostumbro...◀

Muchas veces los adolescentes agreden sin darse cuenta del daño que hacen al otro. Hacen bromas que son agresiones. Normalmente, **cuando notan el dolor que han provocado al otro, cuando lo sienten de verdad, dejan de cometer la agresión.** Aprenden a regularse, a sentir que lo que dicen tiene un efecto en el otro, y aprenden a pedir perdón cuando se



Ana Angeles Fuentes

*La empatía nos ha ayudado a crecer en comunidad, a colaborar entre nosotros. Todos tenemos capacidad de ser empáticos con la emoción del otro. Esta capacidad que tenemos como humanos la podemos fomentar o anestesiar*

dan cuenta de que han causado dolor. La empatía nos ha ayudado a crecer en comunidad, a colaborar entre nosotros. Todos tenemos capacidad de ser empáticos con la emoción del otro. Esta capacidad que tenemos como humanos la podemos fomentar o anestesiar.

Si queremos propiciar una sociedad donde los seres humanos se tengan en cuenta entre sí, se emocionen con el dolor del otro y transformen su entorno en aras de un mundo más colaborativo y más justo, el trabajo que hagamos en la infancia y en la adolescencia nos dará más adelante sus frutos.

### Darse cuenta de la zona intermedia

Muchas veces no me doy cuenta de lo que siento, ni de lo que veo y noto alrededor porque estoy permanentemente centrado en mis pensamientos. La terapia Gestalt llama a esto «estar centrado en la zona intermedia». Como seres humanos es difícil que dejemos de pensar, es decir, nuestra zona intermedia, **nuestros pensamientos, van a estar siempre acompañándonos. El problema lo tenemos cuando estos pensamientos interfieren en nuestro darnos cuenta externo e interno.**

Poner el foco en lo que estamos pensando, sobre otros o sobre no-

sotros mismos, nos va a ayudar a conocer cómo nuestra forma de pensar afecta a nuestras emociones y a nuestros actos, y también en cómo nuestros pensamientos influyen en cómo vemos a los demás.

Estoy acompañando a un chico que está intentando construir una maqueta, cuando escucho que dice:

► A.: Nunca me va a salir. Soy un torpe.

¿Cuántas veces habrá sentido que algo le es difícil para que hoy en día piense de sí mismo que es un torpe?



Le pregunto:

► P.: ¿Qué quieres decir con: «Soy un torpe»?

A.: Pues eso, que no lo hago. No me va a salir.

P.: ¿Quién piensa de ti que eres un torpe?

A.: Pues todo el mundo.

P.: Yo no pienso que seas un torpe. ¿Alguno de vosotros piensa esto de él?

A.1: Yo creo que es muy bueno, que al principio le cuesta, pero cuando lo hace, le sale muy chulo y muy original.

A.: Lo dices para contentarme. No es verdad.

P.: ¿Alguien está mintiendo? Parece que no. ¿Cómo te sientes cuando piensas que eres un torpe? *(Intento que relacione cómo influye su pensamiento en su emoción.)*

A.: Pues mal, triste, harto.

P.: ¿Y qué haces? *(Procuró que vea la relación entre su pensamiento, su emoción y su acción.)*

A.: Pues dejo de hacerlo y punto.

P.: ¿Y así dejas de sentirte triste?

A.: Pues un poco sí. Aunque luego es peor, porque veo que no lo he hecho y vuelvo a pensar: «¡Es que soy un torpe y un desastre!».

P.: Y vuelta a empezar. ¿Qué podemos hacer?

A.: Pues no pensar que soy torpe. ¡Pero es que no me lo creo!

P.: ¿Qué se os ocurre a vosotros?

A.1: Decirte que no eres torpe, que necesitas ánimo para hacerlo hasta que cojas confianza.

*(Llora.)*

P.: ¿Es diferente, verdad? Os pido ayuda con él. Quiero que le recordéis que no es un torpe, que necesita confianza y que es capaz. A veces no podemos solos y si otros nos ayudan a cambiar lo que pensamos de nosotros mismos, nos es mucho más fácil. ◀

Necesitamos conocer cómo nuestras emociones influyen en nuestros pensamientos y al contrario, además de cómo estos pensamientos y emociones influyen en lo que estoy haciendo. Si como alumno pienso que soy un desastre y me siento triste o avergonzado por ello, va a ser difícil que me ponga a tener iniciativa, a estudiar, a crear algo nuevo, a confiar en mí mismo.

Esta forma de aprender a darnos cuenta de lo que sentimos internamente, de amplificar nuestro darnos cuenta externo cuando estamos con otros y de darnos cuenta de nuestros pensamientos, nos permite ir apren-

*Ojalá cuando nuestros alumnos y alumnas acaben la secundaria obligatoria hayan tenido oportunidades para aprender a identificar cómo se sienten internamente, a saber que sus pensamientos y sus actos están influenciados por sus emociones y al contrario; a identificar la forma en que sus acciones influyen en las emociones de los otros*

diendo de nosotros, de lo que sentimos, pensamos y hacemos. Ojalá cuando nuestros alumnos y alumnas acaben la secundaria obligatoria hayan tenido oportunidades para aprender a identificar cómo se sienten internamente, a saber que sus pensamientos y sus actos están influenciados por sus

emociones y al contrario; a identificar la forma en que sus acciones influyen en las emociones de los otros, actuando en consecuencia. Podríamos conseguir así una sociedad donde las personas víctimas de agresiones y violencia pudieran aprender a poner límites a esta, donde los agresores

pudieran darse cuenta de lo que suponen sus hechos y donde cada uno pudiera confiar más en su potencial y en su capacidad de cambiar lo que le rodea. En definitiva, podríamos acercarnos a una sociedad más colaborativa, menos agresiva y más humana. ■

 **HEMOS HABLADO DE:**

- Educación afectiva emocional.
- Empatía.

 **AUTORA**

**Ana Ángeles Fuertes Sanz**

IES Miguel Catalán. Zaragoza  
fuertes.ana@gmail.com

Este artículo fue solicitado por AULA DE SECUNDARIA en julio de 2015 y aceptado en septiembre de 2015 para su publicación.