

situación (cuando...)	sensación (es) corporal (es) (en mi cuerpo)
Observaba a mis compañeros y compañeras en el barco	La sangre me corrió más fuerte y me dieron ganas de reír
El capitán gritó "... ¡Conserven la calma!"	Se me "heló" la sangre, no me salían pensamientos
El capitán dijo que no habían salvavidas para todos	Se me agitó el corazón y también la respiración, sentí que me ahogaba
No pude "meterme" en un bote y quedé por fuera	Puños cerrados, dientes apretados
El capitán dijo que llegamos a puerto	Sentí ganas de saltar y quise gritar, "¡Viva!"

- Se propician intervenciones voluntarias hasta que se perciba que los participantes han comprendido claramente la diferencia entre sentir –de lo que podemos darnos cuenta si estamos atentos a lo que sucede en nuestro cuerpo, esto es, a nuestras sensaciones– y pensar u opinar sobre lo que sucede o sobre lo que está dando origen la reacción corporal.
- Y se continúa, ¿Hubo momentos en que la intensidad (o fuerza) de tus sentimientos fue mayor? ¿Cuánto? Elegir de 1 a 3 (donde 1 = suave, 2 = intermedia, 3 = fuerte).

situación (cuando...)	sensación (es) corporal (es) (en mi cuerpo)	intensidad		
		1	2	3
Observaba a mis compañeros y compañeras en el barco	La sangre me corrió más fuerte y me dieron ganas de reír		X	
El capitán gritó "... ¡Conserven la calma!"	Se me "heló" la sangre, no me salían pensamientos			X
El capitán dijo que no habían salvavidas para todos	Se me agitó el corazón y también la respiración, sentí que me ahogaba		X	
No pude "meterme" en un bote y quedé por fuera	Puños cerrados, dientes apretados			X
El capitán dijo que llegamos a puerto	Sentí ganas de saltar y quise gritar, "¡Viva!"			X

¿Cuánto tiempo duraron estas emociones y sentimientos? Elegir entre duración corta, media o larga.

situación (cuando...)	sensación (es) corporal (es) (en mi cuerpo)	intensidad			duración		
		1	2	3	corta	media	larga
Observaba a mis compañeros y compañeras en el barco	La sangre me corrió más fuerte y me dieron ganas de reír		X			X	
El capitán gritó "... ¡Conserven la calma!"	Se me "heló" la sangre, no me salían pensamientos			X	X		
El capitán dijo que no habían salvavidas para todos	Se me agitó el corazón y también la respiración, sentí que me ahogaba		X				X
No pude "meterme" en un bote y quedé por fuera	Puños cerrados, dientes apretados			X	X		
El capitán dijo que llegamos a puerto	Sentí ganas de saltar y quise gritar, "¡Viva!"			X		X	

Se pregunta: ¿Cómo llama(n) usted(es) a esa sensación (o conjunto de sensaciones)?

situación (cuando...)	sensación(es) corporal(es) (en mi cuerpo)	intensidad			duración			emoción / sentimiento
		1	2	3	corta	media	larga	
Observaba a mis compañeros y compañeras en el barco	La sangre me corrió más fuerte y me dieron ganas de reír		X			X		alegría
El capitán gritó "... ¡Conserven la calma!"	Se me "heló" la sangre, no me salían pensamientos			X	X			miedo
El capitán dijo que no habían salvavidas para todos	Se me agitó el corazón y también la respiración, sentí que me ahogaba		X				X	angustia
No pude "meterme" en un bote y quedé por fuera	Puños cerrados, dientes apretados			X	X			rabia
El capitán dijo que llegamos a puerto	Sentí ganas de saltar y quise gritar, "¡Viva!"			X		X		felicidad

Se completa el cuadro preguntando ¿Cuál creen fue el motivo de la emoción o sentimiento?

situación (cuando...)	sensación(es) corporal(es) (en mi cuerpo)	intensidad			duración			emoción / sentimiento	¿qué creo que me lo causó?
		1	2	3	corta	media	larga		
Observaba a mis compañeros y compañeras en el barco	La sangre me corrió más fuerte y me dieron ganas de reír		X			X		alegría	estar con compañeros que quiero mucho
El capitán gritó "... ¡Conserven la calma!"	Se me "heló" la sangre, no me salían pensamientos			X	X			miedo	pensé que iba a morir
El capitán dijo que no habían salvavidas para todos	Se me agitó el corazón y también la respiración, sentí que me ahogaba		X				X	angustia	no sabía si me iba a salvar o no
No pude "meterme" en un bote y quedé por fuera	Puños cerrados, dientes apretados			X	X			rabia	no logre lo que quería; alcanzar sitio en la lancha
El capitán dijo que llegamos a puerto	Sentí ganas de saltar y quise gritar, "¡Viva!"			X		X		felicidad	por fin se terminaba el peligro

- Se hace notar que el cuadro construido muestra la diversidad de elementos y características de nuestras emociones y sentimientos. Cada persona llama de una manera particular a ese conjunto de cosas que casi siempre suceden al tiempo o en una sucesión muy rápida en su cuerpo y en su interior.
- A continuación, se les pide recordar el taller anterior y la asociación que hicieron con los movimientos de las aguas marinas (o del río). En su bitácora, cada navegante recupera dicha lista y se pregunta, ¿qué cosas suceden en mi cuerpo cuando siento...?, o cuando en mi cuerpo sucede ... lo llamo... Se sugiere que describan lo más detalladamente posible sus sensaciones corporales y "movimientos" interiores. Para organizar su trabajo se pueden colocar los "tanques de oxígeno" para "sumergirse en su trabajo", apoyándose en el cuadro que se elaboró en el tablero o papelógrafo.

Diferencia entre emociones y sentimientos

- A continuación, se hace notar que en estas sesiones se ha venido hablando de “emociones” y “sentimientos”, pero no se ha hecho diferencia entre ellos. Se invita al grupo a observar detenidamente el cuadro y a lanzar hipótesis sobre cuáles son emociones y cuáles son sentimientos.
- Se recogen las intervenciones del grupo confirmando que por lo general, **cuando las sensaciones son cortas y muy intensas se les llama emociones, y cuando duran más se les llama sentimientos.**
- Individualmente, se solicita a los navegantes que vuelven a la lista de emociones y sentimientos que hicieron en su bitácora hace un momento, y los distinguan con colores intensos y suaves.
- A continuación, para recordar mejor esta diferencia, se organizan en pequeños grupos y se establece un orden de emociones y sentimientos por intensidades según las “familias” que vimos en el Taller No. 1. Luego preparan una dramatización de una situación escolar en la que hayan estado involucrados para que representen la gama de emociones y sentimientos que se vivieron, tanto entre quienes la protagonizaron como entre quienes estuvieron cercanos a ella. Por ejemplo, en una situación de conflicto entre dos estudiantes, donde uno de ellos prestó al otro un objeto y no se lo devolvió.
- Luego se procede a iniciar la plenaria, se advierte a los navegantes que deben colocarse sus “tanques de oxígeno”, y a medida que presentan las dramatizaciones, se les pregunta *¿Cuáles son las emociones y cuáles los sentimientos presentes, qué suceso / situación los motivó, sus intensidades y duraciones? Se debate sobre:*
 - *¿Cuáles son las emociones y sentimientos que expresan más las mujeres y cuáles los hombres? ¿Qué razones pueden haber para esta diferencia? ¿Quiénes sienten más?*
 - *Si las emociones y sentimientos son voluntarios o son independientes de la voluntad de la persona que los vive; y*
 - *¿Cuál es la utilidad de las emociones y sentimientos en la vida de las personas?.*

e) Control de entrenamiento

- Cada estudiante vuelve en su bitácora sobre la silueta de sus relaciones familiares trabajada en el taller anterior, y clasifica las emociones y sentimientos que identificó, empleando el cuadro de los “tanques de oxígeno”, es decir avanzando en profundidad según se ha hecho aquí.

- ¿Qué sentimientos expresan más las mujeres y cuáles los hombres de su familia?

f) Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes del Taller No. 2.

- Desde el término de ésta y hasta la próxima sesión de entrenamiento, cada vez que experimente una emoción o sentimiento, me pondré mi "tanque de oxígeno" para sumergirme en mi mundo afectivo. Trataré de identificar todos los cambios que se producen en mi cuerpo, en cada parte y de manera global. Me daré cuenta de su intensidad y duración, si me resulta agradable o no. De acuerdo con estas características, le daré un nombre y estaré alerta cuando vuelva a experimentarlo. Cuando esto ocurra, al igual que en la semana anterior, le daré la bienvenida, lo acogeré con cariño, lo aceptaré y le permitiré quedarse hasta que desee. Me despediré de él con cariño, agradeciéndole haber venido.
- Me doy cuenta si hay emociones o sentimientos que siento con más frecuencia que otros. ¿Cuáles expreso o manifiesto más? ¿Qué emociones o sentimientos tengo dificultad para expresar? Hago listas en mi bitácora.
- Estoy atento para ver en qué momentos o circunstancias me surgen emociones o sentimientos. Escribo en mi bitácora cuáles son esos momentos y establezco la diferencia cuando experimento emociones y cuando experimento sentimientos, de acuerdo con lo que aprendí en este taller de entrenamiento.

Taller No. 3: Diviso las emociones y sentimientos de otros navegantes

a) Logros

1. Reconoce las emociones y sentimientos de los demás a partir de la interpretación de sus distintas expresiones y comportamientos
2. Acepta y valora las emociones y sentimientos de los demás
3. Se apropia de la herramienta ofrecida en este taller para reconocer las emociones y sentimientos de los demás
4. Disfruta la forma de abordar este taller

b) Instrucciones iniciales

- Breve saludo
- Se propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en el taller anterior: "*Me sumerjo en mi mar afectivo para conocerlo mejor*". Para ello se presenta nuevamente el cuadro de las sensaciones, intensidades y duraciones correspondiente a los "*tanques de oxígeno*", se solicitan ejemplos de emociones y sentimientos vividos desde el taller anterior hasta ahora, y se pide al grupo comentar brevemente sobre la utilidad del aprendizaje logrado.
- A continuación, se introduce el tema de hoy, "*Diviso las emociones y sentimientos de otros navegantes*", que consiste en aprender a identificar las emociones y sentimientos de otras personas a través de sus múltiples expresiones y comportamientos. Para reconocer las emociones y sentimientos de otros navegantes, se emplean diversas capacidades intuitivas y la experiencia. Sin embargo, un **catalejo**³⁴, para emociones y sentimientos, permite identificar con mayor claridad las manifestaciones afectivas de los demás e interpretar su estado interior, cuyo uso será el aprendizaje que se ejercitará en este taller. Para el siguiente ejercicio se pide a cada navegante elabora su "*catalejo*" con los materiales que se haya previsto.

c) Ejercicios de calentamiento

Me encuentro con otros navegantes

- Se organiza el grupo en dos filas, A y B, donde los navegantes queden mirándose frente a frente.
- La fila A debe hacer *gestos faciales o movimientos corporales* que expresen emociones y sentimientos; los participantes de la fila B deben colocarse su **catalejo** para observarlos y a continuación imitarlos como si fueran un espejo e interpretar de qué emoción / sentimiento se trata, con frases como "Veo que estás bravo", "Te muestras preocupada", etc., cuidando de no hacer juicios que puedan ofender. En cada ocasión, el navegante de la fila A debe confirmar si ha sido bien comprendido o no.
- Luego se invierten los papeles: B debe hacer gestos o movimientos que expresen las emociones y sentimientos y A, colocarse su catalejo para observarlos e imitarlos como si fuera un espejo, interpretando de qué emoción o sentimiento se trata; a su vez B debe confirmar si fue comprendido.

³⁴ Anteojo para ver a largas distancias. (Definición del Nuevo Pequeño Larousse Ilustrado)

- Se invita a que por parejas hagan un "diálogo mudo de sentimientos" para ejercitar la *capacidad expresiva e interpretativa no verbal de los navegantes*. Durante el desarrollo del diálogo, cada uno busca la manera de manifestar su aceptación de la expresión del otro. Si se desea, puede animarse este momento con pinturas de mimos.
- Se continúa hasta que se considere conveniente y se pide expresen libremente cómo se sintieron y cuáles fueron sus principales dificultades en la expresión-interpretación de sus mensajes de emociones y sentimientos y qué importancia descubren en manifestar la aceptación de las expresiones de los demás.

d) Ejercicio principal

El catalejo de emociones y sentimientos

- Cada navegante organiza en su bitácora dos columnas que titulará "*Cuando siento / estoy...*", "*Generalmente lo manifiesto o me comporto así...*" y describirá en ellas, la manera particular en que expresa las principales emociones y sentimientos que vive.

Expresiones y comportamientos en la vivencia de emociones y sentimientos

"Cuando siento / estoy..."	"Generalmente lo manifiesto o me comporto así..."
TRISTE	<ul style="list-style-type: none"> x Lloro x No hablo con nadie x Me acuesto a dormir x No quiero hacer nada x Busco a mis amigos x Otros...
ALEGRE	<ul style="list-style-type: none"> x Me río x Quiero hacer muchas cosas x Salgo con mis amigos x Otros...
ASUSTADO	<ul style="list-style-type: none"> x Me quedo quieto x salgo corriendo x Otros...

"Cuando siento / estoy..."	"Generalmente lo manifiesto o me comporto así..."
TRANQUILO	<ul style="list-style-type: none"> x Canto x Escucho música x Otros...
RABIOSO	<ul style="list-style-type: none"> x Grito x Digo groserías x Doy patadas x Golpeo las cosas x Me quedo callado x Otros...

- Se trazan en el tablero o papelógrafo dos columnas con los títulos: "Cuando siento / estoy...", "Generalmente lo manifiesto o me comporto así...", y se solicitan intervenciones voluntarias para llenarlas con lo que cada uno ha trabajado. Si se repiten expresiones o comportamientos, simplemente se van marcando al lado las frecuencias. Se comenta sobre las distintas formas que tenemos los seres humanos de expresar emociones y sentimientos, tanto con el cuerpo como mediante comportamientos, y que algunas de estas formas son más o menos comunes (confrontar las frecuencias); así, cuando las vemos, nos permiten "saber" o interpretar en alguna medida qué está sintiendo la otra persona.
- A partir de la lista generada colectivamente, se propone construir el catalejo de emociones y sentimientos promoviendo la agrupación de elementos afines, por ejemplo:
 - las cosas se dicen; si es con gritos o en voz bajita o con "tonos";
 - las maneras de mirar o de poner la boca o de "arrugar" la cara;
 - qué movimientos se hacen con las manos;
 - cómo se pone el cuerpo;
 - algunos comportamientos;
 - otros elementos posibles.
- Según su criterio, puede presentar a manera de síntesis de lo realizado hasta aquí, el esquema de formas de expresión de emociones y sentimientos que ofrecemos a continuación, relacionándolo con las clasificaciones elaboradas por el grupo y ampliando dicha información donde sea necesario.

- Verbal (las palabras, tono de voz, inflexión, intensidad, la modulación)
 - Escrita
 - Gestual (rostro y manos)
 - Corporal (posturas del cuerpo, ademanes)
 - La distancia entre las personas
 - Comportamental
 - Plástica (escultura, pintura, música, danza, entre otras)
 - Visual
 - Simbólica
 - Por medio de objetos (detalles, forma de vestir, adornos, etc.)
 - Otras posibles
- A continuación, se organizan grupos de navegantes para aplicar el catalejo construido. Se asigna una forma de expresión a cada grupo (los que se dedican a “decir” cosas, o los que van a “hacer caras”, etc.) y se les pide que recreen desde ella la experiencia del ejercicio “Por poco naufragamos” vivida en el taller anterior.
 - Se vuelve a leer el texto del ejercicio mencionado y a medida que el relato avanza, cada grupo, *especializadamente*, representará su parte bajo las indicaciones de un director de “escena” (puede hacer este papel el tallerista o algún participante). Así por ejemplo, las voces y los gritos (tonos de la voz) abren la “presentación”, mientras que simultáneamente (o cuando se le indique el “director de escena”) el grupo de “hacer caras” empieza a hacer los gestos que correspondan a la parte del relato que está leyendo, y así sucesivamente.
 - Se suscita una reflexión sobre las posibilidades de integración o combinación de expresiones y comportamientos cuando experimentamos emociones y sentimientos.

Interpreto tus expresiones y comportamientos para comprender tus emociones y sentimientos

- En pequeños grupos se elige una telenovela de actualidad o un programa para practicar el uso del catalejo de emociones y sentimientos; interpretar las expresiones y comportamientos e identificar emociones y sentimientos de aquellos personajes. ¿Qué diferencias encuentran entre las expresiones o comportamientos de actores y actrices al manifestar emociones y sentimientos? Al finalizar, preguntarse si todas las formas de expresión o comportamientos trabajadas son aceptables y por qué. En una hoja de papelógrafo se debe recoger el trabajo para exponer en la plenaria.

- **Compartir el trabajo de los grupos y debatir con qué certeza se pueden interpretar las manifestaciones o expresiones trabajadas en esta guía para identificar las emociones y sentimientos de una persona.**
 - ¿Para qué es útil saber qué está sintiendo otra persona? ¿Qué sucede cuando se conocen las emociones y sentimientos de los demás? ¿Qué importancia tiene en nuestras relaciones con los demás el aceptar la diversidad de emociones y sentimientos de las otras personas?
 - ¿Tiene alguna utilidad “esconder”, “disfrazar” o “fingir” las emociones o sentimientos? ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de lo anterior? Se ofrecen ejemplos a partir del relato de “Por poco naufragamos” o de la telenovela o programa trabajados en este taller.
 - En el taller anterior se vió que tener sentimientos era natural, ¿qué podemos decir de los comportamientos? Debatir en qué medida podemos aceptar cualquier forma de expresión o comportamiento para manifestar lo que se siente.

e) Control de entrenamiento

- En su bitácora, cada navegante aplica el catalejo aprendido en este taller y describe e interpreta expresiones de emociones y sentimientos presentes en una situación familiar significativa reciente, determina sus protagonistas y les reconoce las posibles emociones / sentimientos que las generan. Diferencia entre las expresiones o comportamientos de los hombres y las mujeres de su familia; considera cuáles de estos comportamientos o expresiones son aceptables o no, por qué, y cómo sería una expresión o comportamiento aceptable.

f) Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes del Taller No. 3

- Durante una semana y hasta la próxima sesión de “Habilidades para la Vida” voy a estar atento a las situaciones donde las personas a través de sus expresiones o comportamientos estén manifestando lo que sienten. Emplearé el catalejo de emociones y sentimientos para observar detenidamente las cosas que se dicen; el tono e intensidad de la voz empleados, las miradas y los gestos de las caras, los ademanes, movimientos de las manos, comportamientos, y otros elementos que me den pistas para saber qué está(n) sintiendo. En mi bitácora escribo quién era la persona que vivía la emoción o sentimiento y describo con detalle todos los elementos que me llevaron a identificar lo que la persona sentía. Si no puedo describirlo con palabras, hago dibujos.

- Cuando otro navegante esté expresando o manifestando emociones o sentimientos, trato de identificarlos rápidamente con lo que aprendí del uso del catalejo y desde mi interior le doy la bienvenida a aquello que está sintiendo, no hago juicios y me limito a observarlos mientras duran. Luego me despido de ellos y les agradezco que hayan podido manifestarse en mi presencia. Escribo en mi bitácora cómo me he sentido haciendo este ejercicio.
- Escribo en mi bitácora lo que he aprendido sobre mis compañeros navegantes, mis profesores, mis familiares desde que estoy aplicando el catalejo de emociones y sentimientos. Escribo también lo que he aprendido de mi mismo al comparar las expresiones y comportamientos de los demás. Hago una reflexión sobre las semejanzas, las diferencias, la aceptación de mis emociones y sentimientos y la aceptación de los de las demás personas.

Taller No. 4: Un bote para salvar vidas

Aprender a ir a la deriva en estado de alerta³⁵

a) Logros

1. Reconoce situaciones personales que provocan sus reacciones emocionales y asume la responsabilidad individual de sus consecuencias
2. Comprende la metáfora del "bote salvavidas" para "salvarse" y "salvar al otro" en momentos de reacciones emocionales
3. Apropia el "alto afectivo" para frenar el impulso de sus emociones Y preparar una respuesta constructiva frente a los comportamientos y expresiones emotivas de los demás
4. Entiende que algunas reacciones para expresar nuestras emociones y sentimientos son *aprendidas*
5. Reconoce la influencia cultural, familiar y de géneros sobre sus comportamientos y expresión de emociones y sentimientos
6. Disfruta la forma de abordar este taller

³⁵ Se hace referencia aquí a una expresión de Manfred MaxNeef, "derivar en estado de alerta", pronunciada en una conferencia dictada en la Universidad Javeriana sobre la creatividad. Bogotá, 1994. Max Neef, autor chileno, es conocido por su trabajo sobre el Desarrollo a Escala Humana. La expresión nos parece apropiada en este caso porque permite asociar el dejarse llevar por el fluir de las aguas –nuestras emociones y sentimientos–, pero manteniéndose en "estado de alerta" por sí se complica el panorama.

b) Instrucciones iniciales

- Breve saludo
- Se propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en el taller anterior: *"Diviso las emociones y sentimientos de otros navegantes"*. Para ello se piden ejemplos de diversos tipos de expresiones que permiten *identificar las emociones y sentimientos de otras personas*.
- A continuación, se introduce el tema de hoy, *"Un bote para salvar vidas"*, que avanzará sobre el manejo de una herramienta útil para detenerse en medio de una fuerte emoción o un sentimiento muy intenso, y medir las consecuencias de su acción³⁶. En este taller los navegantes emplearán un *"bote salvavidas"* y el *"alto afectivo"*, que les ayude a *"salvarse"* y *"salvar al otro"* (o a los otros) cuando reaccionen ante emociones o sentimientos muy intensos. Cada navegante confeccionará una silueta de *"bote salvavidas"* (o un barquito de papel) que completará más adelante con el símbolo del *"alto afectivo"*.

c) Ejercicios de calentamiento

Marejada³⁷ y baja mar

- Se propicia una lluvia de ideas sobre lo que conocen del mar de leva y la baja mar (para los ríos serían, las crecientes y las bajadas de caudal). Se hace notar que algunas veces las aguas crecen tanto que se desbordan de sus cauces, llegando a inundar cultivos y viviendas. Y otras veces bajan tanto, que permiten que las playas extiendan sus dominios y amenacen con permanecer en sus nuevos límites. Pero existen también otros momentos en que el mar está tranquilo o estable. Luego se invita a los navegantes a relacionar estos tres fenómenos con los movimientos de sus emociones y sentimientos.
- Para el siguiente ejercicio el grupo se dispondrá de pie en círculo y a medida que se mencionen situaciones significativas, los navegantes responderán con *"MAREJADA"* si se trata de una emoción intensa que tienda a desbordarse, *"MAR TRANQUILO"*, cuando se trata de una situación que me produce sensaciones leves, y *"BAJA MAR"* cuando nuestra emoción nos lleve a retraernos. Es importante advertir que cada navegante puede sentir y expresar de manera distinta, por lo cual los *"movimientos de las aguas"* son individuales aun cuando esta actividad sea en grupo.

³⁶ En la medida en que las emociones y sentimientos influyen poderosamente nuestras decisiones, conviene tener en cuenta otras herramientas para su manejo y que se trabajan en el módulo "Aprendiendo a tomar decisiones". Fe y Alegría.

³⁷ Oleaje alto, agitación fuerte de las olas del mar. Pequeño Larousse Ilustrado.

Algunas situaciones significativas para este ejercicio pueden ser

- Metí un gol de "cabecita" en el último minuto del partido y ganamos el juego.
 - Me regalaron un boleto de entrada al concierto de ... (un cantante de moda atractivo)
 - Falleció un(a) familiar muy querido(a) por mí
 - Me regalaron un balón
 - Alguien se tomó mi merienda
 - Me invitaron a comer helado
 - La "traga" se "cuadró con otro"
 - Me voy "de rumba"
 - Vi en televisión las noticias sobre una masacre
 - Me "rajó" el/la "profe"
 - (Se pueden agregar otras que considere pertinentes)
- En este juego "marejada" puede expresarse, por ejemplo, inclinando el cuerpo a la manera de una ola y estirando luego brazos y manos con un salto diciendo en voz alta "MAREJADA". De manera similar se buscará una expresión para cuando sea "MAR TRANQUILO" y otra expresión para cuando sea "BAJA MAR".
 - Terminado el ejercicio, se suscita una reflexión centrada sobre los aprendizajes de esta actividad y sobre las consecuencias de nuestras reacciones emotivas intensas y la responsabilidad que tenemos en su manejo. Por ejemplo, ¿qué podría pasar si se "desborda" nuestra alegría porque ganamos un partido de fútbol?, etc.

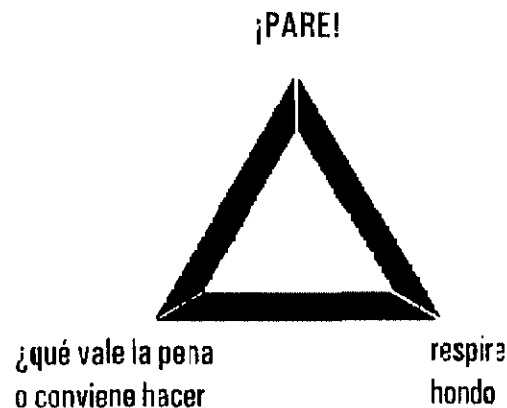
d) Ejercicio principal

- Individualmente, se selecciona una experiencia reciente que hayan vivido con sus compañeros navegantes o amigos del barrio donde hayan experimentado "marejada", "mar tranquilo" o "baja mar". Describir en la bitácora y analizar:
 - ¿Cuál fue mi emoción y qué cosa exactamente provocó mi reacción?
 - ¿Cómo me comporté?
 - ¿Qué quería conseguir con este comportamiento? ¿Qué logré?
 - ¿De qué manera me afecté o afecté a alguien?
 - ¿Qué otras alternativas hubiera tenido para manejar esta situación? Imagino cuáles podrían haber sido sus consecuencias.

- En el colectivo amplio, se promueve una Retroalimentación Vivencial –RAV–: ¿qué sentí durante este ejercicio?, ¿capté alguna sensación en mi cuerpo al recordar la situación? ¿me hice otras preguntas - cuáles? ¿aprendí algo nuevo?
- Se Pregunta al colectivo de navegantes, en general, ¿Cómo se comportan las personas cuando tienen emociones fuertes? Dar ejemplos de reacciones o comportamiento en la familia, en el barrio, etc. ¿De qué manera estos comportamientos lastiman o perjudican a otras personas y al sujeto mismo del comportamiento? Poner ejemplos. ¿Qué tipo de respuestas se producen ante estas reacciones o comportamientos? ¿Cómo piensan que es posible poner fin a esta “cadena” de respuestas?

El “alto afectivo” para “salvar vidas”

- A continuación, se presenta el “alto afectivo” que puede ayudarnos como navegantes a:
 - romper la cadena de respuestas destructivas y preparar respuestas constructivas
 - controlar nuestros impulsos emotivos evitando lastimar y lastimarnos; que es el lema y función del bote salvavidas; esto es, nos permite “salvarnos” y “salvar al otro” en medio de la marejada o la baja mar.
 - cuidarnos de los impulsos emotivos de los demás de una manera asertiva
- Se saca su símbolo del “alto afectivo” y se explica que esta herramienta consta de los siguientes momentos:



- Se advierte que esta herramienta se puede aplicar tanto a las propias reacciones por nuestras emociones fuertes, como frente a los comportamientos y expresiones de "marejada" o "baja mar" de los demás. En ambos casos, lo que se busca con la herramienta es que al actuar se evite en lo posible lastimarse y/o lastimar a los demás³⁸.
- Con los materiales que tengan a mano los navegantes, elaboran el símbolo personal del "alto afectivo", el cual emplearán de aquí en adelante al máximo posible, tanto en los ejercicios de este taller como en la vida diaria.
- Vuelven a su experiencia personal de "marejada" o "baja mar" trabajada en esta parte del taller y se emplean el "alto afectivo" situándolo en el (los) momento(s) de "marejada" o de "baja mar" que hayan experimentado. ¿En qué habrían cambiado los resultados de su actuación o comportamiento si hubieran empleado esta herramienta, cuidando de no lastimar ni lastimarse? Revisan si en la situación real que están trabajando hace falta reconocer y aceptar su responsabilidad por las consecuencias perjudiciales de sus reacciones o comportamientos y si necesitan reparar algún daño (pedir disculpas, restaurar el buen nombre del otro, reconciliarse consigo mismo, entre otros).
- Se organizan grupos de hombres y grupos de mujeres para desarrollar un juego de roles. Los grupos de mujeres elegirán al azar una baraja entre los roles "masculinos" presentados a continuación u otros roles preparados por el tallerista según el contexto. Los grupos de hombres elegirán al azar una baraja entre los roles "femeninos". En cada grupo elaborarán los comportamientos que uno de sus integrantes representará en la plenaria.

Barajas para juego de roles - ejercitación del "alto afectivo"

Barajas con roles masculinos (Para ser interpretados por mujeres)	Barajas con roles femeninos (Para ser interpretados por hombres)
Isaac está muy triste porque ya va terminando el año y no ha podido alcanzar los logros de sus materias.	Gloria María está muy triste porque se enteró que su "traga" se cuadró con otra.
Jaime está muy molesto porque quiere ver el partido de la selección Colombia por televisión y en ese momento está trabajando con su papá.	Fanny está con rabia porque es nueva en el colegio y nadie quiere "juntarse" con ella. Sólo la miran y se ríen.
John Jairo está muy contento porque se encontró treinta mil pesos en la calle.	Betty está feliz porque Armando le propuso matrimonio.
Fernando está muy asustado porque un "man" de su barrio lo quiere "casar".	Mariana tiene miedo porque el Director le ha avisado que mandará una carta a sus papás.

³⁸ Elaborado sobre los testimonios de niños y niñas en la experiencia piloto de "Habilidades para la Vida" en Colombia, en 1997, y sobre las reflexiones de Alberti y Emmons citando la "Hoja de rutas de la hostilidad" de Williams y Williams. Alberti, Robert y Michael Emmons. Your Perfect Right. A guide to assertive living. 25th Anniversary 7th ed. San Luis Obispo, California. Impact Publishers. 1995. Capítulos 13 y 19.

- A medida que se hacen las representaciones, se advierte al resto de navegantes que deben estar atentos para levantar su símbolo del "alto afectivo" en el momento que considere adecuado. Se comentan las semejanzas y diferencias de comportamientos entre hombres y mujeres, y reflexionan sobre ¿Quiénes tienen en general las reacciones o comportamientos más agresivos o más pasivos? ¿A qué creen que se debe esto? ¿Dónde y cómo aprendieron a comportarse de distinta manera hombres y mujeres frente a una misma emoción y/o sentimiento? Debatir a qué conduce el promover comportamientos diferenciados (por ejemplo, permitir el abuso del fuerte y obligar al sometimiento del débil, *predeterminar según sexos cómo deben ser las manifestaciones de emociones y sentimientos, entre otros*) y conversar hasta dónde estamos obligados a seguir esos aprendizajes o normas culturales. ¿Cuál es nuestra responsabilidad en el mantenimiento o transformación del estado actual

e) Control de entrenamiento

- Individualmente, cada participante vuelve a su bitácora y escribe los comportamientos correspondientes a expresión de emociones y sentimientos de su familia, esto es, describe cómo acostumbran papá, mamá, hermanos u otros familiares con quienes convive, a expresar ternura, celos, amor, pudor, odio, gratitud, vergüenza, entre otros. ¿Qué comportamientos de éstos me agradan y cuáles me gustaría que cambiaran? ¿Qué semejanzas-diferencias puedo encontrar entre los comportamientos para expresar emociones y sentimientos de los hombres y de las mujeres? ¿De dónde sacaron mis familiares esas formas de comportarse? ¿Qué pienso sobre estos hallazgos? ¿En qué momentos podría emplear el "alto afectivo" en mis relaciones familiares?

f) Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes del Taller No.4

- Cada participante revisa en su bitácora la lista de sus emociones y sentimientos agradables y desagradables. De cada grupo escoge al menos dos que considere más fuertes o intensos y observa qué cosas exactamente provocan sus reacciones y comportamientos, esto es, sus "marejadas" y "baja mar". Escribe en su bitácora un listado en tres columnas tituladas: situación / circunstancia, otra que diga: lo que me produce, y otra que diga: cómo reacciono / me comporto.

Sentimientos agradables (ejemplo)

situación / circunstancia	lo que me produce	cómo reacciono
Cuando mi equipo de fútbol favorito mete el gol de la victoria faltando un minuto para terminar el partido	Marejada: Muchísima alegría, calor en el cuerpo, el corazón se me agita al máximo, transpiro copiosamente	Grito hasta donde me dé la voz, abrazo a cualquier desconocido, me abro paso a empujones para poder correr y saltar, agito los brazos...

Sentimientos menos agradables (ejemplo)

situación / circunstancia	lo que me produce	cómo reacciono
Pelearme con mi mamá por o mismo de siempre	Baja mar: Mucha tristeza, ganas de llorar, opresión en el pecho, desánimo	Le digo que "nadie me comprende" y me pongo a llorar sin consuelo. No le acepto la comida y dejo de hablarle...

En otro momento, reviso el cuadro que escribí y me pregunto frente a mis reacciones / comportamientos: ¿Qué quiero conseguir cuando me comporto de esa manera? ¿Qué logro generalmente?

- ¿De qué manera me afecta a mí mismo o afecta a alguien? ¿Cómo reaccionan las personas afectadas por mis reacciones / comportamientos? ¿Hasta dónde llega (o puede llegar) la situación?
- La próxima vez que experimente "marejada" o "baja mar" ¿cómo podría "romper la cadena"?
- Ensayo situaciones personales de "marejada" y "baja mar" donde emplee el "alto afectivo".

Taller No. 5. Mi rabia es como una furiosa tempestad³⁹

a) Logros

1. **Asume que la rabia es una emoción natural en el ser humano, y la diferencia de los comportamientos violentos que podrían expresarla**
2. **Toma en cuenta cómo los comportamientos para expresar la rabia pueden lastimar a los demás o lastimarlo a sí mismo**
3. **Identifica la utilidad de la rabia**
4. **Afirma su derecho a sentir rabia**
5. **Promueve en su vida estrategias que le permiten desalentar la rabia antes de que se presente**
6. **Explora sus propias alternativas de manejo de la rabia y aplica el "alto afectivo" cuando la siente, así como cuando la enfrenta en otros**
7. **Disfruta la forma de abordar este taller**

³⁹ Fuerte perturbación del mar causada por la violencia de los vientos. Pequeño Larousse Ilustrado.

b) Instrucciones iniciales

- Breve saludo
- Se propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en el taller anterior: "*Un bote para salvar vidas*". Para ello se les pide que expliquen qué se quería decir con "*Marejada*" y "*baja mar*", qué relación tenían los comportamientos con las emociones y sentimientos, que recuerden las preguntas del "*alto afectivo*" y el sentido de "*bote para salvar vidas*" (la actuación asertiva, sin lastimar ni lastimarse). Se invita a los navegantes para una retroalimentación vivencial (qué pasó, qué sintieron, qué aprendieron) sobre los "*Ejercicios para mantenerse en forma*" realizados entre el taller anterior y en éste.
- A continuación, se introduce el tema de hoy, "*Mi rabia es como una furiosa tempestad*", que avanzará sobre el manejo de la rabia o ira, tanto cuando es uno mismo quien la siente como cuando otros la manifiestan hacia uno. En este taller entrenamiento, los navegantes aprenderán a utilizar el "*anemómetro*" para anticiparse a la tempestad que se avecina y poderla manejar mejor. Se pregunta al grupo sobre el *anemómetro*⁴⁰, su forma y funciones. Luego, se sugiere elaborar un "*anemómetro para captar la intensidad de la rabia que se avecina*".

c) Ejercicios de calentamiento

La tempestad

- Se propicia una lluvia de ideas sobre la tempestad, sus manifestaciones y consecuencias sobre las embarcaciones, las costas, etc.

Se dirige el juego de "La tempestad"

Se organiza una "orquesta" que interprete una tempestad; en lugar de instrumentos se adoptan roles de sonido para hacer los ruidos correspondientes.

Se advierte que cada participante pertenece a un grupo que interpreta un solo "instrumento" (sonido); y que interviene cuando se le señale con la batuta y que dejará de interpretar cuando con su otra mano se indique el alto.

A continuación, se presentan los posibles grupos de sonidos de tempestad, indicados con letra cursiva.

Se podría facilitar la organización de esta orquesta si se tienen papeletas suficientes con estos roles y se reparten al azar.

⁴⁰ Instrumento para medir la dirección, la diversidad y la fuerza del viento. Pequeño Larousse Ilustrado.

elemento	intensidad velocidad 1	intensidad velocidad 2	intensidad velocidad 3
Viento	soplido	silbido	ulular
Gotas de agua (con dedos)	con 1 dedo contra la palma de la otra mano	con 2 dedos contra la palma de la otra mano	con 3 dedos contra la palma de la otra mano
Chapuzón (palmeando los muslos)	con 1 mano y contra 1 muslo	con las 2 manos contra los 2 muslos	con las dos manos contra los muslos y zapateando
Truenos (con objetos)	palmeando fuerte	palmeando el pupitre	aplaudiendo con dos tapas de olla o con dos cuadernos

- A continuación, se pregunta a los navegantes qué conocen sobre la rabia. Se toma nota en el papelógrafo y luego se promueve una lluvia de ideas sobre las similitudes y diferencias de la comparación entre sentir rabia y que se levante una tempestad. Por ejemplo, la asociación de su intensidad con el encrespamiento de las olas, los vientos huracanados que agitan las aguas, y las dimensiones del oleaje que se levanta y cuáles pueden ser las consecuencias de la tempestad sobre las costas. Considerando estas características de la rabia, ¿es una emoción o un sentimiento? ¿Qué la provoca? ¿Cómo sabemos que lo que sentimos es rabia? –se describen los cambios que se producen en el cuerpo– ¿Qué utilidad tiene la rabia (enojo o ira) para las personas? ¿Es apropiado sentirla?
- Se hace una primera ronda de respuestas anotando algunos aspectos significativos: es una **emoción**; se produce ante estímulos externos e internos (escribir los ejemplos); produce en nuestro cuerpo algunos cambios característicos y acelera nuestra actividad mental preparándonos para la acción inmediata; es un elemento que nos ayuda en la preservación de la vida, de nuestra integridad individual y colectiva; y tenemos perfecto derecho a sentirla.
- Seguidamente, se comenta que hay diversas maneras de expresar la rabia, ¿cuáles conocen? ¿Hasta dónde puede llegar?. Se pregunta por la relación que encuentran entre sentir rabia y los comportamientos violentos para expresarla. ¿Qué es normal y natural, y qué es aprendido? ¿Cómo aprendemos a manejar la rabia? Se recuerda lo dicho en talleres anteriores sobre todas las emociones y sentimientos humanos como normales y naturales. Como conclusión de lo anterior, se afirma que es legítimo sentir rabia, pero no lo es comportarse de cualquier manera como consecuencia de sentirla. Los comportamientos, como se ha visto en los talleres de entrenamiento anteriores, se aprenden o se adquieren por influencias de la familia, los amigos, el colegio, la televisión y otros medios de comunicación, etc. y por lo mismo, tienen la posibilidad de re-aprenderse si así lo queremos. En este taller se explorarán algunas formas de manejo posibles que no incluyen la violencia.

d) Ejercicio principal

Mis tempestades de rabia

- Se pide que cada navegante prepare una historieta (con sus propios dibujos o con recortes de historietas a las que se les haya borrado los diálogos) donde narre una situación personal en la que haya experimentado rabia y en la que aparezcan los siguientes datos:
 - Si estaba atravesando por algún momento particular (por ejemplo, estaba tenso después del terremoto por alguna pérdida)
 - Quiénes están involucrados en la situación que se está narrando
 - Qué provocó la reacción de rabia, específicamente
 - Qué sensaciones, intensidad y duración acompañaron esta emoción
 - Expresiones verbales y de otro tipo que fueron parte de este momento
 - Pensamientos y deseos que se le ocurrieron mientras estaba con rabia
 - Cuál fue su comportamiento como reacción a la rabia
 - Cuáles fueron los resultados de lo que hizo
 - Cuáles fueron las reacciones de los testigos del suceso (si los hubo)
- Por parejas de amigos comparten su trabajo y reflexionan: ¿qué nos "saca la piedra"⁴¹? ¿de dónde sacamos esa(s) manera(s) de expresar nuestra rabia? ¿lastimamos a los demás con lo que hicimos? ¿nos lastimamos nosotros mismos? ¿de qué otras formas actuamos cuando tenemos rabia?
- En pequeños grupos se comparten las formas en que cada navegante ha *manejado constructivamente su rabia*, sin lastimar ni lastimarse. Igualmente, cómo han hecho para afrontar una situación en que alguien les está "*descargando*" su rabia y que el resultado haya sido el mismo: que no haya habido ninguno lastimado. Si no tienen en sus vivencias estas experiencias, diseñar algunas estrategias que tengan este fin para ambos tipos de casos. Entre éstas contemplar la utilización del "*alto afectivo*". Escribir en la bitácora las estrategias o herramientas que consideran acertadas para un manejo constructivo de su rabia, en el sentido descrito anteriormente. Más adelante en este taller de entrenamiento se volverá sobre este trabajo para presentarlo a sus colegas navegantes. El grupo elige una experiencia (o posible experiencia) de manejo de la rabia sin lastimar ni lastimarse y prepara una dramatización.

⁴¹ Término coloquial referido al hecho de producir la rabia

- En el grupo amplio, se presentan las dramatizaciones y se pide a los navegantes estar atentos para ver si lo que presentan sus compañeros cumple con el principio de “sin lastimar ni lastimarse”. Al terminar, comentan respecto de los alcances de los comportamientos violentos impulsados por la rabia sobre sí mismos y sobre los demás. ¿Qué sentido tiene aquello de evitar lastimar y lastimarse? Se abre una discusión sobre si es posible una fórmula o “receta” para manejar la rabia propia y ajena. Sacar conclusiones.

Si no siembras vientos, no recogerás tempestades: el uso del anemómetro para captar la intensidad de la rabia que se avecina

- Se suscita una lluvia de ideas que interpreten el sentido del título de esta parte: “*si no siembras vientos, no recogerás tempestades*”. Luego de algunas intervenciones, se pregunta de qué manera se podría aplicar un “anemómetro” que pudiera “detectar a tiempo y adelantarse” a las fases fuertes de la rabia y trabajarla antes de que ésta aparezca, evitando consecuencias no deseables de su expresión. Se toma nota de estas ideas en un papelógrafo que se llevará posteriormente a la “*galería de estrategias y herramientas para manejar la rabia*” en la sección de “*manejo en frío*”.
- Se prepara un espacio adecuado fuera del aula para organizar una “*exposición*” de “*estrategias y herramientas para el manejo constructivo de la rabia*”, que tendrá las secciones “*manejo en frío*” y “*manejo en caliente*”, apoyándose en las siguientes reflexiones:

Estrategias y herramientas para el manejo constructivo de la rabia

Para “bajar” los ánimos exaltados:

- respirar despacio y profundo
- leer
- dar un paseo
- escuchar música suave
- tomar un tiempo de descanso
- realizar actividades corporales: ejercicios, limpiar la casa, cortar el pasto
- llamar a un amigo o amiga
- visualizar una situación pacífica y que nos agrade

Para “subir” los ánimos:

- buscar un “abrazo de apoyo”
- imaginarse en una mejor situación
- verse dentro de un tiempo habiendo superado la dificultad actual
- convertir una dificultad en un desafío
- encontrar los factores positivos de la situación
- aceptar sus sentimientos y buscar una manera constructiva de expresarlos y elaborarlos

- respirar despacio y profundo
- buscar actividades saludables que le produzcan satisfacción y aumenten su autoestima
- volver la mirada sobre su "estrella" u objetivo personal no alcanzado todavía

La rabia o enojo: en el trasfondo de las agresiones^{42 43}

Hay controversia entre los profesionales que tratan sobre este tema, sin embargo, hay algunos puntos de acuerdo:

- (1) La rabia es un sentimiento natural, normal y humano.
- (2) La rabia no es un estilo de comportamiento, aunque es muy común el que se confunda sentimiento con comportamiento.
- (3) La rabia crónica puede ser peligrosa para la salud.
- (4) Se puede, y sería conveniente hacerlo, aprender a disipar la rabia, incluso antes de que comience.
- (5) Cuando es necesario expresar enojo, es preciso aprender a hacerlo con eficiencia, orientándolo hacia una salida de solución, no hacia la venganza o desquite.

Con base en estos puntos se pueden afrontar algunos mitos o leyendas acerca del enojo:

Mito 1: La rabia es un comportamiento

La rabia no es un comportamiento sino un sentimiento. Se confunde agresividad con rabia. La rabia es un sentimiento y la agresividad un comportamiento.

Todas las personas experimentan, en mayor o menor medida, sentimientos de rabia; pero no todas los expresan; aprenden a controlarlos, de manera que no muestran su enojo. Se pueden desarrollar formas sanas de manejar estos sentimientos de manera que los comportamientos agresivos resulten innecesarios.

Mito 2: Usted le debe temer a la rabia que tiene almacenada en su interior

Si pueden existir rabias no resueltas. Pero la resolución de estos sentimientos inconclusos no es, como hasta ahora se ha aconsejado, "explotando" para hacer una catarsis!... (Momento cúlmen en que se desahogan sentimientos). Se ha aconsejado golpear almohadas y cojines, o gritarle a una silla vacía. Lo que sí hay que hacer es resolver de algún modo (dentro o fuera de usted) el problema que causó la rabia.

⁴² Cfr. Robert Alberti y Michael Emmons. **Your perfect right. A guide of assertive living**. Impact Publishers, San Luis Obispo, California. 7a. edición, 1995. Textos elaborados por Hernando Gámez, sj, con base en este libro.

⁴³ En este trabajo se usan indistintamente las palabras enojo y rabia.

Mito 3: Su interior es como una olla a presión

Por muchos años, los psicólogos y la gente, en general, han creído el mito freudiano que las emociones humanas forman en la persona una especie de caldera u olla a vapor. En este sentido, las emociones fuertes se acumulan en alguna forma dentro de la persona y, si no les tenemos una pequeña válvula de escape, pueden, de pronto, explotar. Por tanto, manifestando la rabia, esa energía se “evapora” y la persona queda más sana y tranquila.

Este concepto se ha demostrado falso de acuerdo con las últimas investigaciones sobre el tema. Lo que pasa, entonces, es que la persona recuerda acontecimientos molestos y los sentimientos de rabia se experimentan nuevamente, al retomar estas memorias. Hay una diferencia notable entre una “olla a presión” y un “banco de memorias” de experiencias almacenadas. Una “olla a presión” necesita liberar su presión interna; las memorias se pueden satisfacer, únicamente, resolviendo el problema de alguna manera.

Mito 4: Exteriorizar los sentimientos de rabia es bueno para la salud

Este es un punto de gran controversia entre los investigadores sobre este tema: unos sostienen que es necesario exteriorizar los sentimientos, como ya se dijo más arriba; otros creen, de acuerdo con investigaciones recientes, que exteriorizarlos, mediante golpes a almohadones, gritos, incluso ante la persona con la cual se tiene el conflicto, lo que hace es reforzar los sentimientos de rabia y enseña a las personas a manejar sus sentimientos agresivamente. Creemos que las mejores evidencias favorecen esta segunda posición.

Exteriorizar la rabia, no asertivamente, no es psicológicamente sano. La expresión física de hostilidad no ayuda nada a la solución del problema.

Resultados de investigación afirman:

- Se cree que la agresión es una catarsis (eliminación de recuerdos que perturban el equilibrio emocional) para la rabia; la realidad es que la agresión es un hábito catártico adquirido.
- Se cree que expresar la rabia verbalmente, libera de ella; la realidad es, que su expresión abierta, puede focalizar y aumentar la rabia.
- Se cree que las pataletas son expresiones sanas de rabia; la realidad es que si las pataletas se atienden, enseñan al niño, por ejemplo, una manera de controlar a los demás. Las emociones están sujetas a las mismas leyes del comportamiento. Si usted premia una pataleta, ésta volverá a presentarse.

Conclusiones:

Puede presentarse una confusión: por un lado se afirma, “no es saludable exteriorizar la rabia”; por otro, “se necesita resolver el sentimiento de rabia; no dejar que se vuelva crónica”. Entonces, ¿qué?: ¿demostrar o no demostrar la rabia?

El asunto es complejo y no hay soluciones sencillas en esta materia. Se dan, a continuación, algunas orientaciones. Se sugiere al tallerista que de acuerdo con su criterio haga una copia del texto que encontrará a continuación y lo deje en manos de los participantes al finalizar el trabajo con esta Guía sobre - El Comportamiento Agresivo / violento y su Manejo Asertivo-.

“Entonces, ¿Qué puedo hacer sobre mi rabia?”⁴⁴

Quisiéramos ofrecerle un método simple, de tres pasos, para manejar la rabia en su vida. Nos gustaría, pero no podemos. La rabia es un fenómeno complejo, y manejarlo es igualmente complejo. Afortunadamente, sin embargo, hay algunos procedimientos realmente útiles de valor probado. Como suele suceder, caben naturalmente dentro de tres pautas generales:

- (1) minimice la rabia en su vida;
- (2) maneje la rabia antes que se enoje; y
- (3) responda asertivamente cuando sienta rabia.

1. Minimice la rabia en su vida

Nuestros primeros diez pasos se han tomado prestados de las recomendaciones de Williams en Anger Kills:

1. Mejore sus relaciones con otros a través del servicio a la comunidad, tolerancia, perdón, incluso cuidar de una mascota.
2. Adopte actitudes positivas hacia la vida a través del humor, la religión, actuando como si hoy fuera su último día.
3. Evite la sobre estimulación con los químicos, estrés del trabajo, ruido, tráfico.
4. Escuche a los otros. Practique la confianza en los demás.
5. Tenga un confidente. Consígase un amigo y hable regularmente, incluso antes que sienta que su estrés está creciendo.
6. Riase de sí mismo. Usted es realmente gracioso, usted sabe. (Es parte de ser humano).
7. Medite. Cálmese. Póngase en contacto con su ser interior.
8. Aumente su empatía. Considere la posibilidad de que otra persona puede estar teniendo un día realmente malo.
9. Sea tolerante. ¿Puede usted aceptar la infinita variedad de seres humanos?
10. Perdone. Libere su necesidad de echar la culpa a alguien por todo lo que va mal en la vida.

A los diez de Williams, le agregamos dos nuestros, a este taller:

- Trabaje hacia la resolución de problemas con los demás en su vida, no sobre la “victoria”.
- ¡Mantenga su vida libre de cargas! Atienda los problemas cuando aparezcan, cuando usted sienta los sentimientos - no después de horas / días / semanas de “darles vueltas”. Cuando no pueda atenderlos inmediatamente, establezca un momento específico cuando pueda hacerlo ¡y lo vaya a hacer!

2. Maneje la rabia antes de que aparezca

La rabia es una emoción natural, saludable, carente de maldad y, a pesar de nuestro mejores esfuerzos para minimizar su influencia en nuestras vidas, todos la experimentaremos de vez en cuando, sea que la expresemos o no. De manera que además de los pasos indicados anteriormente, usted querrá estar preparado antes de que venga la rabia:

⁴⁴ Traducción libre por Amanda Bravo, de apartes del texto de Alberti, Robert y Michael Emmons. **Your Perfect Right. A guide to Assertive Living.** 25th Anniversary, Seventh Edition. San Luis Obispo, California, USA. Impact Publishers. Págs. 129 a 135. 1995.

- Recuerde que usted es responsable de sus propios sentimientos. Usted puede escoger sus respuestas emocionales por la manera en que mire las situaciones. Tal como dicen los psicólogos Gary McKay y Don Kinkmeyer, "*Cómo te sientas depende de ti*".
- ¡Recuerde que la rabia y la agresión no son la misma cosa! La rabia es un sentimiento. La agresión es un estilo de comportamiento. La rabia puede expresarse asertivamente - la agresión no es la única alternativa.
- Llegue a conocerse a sí mismo. Reconozca las actitudes, medios, sucesos, y comportamientos que provocan su rabia. Tal como sugirió una persona sana, "*Encuentre sus propios botones, de manera que usted sabrá cuándo los presionan.*"
- Tómese un tiempo para examinar el rol que la rabia está jugando en su vida. Tome notas en su cuaderno sobre lo que lo vuelve proclive a sentir rabia, y qué le gustaría hacer al respecto.
- Razone consigo mismo. (Otra buena idea de la "Colección de Williams".) Reconozca que su respuesta no cambiará a la otra persona. Sólo usted puede cambiarse a sí mismo.
- Doble los pensamientos cínicos. Williams sugiere *parar los pensamientos, distraerse, meditar.*
- ¡No se "encienda usted mismo" para sentir rabia! Si su temperatura se eleva cuando tiene que esperar en una cola lenta (en el banco, en el tráfico), encuentre vías alternas para realizar esas tareas (banca por correo, encontrar otra ruta para llegar a la oficina, emplear el tiempo para resolver problemas).
- Aprenda a relajarse. Desarrolle la habilidad de relajarse y aprenda a aplicarla cuando se encienda su rabia. Usted puede querer llevar esto un paso adelante "*desensibilizándose*" ante determinadas situaciones que provocan rabia (...)
- Desarrolle varias estrategias para manejar su rabia cuando aparezca, incluyendo la relajación, el esfuerzo físico, "trases anti estrés", trabajando la solución dentro de usted mismo, y otros procedimientos tales como los sugeridos por los Williams (puntos 1 al 10 anteriores) y aquellos que hemos anotado en el recuadro más adelante.
- Ahorre su rabia para cuando sea importante. En vez de ello, concéntrese en mantener buenas relaciones con los demás.
- Desarrolle y practique formas asertivas para expresar su rabia, de manera que estos métodos estarán disponibles cuando los necesite. Siga los principios aprendidos por usted a través de este libro: sea espontáneo cuando pueda; no permita que se cree resentimiento; manifieste su rabia directamente; evite el sarcasmo y las indirectas; emplee un lenguaje expresivo y honesto; permita que su postura corporal, expresión facial, gestos, y tono de voz transmitan sus sentimientos; evite la injuria a las personas, el demérito, el ataque físico, el abuso de su superioridad, la hostilidad, trabaje buscando soluciones.

Ahora ha desarrollado unos cimientos saludables para manejar sus sentimientos de rabia. Siga a la próxima sección y prepárese para manejar su rabia cuando aparezca.

3. Responda asertivamente cuando experimente rabia

- Tómese unos momentos para considerar si esta situación realmente vale su tiempo y energía, y las posibles consecuencias de expresarse. (...)
- Tómese otros momentos para decidir si ésta es una situación que quiere trabajar con la otra persona o una que resolverá consigo mismo.
- Aplique las estrategias de manejo que desarrolló en el paso anteriormente indicado, y aquellos que se enumeran al final.
- Si decide actuar. Manifieste verbalmente alguna expresión de inconformidad (asertivamente). El recuadro que se presenta más adelante puede darle algunas ideas útiles.

- "Programe" tiempo para resolver las cosas. Si usted es capaz de hacerlo espontáneamente, muy bien; si no, acuerde un momento (con la otra persona o consigo mismo) para abordar el problema más tarde.
- Manifieste sus sentimientos directamente. Emplee el estilo asertivo que usted ha aprendido a través de este taller (ver los puntos siguientes), con pistas no verbales apropiadas (si usted está sinceramente enojado, ¿una sonrisa no es apropiada!).
- Acepte la responsabilidad de sus sentimientos. Usted se enojó por lo que sucedió; la otra persona no "le produjo" rabia.
- Circunscribese a lo específico y a la situación presente. Evite generalizar. No traiga a colación ¡toda la historia de la relación!
- Trabaje en pos de la solución del problema. En última instancia sólo resolverá su rabia cuando haya hecho todo lo posible por resolver su causa.

He aquí algunas expresiones verbales que otras personas han encontrado útiles para manifestar la rabia:

"¡TENGO QUE DECIR ALGO!"
 "Tengo mucha rabia"
 "Me estoy poniendo furioso"
 "Discrepo profundamente con usted"
 "Me pongo furioso cuando usted dice eso"
 "Estoy realmente disgustado con todo este asunto"
 "Deje de molestarme"
 "Eso no es justo"
 "No haga eso"
 "Eso realmente me saca de quicio"
 "No tiene derecho a hacer eso"
 "Realmente no me gusta eso"
 "¡Estoy completamente furioso y no voy a aceptar más esto!"

Cuando otra persona está enojada con usted

Bueno, ahora usted sabe cómo manejar su propia rabia. Pero una de las necesidades más importantes expresadas (...) es contar con formas de manejar la rabia de otros. ¿Qué puede hacer cuando alguien está furioso y dirigiendo toda su hostilidad contra usted?

Pruebe estos pasos:

- Deje que la persona enojada saque los sentimientos fuertes.
- Responda sólo con aceptación al principio ("Puedo ver que usted está realmente molesto sobre esto.")
- Respire hondo y trate de permanecer tan calmado como sea posible.

- Ofrezca discutir una solución más tarde –dando a la persona tiempo para enfriarse (“Creo que ambos necesitamos algún tiempo para pensar sobre esto. *Me gustaría conversar contigo sobre ello... en una hora... ¡mañana... ¡la próxima semana.*”)
- Vuelva a respirar hondo.
- Concrete un momento específico para continuar el tema.
- Tenga en cuenta que probablemente no habrá una solución inmediata.
- (...)

Casi todo el mundo tiene problemas con la rabia, y no hay respuestas fáciles para manejar esta compleja emoción. Resumamos esta discusión repitiendo cuatro pautas clave:

- Minimice la rabia en su vida
 - Maneje la rabia antes de que aparezca
 - Sea asertivo si experimenta rabia
 - Trabaje en pos de resolver el conflicto cuando éste ocurra
- Se invita al grupo a preparar carteleras con las estrategias o herramientas acertadas para el manejo de su rabia, que han trabajado en este taller y tiene escritas en su bitácora, para colocarla en la galería de *“estrategias y herramientas”* al lado de aquellas desarrolladas por algunas personas que han profundizado en el tema. Durante la visita a la *“galería”*, cada participante hará un trabajo personal anotando en su bitácora aquellas otras estrategias o herramientas que considera pueden ayudarle en su propio manejo de emociones y sentimientos.
 - De regreso al aula se comparten en pequeños grupos qué herramientas les parecieron más significativas para implementar en su vida diaria. Preguntarse, ¿de qué manera se podrían ayudar unos a otros en la implantación de nuevas formas constructivas de manejo de la rabia que ocasionalmente experimentarán o manifestarán?
 - En el grupo amplio, se comparte el trabajo de los pequeños grupos.

e) Control de entrenamiento

- En la bitácora, escribir la forma en que los hombres de la familia se comportan cuando tienen rabia. Hacer un ejercicio semejante con las expresiones de las mujeres en la misma circunstancia y considerar en qué grado lastiman a los demás o se lastiman a sí mismos con esas acciones. ¿Quiénes sienten más rabia, los hombres o las mujeres? ¿Qué piensas de estos hallazgos? Considerar qué herramientas de la galería visitada podrían ser útiles para la familia.
- Retroalimentación Vivencial (RAV)

f) Ejercicios para «mantenerse en forma»

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes del taller No.5

- Desde el final de este taller, estaré atento a los momentos en que sienta rabia. Observaré detenidamente qué es lo que me la provoca (palabras, gestos, que me desafíen o no me dejen hacer lo que quiero, entre otros) y lo anotaré en mi bitácora. Escribiré también qué cambios siento en mi cuerpo, cuán intensos son y cuánto duran.
- Cuando sienta rabia, en vez de comportarme o reaccionar como siempre, aplicaré el "*alto afectivo*" (Pare, respire hondo, ¿qué vale la pena (o conviene hacer?) con el "*bote salvavidas*" (salvándome y salvando al otro, esto es, sin lastimar ni lastimarme), que he aprendido durante este taller y empezaré a probar algunas formas distintas que no incluyan la violencia. Escribiré en mi bitácora qué cambios se producen en mí y en quienes me rodean.
- En los momentos en que alguien esté manifestando su rabia conmigo, tendré en cuenta el "*alto afectivo*" o probaré formas de respuesta que en lo posible no incluyan la violencia. Escribiré en mi bitácora qué pasó, y de qué otras formas no violentas podría haber actuado. Esto me servirá de base para probarlas en otras ocasiones.

Taller No. 6: Mis miedos en alta mar

a) Logros

1. Asume que el miedo es una emoción natural en el ser humano y comprende la utilidad del mismo en su vida
2. Identifica elementos que son parte de sus experiencias de miedo
3. Explora estrategias que le permiten un manejo saludable del miedo y aplica el "*alto afectivo*"
4. Relaciona miedo-confianza-desconfianza
5. Disfruta la forma de abordar este taller

b) Instrucciones iniciales

Breve saludo

- Se propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en el taller anterior: *"Mi rabia es como una furiosa tempestad"*. Se solicita a los participantes que comenten sobre el uso del "anemómetro" para advertir la "tormenta" de rabia cuando se acerca y poder manejarla. Se pregunta sobre la relación entre rabia y comportamientos violentos y se pide que comenten cómo se sintieron practicando los "ejercicios para mantenerse en forma" y qué cosas aprendieron en dicho proceso.
- A continuación, se introduce el tema de hoy, *"Mis miedos en alta mar"*, que avanzará sobre las maneras en que cada navegante se enfrenta a sus miedos.
- Se propone una lluvia de ideas sobre la relación entre estar navegando en el mar y sentir miedo. ¿Por qué razones un navegante puede sentir miedo en el mar? ¿Qué hace un navegante cuando siente miedo? ¿Qué nos ayudaría para disminuir el miedo? ¿De qué capacidades personales podemos valernos para salir airosos en una situación de peligro en el mar?
- Se señala que en este taller se procurará aprender a *"nadar entre los miedos"*.

(NOTA: Si se dispone de tiempo suficiente, puede complementar esta introducción con el ejercicio siguiente)

Para ampliar la exploración sobre el miedo

- ¿Cuántos de ustedes han tenido la experiencia de estar en una piscina, lago, río, o en el mar?
- ¿Tuvieron algún temor?
- ¿Todas las personas sentimos los mismos miedos?
- ¿Qué cosas nos producen miedo en esta situación?

Por ejemplo, qué tal si nos ubicamos en el mar, y nos caímos del bote. No sabemos dónde estamos porque hacía rato estábamos a la deriva. Sentimos la fuerza de las olas pero procuramos mantenernos a flote. No se ve nada sino agua en el horizonte y cae la tarde aceleradamente. ¿Será que hay tiburones en este mar? Sentimos unos pellizcos en la parte de nuestro cuerpo que está dentro del mar: deben ser pececillos que nos confundieron con su comida habitual. Sentimos mucho frío y estamos cansados, hemos tragado agua, y nuestras manos están tan arrugadas por el remojo que casi no las reconocemos. Nuestros familiares estarán angustiados, también los amigos y amigas tan queridos...