

**PROGRAMA DE POTENCIACIÓN DE LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL  
EN DESEMPLEADOS DE LARGA DURACIÓN**



**TRABAJO FINAL DE GRADO  
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN  
GRADO DE PSICOLOGÍA  
CURSO ACADÉMICO: 2015/2016  
CONVOCATORIA DE JUNIO**

**PRESENTADO POR: JULIÁN PÉREZ POVEDA**

**TUTORIZADO POR: DR. CARLOS CANDELA AGULLÓ**

**ELCHE A 20 DE JUNIO DE 2016**

<b><u>ÍNDICE</u></b>	<b><u>PÁGINA</u></b>
<b>1. Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Introducción.....</b>	<b>4</b>
2.1. Marco científico-conceptual de referencia.....	4
2.1.1. Desempleo en la actualidad en España.....	4
2.1.2. Efectos del desempleo.....	4
2.1.3. La Inteligencia Emocional.....	6
2.2. Justificación de la intervención.....	7
2.3. Intervenciones habituales.....	7
<b>3. Método:.....</b>	<b>7</b>
3.1. Objetivos de la intervención.....	7
3.2. Contenidos, materiales y temporalización.....	7
3.3. Descripción de las sesiones.....	8
1. Sesión 1: .....	8
2. Sesión 2: .....	9
3. Sesión 3: .....	10
4. Sesión 4: .....	11
5. Sesión 5: .....	12
6. Sesión 6: .....	13
7. Sesión 7: .....	14
8. Sesión 8: .....	14
9. Sesión 9: .....	15
10. Sesión 10: .....	17
3.4. Evaluación.....	18
<b>4. Discusión.....</b>	<b>19</b>
<b>5. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>19</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>20</b>

## **1. RESUMEN**

El presente trabajo es un programa destinado a la potenciación de la Inteligencia Emocional en desempleados de larga duración cuyo principal objetivo es proporcionar a estas personas las herramientas necesarias para hacer frente a tan difícil situación. Para ello se desarrollarán un total de diez sesiones a lo largo de las cuales trabajaremos cada uno de los componentes de la Inteligencia Emocional. Posteriormente se realizará una medición de los niveles de Inteligencia Emocional de los asistentes a las sesiones para comprobar el correcto funcionamiento del programa.

### **PALABRAS CLAVE**

Inteligencia-emocional; desempleo; trastornos; bienestar.



## **2. INTRODUCCIÓN**

### **2.1. Marco científico-conceptual de referencia.**

#### 2.1.1. Desempleo en la actualidad en España.

El desempleo de larga duración es una de las problemáticas más importantes que sufre España tanto a nivel social como económico. Agrupándose dentro de dicho colectivo a todos aquellas personas desempleadas que buscan empleo por más de un año sin éxito. Según los datos recogidos por la encuesta de población activa, la tasa de desempleo durante el primer trimestre del 2016 es del 21% de la población activa. Si bien es cierto que las cifras actuales son inferiores a las del primer trimestre del 2013, fecha en la que se alcanzó el histórico del 26,6%, seguimos manteniendo unos datos similares a los del tercer trimestre del 2011 (21,28%). Como se puede apreciar en los datos, España posee un 59,29% de la población en edad de trabajar de los cuales 4.791.400 están desempleados con un total de población activa de 22.821.600. Estas cifras hacen plantearse si las medidas que se están implantando para reducir el paro son suficientes. Una de las principales problemáticas con las que deben lidiar estas personas es que, a mayor periodo desempleados, mayores serán las dificultades para obtener un nuevo trabajo. Esto, en parte es debido a que, como consecuencia del tiempo que han estado laboralmente inactivos se produce una desactualización de las capacidades y habilidades de los trabajadores, lo cual redundará en problemas de competitividad laboral.

Por otra parte, a medida que pasa el tiempo, se agotan las prestaciones a las que tienen derecho. Hecho que provoca que cada vez más personas se encuentren en una situación en la que les es complicado conseguir trabajo y, al tiempo, dejan de cobrar cualquier tipo de prestación económica. Esto perpetuado en el tiempo provoca que cada vez haya más familias en situación de pobreza y, a consecuencia de ello, aumenta el riesgo de exclusión social.

#### 2.1.2. Efectos del desempleo.

El desempleo también tiene efectos negativos a nivel social, psicológico y en la salud tanto de las personas que lo sufren como de sus familiares (Garrido Luque, 2002).

La situación de incertidumbre que atraviesan estas personas con respecto al tiempo en el que van a permanecer buscando un nuevo empleo actúa como factor estresante a nivel psicológico que acarrea consecuencias graves en su salud mental (Urbanos-Garrido y González, 2013).

Además esto se potencia a medida que las personas mantienen dicha situación. Estas consecuencias van desde trastornos del sueño, disminución de la autoestima, sensación de indefensión, culpa, vergüenza, depresión (Lennon, 1996) e incluso migrañas (Le H et al, 2011) pudiendo provocar como afirma la OMS (2013) casos de suicidio (un

millón de personas al año).

Asimismo, por lo que respecta a la depresión se conoce que las personas con desempleo de larga duración poseen de 2-7 veces más posibilidades que las personas laboralmente activas de padecer depresión a lo que sumamos los niveles elevados de ansiedad (Gill, Roca, y García-Campayo, 2014).

Asimismo, a esta sintomatología se suma el aumento de conductas nocivas como mayor consumo de tabaco y alcohol, aumento de peso y reducción de hábitos saludables. (Jahoba, 1987), (Seva Díaz, Molina Abril y García , 2002) y (Del Llano y San Martín, 1994).

Esta situación además afecta gravemente el ámbito social, comprendiendo este tanto las amistades como la familia. Y es que parafraseando a Fagin (1987) uno de los principales beneficios que proporciona un trabajo es el proporcionar a la persona un lugar concreto y una función determinada dentro de un sistema social, dentro del cual podrá verse identificada con una categoría atendiendo a la clase, nivel o influencia dentro del sistema cosa que proporciona sentimientos de satisfacción, seguridad, pertenencia y comprensión, todos ellos sentimientos que se pierden en la situación de desempleo.

Por ello algunos autores afirman que el desempleo genera sentimientos de fracaso, vergüenza, culpa e inferioridad con respecto al resto de personas que integran sus círculos sociales, cosa que afecta gravemente al autoconcepto de los desempleados (Buendía, 2010). Y es que se ha observado que esta situación conlleva una reestructuración social, pues los antiguos compañeros de trabajo ahora son personas que también se encuentran desempleados, hecho que conlleva inevitablemente que los temas de conversación también se vinculen a esta nueva situación (Blanch, 1990).

Por último, el ámbito familiar de este colectivo se ve afectado pues se comienza a pasar más tiempo en casa lo que desequilibra los sistemas familiares previamente estructurados. Algunos estudios, como los realizados por la FADSP (2012), evidencian que, en algunos casos, aumenta la aparición de conflictos familiares, violencia doméstica y disminuyen los niveles de apoyo familiar. Así el desempleo también afecta las relaciones filiales, los hijos presentan problemas de ansiedad y emocionales debido a la percepción de los problemas económicos existentes en la familia (Guillamón, 2003).

Esta situación prolongada en el tiempo genera una sensación en la que se puede llegar a pensar que el desempleo es una realidad que está más allá de su control, lo que propicia que los desempleados comiencen a mostrar signos de Indefensión Aprendida (Galindo y Ardila, 2012). Este sentimiento termina por paralizarlos y dejan de intentar cambiar la situación. Todo este estado deriva en graves problemas tanto físicos como mentales provocados por la resignación en la que quedan sumidos, resignación que les pueden llevar incluso a la muerte (Seligman, 1981).

En estos tiempos de crisis es de vital importancia desarrollar la Inteligencia

Emocional pues un mayor conocimiento de las propias emociones nos muestra cómo afrontar esta situación tan adversa permitiendo mantenerse activos y con una actitud más positiva (Grotberg, 2006), recuperando con ello el control de la vida consiguiendo, al mismo tiempo, un ajuste más adaptativo del día a día.

### 2.1.3 La Inteligencia Emocional.

Obtener un mayor conocimiento de nuestras emociones es vital ya que posibilita el ejercicio de la razón. Muchos estudios han demostrado que el éxito depende en mayor medida de las aptitudes emocionales que de sus capacidades intelectuales (Goleman, 1998) y (Cooper y Sawaf, 1998). Además, la Inteligencia Emocional determina la forma de gestionar el comportamiento, la manera en que tomamos decisiones y la forma en la que resolvemos los conflictos por lo que su desarrollo promoverá la obtención de resultados positivos en nuestra vida (Sastre, y Moreno, 2002).

Lo que hace crucial la Inteligencia Emocional es que permite conocer cómo gestionar las emociones aumentando el bienestar personal al tiempo que promueve una mayor confianza y seguridad en uno mismo (Extremera, Fernandez-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello, 2006), afrontando de una forma más adaptativa las frustraciones y estresores a los que se ven sometidos. Asimismo, la Inteligencia Emocional posibilita no sólo entender nuestras emociones y sentimientos sino también los de los demás, posibilitando una mayor actitud empática, social y mejora las capacidades de trabajo en equipo haciendo más factible tanto el desarrollo personal como la consecución de las metas propuestas.

Uno de los factores fundamentales de la Inteligencia Emocional es el autoconocimiento, el cual implica el conocimiento sobre uno mismo y sus sentimientos pues sólo cuando se es capaz de conocerlos de forma correcta pueden controlarse.

Inicialmente la IE fue nombrada por Salovey y Mayer (1990) pero su máxima difusión no se produjo hasta la publicación del libro "*Emotional Intelligence*" (Goleman, 1995).

Goleman (1995) definió la IE como la "*Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.*" Goleman propuso un modelo compuesto por cinco capacidades (autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y sociabilidad) a diferencia de Salovey y Mayer (1990), los cuales propusieron un modelo de cuatro habilidades (percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional).

## **2.2 Justificación de la intervención.**

Es de vital importancia desarrollar la Inteligencia Emocional en este colectivo pues permite un mejor manejo y expresión de las emociones, mayor ajuste social y psicológico, posibilita una mayor tolerancia a la incertidumbre y permite alcanzar la excelencia profesional permitiendo valorar de forma igualitaria tanto éxitos como fracasos.

## **2.3. Intervenciones habituales.**

Actualmente las actuaciones realizadas con este colectivo se está centrando tanto en la correcta realización de currículos como de entrevistas de trabajo en una época en la que las opciones laborales no son abundantes prestando muy poca atención a su estado emocional. Es en esta situación donde se hace indispensable potenciar la Inteligencia Emocional pues como dijo Hendrie Weisinger (2001) "La Inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza, imprescindible en tiempos de crisis".

## **3. MÉTODO.**

### **3.1 Objetivos de la intervención.**

El objetivo principal de este programa es potenciar la IE en los desempleados de larga duración. Para ello trabajaremos cada uno de los cinco componentes de la misma para conseguir no solo potenciar dicha habilidad sino también su bienestar personal aportándoles conocimientos, herramientas y técnicas para la correcta aplicación en su vida.

Al finalizar este programa los asistentes serán capaces de realizar una correcta identificación emocional aprendiendo a diferenciar las diferencias existentes en las emociones así como conocer la relación pensamiento-emoción-conducta y su interrelación.

También serán capaces de gestionar correctamente dichas emociones al tiempo que aprenderán a tolerar la frustración, a expresar de forma adecuada sus emociones y regular las activaciones fisiológicas desagradables que pudieran experimentar.

Además realizarán valoraciones de sí mismos de forma honesta y confiarán en sus capacidades para superar los diferentes retos que pudieran encontrarse, reconociendo la responsabilidad de sus propios errores. Les proporcionaremos herramientas para mantenerse comprometido en la consecución de sus metas propuestas. Aumentarán su capacidad de comprender los sentimientos y necesidades de los demás así como entender las diferentes perspectivas ante un mismo asunto y, por último, aumentarán sus habilidades sociales en aspectos como la resolución de conflictos, aprovechamiento del trabajo colectivo, técnicas asertivas manteniendo siempre una actitud optimista y proactiva para alcanzar su bienestar personal superando los contratiempos que les presente la vida.

### **3.2 Contenidos, materiales y temporalización.**

El programa de promoción se desarrollará en 10 sesiones. Los materiales que emplearemos en las sesiones serán bolígrafos, papel y algunas fichas y/o materiales que pueden verse en Anexos. Los contenidos a trabajar serán las diferentes habilidades que

componen la IE.

### **3.3 Descripción de las sesiones.**

#### **1. La Inteligencia Emocional y su influencia sobre la conducta.**

##### 1.1. Explicación IE, componentes, cómo afecta a la conducta y la relación pensamiento-emoción-conducta.

En esta sesión se explicará el programa y su finalidad, la cual es promocionar la Inteligencia Emocional. Para ello trabajaran sus componentes (Autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación, Empatía y Habilidades Sociales) y el impacto que tienen sobre nuestra forma de pensar, actuar y sentir.

Posteriormente, aprenderán qué es la IE y por qué es importante. Así, se explicará la importancia de esta inteligencia tanto a nivel profesional como personal pues su principio es canalizar las emociones de forma sana y equilibrada, hecho que permitirá mejorar la gestión del tiempo, la toma de decisiones y conseguir una comunicación más fluida.

Se explicará la compleja relación existente entre los pensamientos, la conducta y las emociones y su influencia en sus actuaciones. Aquí se destacará el papel de las emociones.

##### 1.2. Evaluación inicial.

Con esta actividad se comprobará los niveles de IE de los participantes al inicio del programa. Para ello se utilizará la versión española del MSCEIT v.2.0. (Mayer, Salovey y Caruso, 2002; adaptación al castellano por Extremera y Fernández-Berrocal, 2002) el cual mide el rendimiento de las personas ante tareas y resolución de conflictos emocionales.

##### 1.3. Explicación pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas.

En esta parte se explicará qué son los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas así como su influencia en la manera en que vemos el mundo, el futuro, a nosotros mismos y nuestra relación con los demás.

##### 1.4. Ejercicio: Detección de pensamientos automáticos.

Para entender los estados emocionales adversos es importante saber por qué se producen. El objetivo de este ejercicio es aprender a detectar dichos pensamientos y actuar en consecuencia.

Así realizarán un debate cuyo objetivo es desafiar la racionalidad y veracidad de dichos pensamientos. Para ello nos valdremos de estos pasos:

- Detección de pensamientos. Reflexionarán sobre qué les genera malestar y lo puntuarán de 0 a 10 atendiendo al grado de insatisfacción que producen. Posteriormente asignarán otra puntuación en función de la veracidad que le atribuyen, de 0 a 10.
- Discusión cognitiva. Se les pedirán evidencias a favor o en contra de la veracidad de



dichos pensamientos. Tras ello, valorarán la probabilidad real de que ocurra. Por último, se cuestionará si se podrían enfocar de forma más realista y racional. Finalmente se comprobará cómo les afectan estos pensamientos en su vida y los beneficios de sustituirlos por otros más positivos.

- Valoración. Se evaluará nuevamente las ideas automáticas esperando reducir la puntuación inicial.

Con el mensaje final de que cambiar dichos pensamientos no es fácil pues requiere mucha constancia y trabajo, pero no es imposible se cerrará esta sesión.

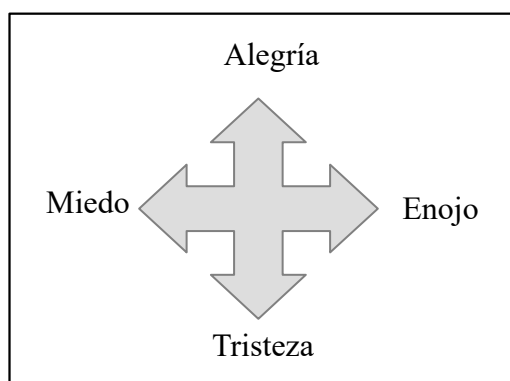
## **2-. Aprendizaje emocional: identificación, detección y clasificación de las emociones.**

### 2.1. Charla: Importancia de identificar, detectar y clasificar las emociones.

En esta sesión comprobarán que la capacidad de reconocimiento emocional es primordial para afrontar las situaciones tan adversas que en ocasiones se nos plantean. Así, el correcto conocimiento emocional podría considerarse la base de la IE pues la correcta identificación emocional es clave para alcanzar el bienestar y mejores relaciones sociales. En ocasiones malinterpretamos los pensamientos, por ello es tan importante adquirir la capacidad de identificar correctamente las emociones ya que es un primer paso para conseguir la correcta comprensión, expresión y gestión de las mismas.

### 2.2. Brújula emocional.

Este ejercicio tiene la finalidad de identificar qué emoción se está sintiendo en el momento en que se siente. En este ejercicio trabajarán la promoción de su autoconciencia emocional, para ello se limitará el número de emociones para facilitar su comprensión e identificación tal y como podemos apreciar en el siguiente dibujo.



En el eje del logro encontrarán la alegría, producida cuando logran algo satisfactorio. Con ella aumenta la empatía y la capacidad de crear vínculos emocionales. También encontrarán, la tristeza que sienten frente a las pérdidas y suele hacer referencia a hechos pasados que no surgieron como hubieran deseado. Esta emoción te hace sentir sin fuerzas, desvalido, frustrado y decepcionado.

Para comprenderlas deberán preguntarse ¿qué hemos logrado? para la alegría, y ¿qué hemos perdido?, para la tristeza. Así procesarán mejor la emoción pues podrán conectar ambos hemisferios cerebrales, el emocional y el racional.

En el eje de la amenaza estarán el miedo y el enojo. El miedo es una emoción necesaria que posibilita la supervivencia. La ira, en cambio, es útil para liberar la tensión emocional que tenemos acumulada siempre y cuando sepan orientarla a la búsqueda de soluciones.

### 2.2. Ejercicio: El mapa emocional.

En este ejercicio detectarán qué emociones sienten cada día. Para ello elaborarán un mapa emocional guiado con una serie de preguntas (**anexo 1**) para averiguar qué emociones suelen sentir, cuando, qué sienten ante ellas y cómo reaccionan.

Finalmente, se pedirán ejemplos donde comenten episodios concretos, intensidad de la emoción y los someteremos a debate con todo el grupo.

## **3-. Autoestima y detección de recursos personales.**

### 3.1. Charla introductoria.

Aquí se explicará qué es la autoestima y cómo podrían mejorar la imagen que tienen de ellos mismos para aumentar su bienestar. Primero, comentarán qué entienden por autoestima y comenzaremos un debate.

Posteriormente, se proporcionará una definición y se explicará que la autoestima es una opinión emocional que va más allá de la lógica y la razón. Así, el grado de autoestima vendrá determinado por nuestra forma de ser, el valor que nos damos y la forma en la que interaccionemos con el mundo.

### 3.2. Autoevaluación precisa.

El objetivo de este ejercicio será el de conseguir que sean capaces de realizar una evaluación de sí mismos realista. Para ello, escribirán una autodescripción atendiendo a diferentes aspectos (físico, personalidad, rendimiento...) con el mayor número de palabras/frases posibles. Acto seguido, deberán marcar con un + el contenido positivo y – el negativo, así comprobarán la visión general de su autoestima y qué puntos deben mejorarse.

Tras ello, realizarán una lista detallando de la forma más precisa posible cada uno de los puntos negativos. Deberán evitar definiciones vagas e imprecisas.

Los puntos positivos, en cambio, irán en otra lista, la cual se comparará con otra lista donde deberán describir una persona admirada. Después, compararán ambas listas y comprobarán que poseen muchas cualidades similares a las que les hacen sentir admiración.

### 3.3. Yo soy.

Los asistentes aprenderán a defender sus virtudes para ello deberán escribir en un folio 20 veces YO SOY... y completarlo con cualidades positivas. Después por parejas deberán venderse y tratar que la otra persona les compre. El vendedor tendrá que exponer por qué razones debería ser comprado. Tras el ejercicio se abrirá un turno de opinión para que los alumnos expresen sus opiniones, dificultades observadas, etc.

### 3.4. Cierre de sesión.

En esta actividad los asistentes se colocarán en círculo e irán saliendo uno a uno al centro con un folio en blanco en el cual sus compañeros, por turnos, escribirán cualidades positivas sobre él. Una vez acabado, deberán comparar la lista con las realizadas individualmente en los ejercicios anteriores valorando las similitudes y las diferencias y justificando a qué creen que se pueden deber dichas diferencias.

### 3.5. El espejo.

Se mandará una actividad para casa para trabajar la autoestima a diario. Deberán colocarse frente a un espejo y, mirándose a los ojos, decirse dos o tres cosas positivas teniendo en cuenta que éstas deben ser realistas, sin importar que estas siempre sean las mismas o varíen.

## **4- Gestión, manejo y expresión de las emociones.**

### 4.1. Relación entre pensamiento, emoción y conducta.

En esta sesión aprenderán como gestionar, manejar y expresar las emociones, cosa que es de vital importancia en la vida no solo para ellos sino también en sus relaciones sociales.

Las emociones son una fuente valiosísima de información pues nos motivan para fijar metas y son el vehículo hacia la felicidad. No obstante, no solo deberán centrarse en sus emociones sino también en las de los demás tanto en su expresión como en la forma en que las comunican para así poder distinguir entre las emociones verdaderas y las manipuladas.

### 4.2. Las emociones.

Para esta actividad formarán grupos de cuatro personas encargados cada uno de analizar una emoción (tristeza, ira, miedo, alegría, vergüenza y culpa). Deberán indicar las partes del cuerpo implicadas en la misma, así como que se relacione con un color, una canción y con diferentes adjetivos. También deberán escribir frases relacionadas con la misma y, describir situaciones en las que pueda producirse así como asignarle un dibujo identificativo.

### 4.3. Lenguaje no verbal.

En este ejercicio los alumnos aprenderán a comunicar a través de la postura corporal. Para ello formarán parejas, uno frente al otro. Cada uno de ellos deberá transmitir el

mensaje, previamente asignado (**Anexo 2**), valiéndose de comunicación no verbal.

#### 4.4. Respiración profunda.

La respiración profunda es muy útil no sólo para gestionar eficazmente las emociones sino también para relajar pues regula tanto las emociones como la activación fisiológica derivada de ellas.

Para realizar esta técnica, junto con las distintas fases de la respiración, realizarán un conteo. Así, los asistentes deberán inspirar profundamente mientras cuentan hasta cinco, luego se mantendrá el aire en el estómago hasta cuatro y se soltará muy despacio mientras se cuenta hasta diez. Esta actividad se deberá repetir, al menos, tres veces al día.

Para comprobar que se está realizando correctamente colocaremos una mano en el abdomen y otra en el tórax de modo que, al tomar aire, sólo deberá moverse la que está en el abdomen.

### **5-. Asertividad, aceptación de críticas y escucha activa.**

#### 5.1. Explicación.

En esta sesión se centrará en la asertividad. Primero se explicará la diferencia existente entre las conductas asertivas, las agresivas y las pasivas al tiempo que aprenderán diferentes técnicas asertivas y su utilidad en la vida diaria. Con ello mejorarán su relación no solo con los demás sino también con ellos mismos pues aprenderán a defender sus derechos y respetar los de los demás. También serán capaces de expresar sus emociones sin ofender o herir a los demás. La asertividad es una habilidad que posibilita la mejora de las relaciones sociales al tiempo que aumenta las posibilidades de tener éxito en la vida.

#### 5.2. Pasivo, asertivo o agresivo.

Para esta actividad se formarán grupos de 5-6 personas y se proporcionará un folio por grupo en el que estarán reflejados ejemplos de actos comunicativos (**Anexo 3**). La finalidad de este ejercicio es que traten de identificar cuales son las conductas pasivas, las asertivas y las agresivas. Posteriormente, haremos la puesta en común con todos los grupos y resolveremos las dudas que pudieran surgir.

#### 5.3. Cómo de asertivo soy.

En esta sesión se analizará cómo de asertivos, pasivos o agresivos son los alumnos. Para ello expondrán en que ocasiones fueron asertivos, pasivos y agresivos en los siguientes aspectos de su vida: salud, búsqueda de empleo, situación económica, familia, relaciones sociales, formación, necesidades, creencias y valores. Luego se pondrán en común sus experiencias para analizar dichas situaciones de forma grupal y debatir cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria.

#### 5.4. Práctica asertiva.

Para esta actividad mantendrán los grupos anteriores y se proporcionará un folio (**Anexo 4**) por grupo en los que irá descrita una situación referida a algún momento en el que deban poner en uso alguna de las habilidades asertivas que han sido vistas (negociación, manejo de críticas, comunicación positiva y persistencia). Cada uno de los grupos deberá leer la situación y, por turnos, deberán representarla delante de la clase. Al finalizar este role-playing el resto de alumnos deberán identificar qué técnicas asertivas han observado durante la representación y expondrán las dudas encontradas.

### **6-. La empatía y escucha activa.**

En esta sesión trabajarán la empatía y la escucha activa. La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otros, cosa fundamental para conseguir no sólo que los demás se sientan comprendidos sino para crecer como personas y conocernos mejor. También es muy útil para comprender que hay diversidad de opiniones y perspectivas ante un mismo hecho. La empatía es una habilidad y, por tanto se aprende con mucha dedicación, observación y constancia.

La escucha activa, por su parte, es el esfuerzo físico y mental para escuchar atentamente la totalidad del mensaje que nos están transmitiendo evitando los malos entendidos y fomentando que las personas se sientan cómodas.

#### 6.1. Cuento de Caperucita roja.

En esta actividad se leerá una versión del cuento de Caperucita Roja contada tanto desde el punto de vista de Caperucita como del lobo (**Anexo 5**). Tras leerlo, se cuestionará a los asistentes si siguen opinando igual sobre el cuento y, en caso de no ser así, por qué han cambiado su opinión.

El objetivo de este ejercicio es que aprendan que, ante un mismo suceso, existen diferentes puntos de vista y que todos tenemos nuestras motivaciones propias.

#### 6.2. Las 3 urnas.

Este ejercicio pretende fomentar la empatía, la ayuda mutua y el conocimiento tanto de uno como de los demás. Para ello se colocarán tres urnas con las siguientes etiquetas "Me gustaría superar...", "Me arrepiento de...", "Un problema mío es...". Los asistentes deberán completar las frases aparte -tantas frases como deseen- y luego insertarlas en su urna. Una vez finalizados, se comentarán en grupo.

#### 6.3. Buenos escuchadores.

En esta actividad trabajarán la escucha activa. Para este ejercicio formarán parejas. Uno de ellos comenzará a contar algo mientras el otro escucha por un periodo determinado, periodo indicado en una hoja que se le facilitará (**Anexo 6**). A partir de ese momento deberá seguir las indicaciones registradas en el folio.

Una vez realizado este ejercicio, el otro miembro de la pareja tendrá el turno para

contar su historia pero esta vez la otra persona sera la que seguirá las indicaciones del folio asignado. Una vez finalizado el ejercicio pondremos en común cómo se han sentido en ambos ejercicios.

## **7.- Problemas y búsqueda de soluciones.**

A lo largo de la vida todas las personas se encuentran con situaciones problemáticas. Por ello aprenderán a buscar soluciones creativas.

### 7.1. Creatividad positiva.

En esta actividad deberán buscar el lado positivo a lo que les sucede. Para ello formarán equipos de cuatro personas y plantearemos situaciones (**Anexo 7**) que, a priori, parecen negativas. Se deberá continuar cada situación utilizando fórmula “pero afortunadamente”. Tras plantear cada situación y exponerla al grupo, elegirán la más original.

### 7.2. Los 6 sombreros.

En esta actividad se tratará la resolución de conflictos y la existencia de diferentes perspectivas. Para ello formaremos grupos de seis personas, cada una de las cuales representará un punto de vista de un mismo problema (**Anexo 8**): emocional, objetivo, moderador, positivo, negativo y creativo.

Así, pretendemos que aislen cada una de las facetas de la situación y aprendan la búsqueda creativa de soluciones.

### 7.3. Toma decisiones: La Roca.

En esta actividad analizarán la toma de decisiones y verán que es importante aportar múltiples soluciones. Para ello leerán un fragmento del cuento de L. Tolstoy (**Anexo 9**) y, por grupos de cuatro personas, aportarán soluciones creativas con respecto a la roca del cuento. Posteriormente buscarán un consenso entre todos.

### 7.4. Persuasión: las lanchas.

En esta actividad imaginarán que van en un buque y, a causa de una tormenta deben huir pero no hay suficientes botes salvavidas. Por ello formarán grupos de seis personas, de las cuales sólo podrán subir al bote cuatro. Cada miembro deberá convencer al resto de que él debería ser quien cubriera una de esas plazas. Al finalizar, comentarán el proceso y evaluaremos las dificultades encontradas.

## **8-. Motivación para la consecución de metas y objetivos personales.**

### 8.1. Explicación.

En esta sesión trabajarán la consecución de metas y objetivos personales. La motivación es un factor vital para lograr los objetivos. Es algo personal y es importante descubrir qué les motiva.

Además, deberán establecer metas alcanzables para evitar la frustración.

Finalmente, fomentaremos siempre la motivación intrínseca: nuestras acciones deben ser satisfactorias por sí mismas.

### 8.2. Ejercicio motivación interna.

En este ejercicio trabajarán la motivación intrínseca y extrínseca. Al inicio se pedirá que levanten la mano y se les cuestionará por qué lo han hecho. Posteriormente, se pedirá que se levanten y se comprobará que sólo algunos lo hacen. Este número aumenta cuando se comente que puede haber dinero bajo sus asientos y se incrementa aún más cuando comprueban que es cierto. Finalmente reflexionarán: ¿a qué creen que se debe que la segunda vez costara más motivarlos?, ¿fue por el dinero?, por último, preguntaremos cual creen que es la única forma de motivar (destacando que uno se motiva verdaderamente cuando hace lo que desea).

### 8.3. La vida a escena.

En este ejercicio se trabajará la motivación al logro. Para ello se debatirá sobre que nos hace proponernos metas (lugares, personas..). Acto seguido, deberán confeccionar un listado con dichos estímulos. Formarán grupos de cinco, los cuales deberán inventar y representar un teatro de veinte minutos cuyo tema vendrá determinado por la lista de estímulos. El título de todas las obras será "motivación al logro" y deberán justificarse. Al finalizar, realizarán una puesta en común donde expondrán las dudas encontradas, dificultades...

### 8.4. Indefensión aprendida.

Aquí descubrirán por qué en ocasiones son incapaces de reaccionar ante la adversidad. Para ello se repartirá un folio con tres palabras, con las cuales deberán crear un anagrama. Por cada palabra tendrán 20". Al acabarla deberán levantar la mano. Después, procederán con la segunda, aunque no hayan resuelto la primera y luego la tercera.

Los participantes pensarán que están resolviendo las mismas palabras. Pero habrá dos listas (**Anexo 10**), la primera asequible y la segunda imposible de resolver a excepción de la última palabra, que será la misma para ambas.

Al final comprobarán que los de la lista asequible las resolvieron todas pero los de la segunda no, siquiera la última. Así, explicaremos que la sensación de no ser capaces de hacer cosas que el resto sí que puede nos bloquea impidiendo resolver cualquier situación. Finalmente hablaremos sobre las sensaciones de cada grupo y reflexionaremos.

## **9- Trabajo en equipo y dinámicas de grupo.**

El trabajo en equipo permite colaborar con otros para lograr un objetivo común con mejores resultados así como el aprovechamiento de las diferentes habilidades de los miembros del grupo, mayor rapidez, llegar más lejos, maximizar las fortalezas de miembro y aprender de los otros. No obstante, al trabajar en equipo pueden surgir tensiones que deben gestionarse correctamente.

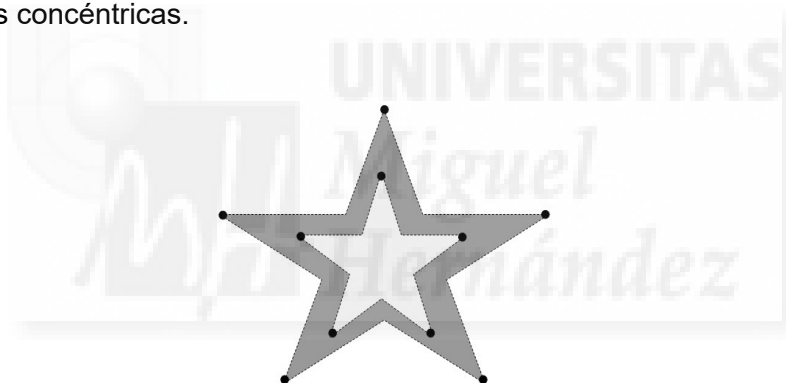
### 9.1. Dar la vuelta a la sabana.

Trabajarán la consecución de metas comunes, la toma de decisiones y la de resolución de conflictos. Para ello se extenderá una sábana encima de la cual y, ocupando sólo la mitad, habrá seis personas. El objetivo es darle la vuelta completamente sin que ninguna persona salga de ésta.

Al acabar se analizará la organización, la toma de decisiones y las dudas surgidas. Entonces se instará a los participantes a contar problemas similares de la vida y cómo los resolvieron. Finalmente, se destacará que cuando comparten un objetivo, es fundamental mantener un clima que permita dialogar de forma serena y creativa, periodo conocido como pausa. El cual es especialmente importante antes de iniciar la actividad y puede ser interesante incluso durante la misma. Tras esta explicación repetirán la actividad incluyendo la pausa y compararan los resultados.

### 9.2. Dinámica gestión del tiempo.

Para esta tarea formarán parejas a las cuales se les ofrecerá un folio con un dibujo de dos estrellas concéntricas.



Así, uno deberá guiar al otro, el cual llevará los ojos vendados, para hacer las estrellas. Por cada dos puntos unidos ganarán 10 pero al atravesar cualquier línea restará tres. El objetivo es conseguir, en un minuto, la máxima puntuación.

Normalmente empezarán siguiendo la forma estrellada, cosa ineficiente. Entonces les diremos que no tienen por qué seguir dicha forma. Aquí verán que haciendo diagonales obtendrán más puntos aunque pierdan algunos. Cuando terminen se les proporcionará otra pista “yo no dije que no pudierais coger al compañeros o unir siempre los mismos puntos”. Con este ejercicio comprobarán que el tiempo es igual para todos pero puede ser mucho más productivo para aquellos que saben gestionarlo bien y ser creativos.

### 9.3. Lluvia ideas: salir del desempleo.

Con esta aprenderán a buscar soluciones creativas. Para ello formarán equipos de 6 y deberán buscar soluciones a un problema común: el desempleo. Al acabar,



expondremos las soluciones y se seleccionará la que consideren mejor.

#### 9.4. Bosque de madera.

Aquí trabajarán la motivación para lograr un objetivo grupal bajo presión, compitiendo con otros grupos y gestión de toma de riesgos mientras exploran los sentimientos de victoria y derrota.

Para ello formarán grupos de 3-4 personas y les daremos veinte bloques pequeños (4 cm) a cada integrante. Primero deberán estimar en silencio el número de cubos que podrán construir (uno encima del otro) sin que caigan. Una vez estimado, se les pedirá que lo comprueben. A continuación, se les ofrece otra oportunidad pero ahora la estimación se hará en voz alta teniendo en cuenta que debe haber un ganador, desempataando en caso necesario.

Las estimaciones deberán ser realistas pues el grupo que se acerque más a la estimación grupal recibirá un premio. Al finalizar se debatirá sobre la presión sentida, la competencia, la capacidad de coordinarse y las restricciones que los grupos se autoimponen sobre su propio rendimiento.

### **10-. Resiliencia y actitud positiva.**

#### 10.1. Qué es la resiliencia.

Es la capacidad de afrontar las situaciones difíciles logrando superar la adversidad, adaptándose a las nuevas situaciones y salir fortalecido en el proceso. La situación de desempleo generará muchas situaciones difíciles en las que se pueden dar actitudes catastrofistas y limitantes.

Por ello que es de vital importancia trabajar esta habilidad pues proporcionará las herramientas para superar las dificultades manteniendo una actitud optimista y de confianza.

Por otro lado, un alto grado de resiliencia permitirá que mantengamos un pensamiento más realista y no nos dejemos llevar por las emociones. Con estos pensamientos vislumbraremos las situaciones adversas como una oportunidad de crecer.

#### 10.2. Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo.

En esta actividad se expondrán las herramientas de que disponen a la hora de enfrentarse a la adversidad. Se explicará oralmente y por escrito (**Anexo 11**) cuales son las cuatro principales herramientas para hacer frente a las situaciones adversas: yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo.

Ahora individualmente deberán realizar una lista con estos pilares de forma detallada para ser conscientes de las herramientas que poseen y cuales no. Tras ello debatirán cómo se podría utilizar estas herramientas en una situación difícil.

### 10.3. Botiquín de primeros auxilios emocionales.

Las situaciones que viven los desempleados de larga duración pueden generar mucha tensión y en muchas ocasiones pueden culminar en un desbordamiento emocional (ansiedad, ira, etc.) que puede tener graves consecuencias pudiendo provocar actitudes pasotistas o de aislamiento social que acaben perjudicándoles.

Por ello deben estar preparados en caso de que un día suceda algo que les haga sentir desesperanzados y piensen de modo catastrofista. Por ello, crearán un botiquín de primeros auxilios emocionales para estos casos de emergencia emocional.

Esta actividad se realizará individualmente y se proporcionará un folio con indicaciones sobre que debería contener dicho botiquín (**Anexo 12**).

Una vez finalizado será comentado en clase haciendo hincapié en que es de vital importancia que lo mantengan actualizado para poder usarlo en caso de ser necesario ya que en la mayoría de los casos estas emergencias llegan sin avisar.

### 10.4. Evaluación final.

Una vez finalizadas todas las actividades realizarán la evaluación final para comprobar la eficacia real de este programa. Para ello volverán a realizar el test que cumplieron en la primera sesión.

### **3.4 Evaluación.**

Con el objetivo de comprobar que se están alcanzando los objetivos propuestos por este programa se realizará la evaluación. En el transcurso del programa se realizarán dos evaluaciones, una evaluación inicial y otra evaluación al finalizar el programa.

#### Evaluación inicial

El objetivo de esta evaluación es comprobar cuál es el nivel de Inteligencia Emocional de las personas que van a participar en el programa antes del inicio del mismo. Para ello nada más comenzar la primera sesión se les pasará un test que medirá su nivel de Inteligencia Emocional en el momento previo al inicio de las sesiones. El test seleccionado para realizar la evaluación, tal y como se ha explicado anteriormente, es la adaptación española del MSCEIT v.2.0. (Mayer, Salovey y Caruso, 2002; adaptación al castellano por Extremera y Fernández-Berrocal, 2002).

Este test proporciona unas puntuaciones válidas de cada una de las áreas principales de la IE, según el modelo propuesto por Mayer y Salovey (1997).

#### Evaluación final

Una vez finalizadas las sesiones, los asistentes cumplimentarán de nuevo el test que se les suministró en la evaluación inicial. Los resultados de esta evaluación mostrarán el grado en que se han conseguido los objetivos del programa mediante la comparación de los resultados obtenidos en esta evaluación con los resultados obtenidos en la evaluación inicial.

#### 4. DISCUSIÓN.

En este trabajo hemos se ha destacado la importancia de fomentar la IE en desempleados de larga duración. Hasta este momento todos los esfuerzos se han centrado en enseñar a hacer currículums y cartas de presentación así como técnicas de búsqueda de empleo en un periodo donde el empleo es muy escaso. Haciendo caso omiso a las situaciones tan adversas que experimenta este colectivo (frustración, depresión...). Es por ello, y por el escaso éxito obtenido reduciendo las tasas de desempleo, que consideramos importante abordar esta problemática desde otra perspectiva abordando la importancia de la correcta gestión emocional que les permita afrontar las situaciones adversas derivadas del desempleo recuperando con ello el control de sus vidas.

#### 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanch, J.M. (1990). *Del viejo al nuevo paro. Un análisis psicológico y social*. Barcelona: PPV.
- Buendía, J. (2010). *El impacto psicológico del desempleo*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Chan, M. (2013). *Impacto de la crisis financiera y económica mundial en la salud*. Recuperado de: [http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2009/financial\\_crisis\\_200904011/es/](http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2009/financial_crisis_200904011/es/)
- Cooper, Robert, Aywan y Sawaf. (1998). *La Inteligencia Emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Colombia: Norma.
- Del Llano, J. y San Martín, R. (1994). Desempleo y salud: Revisión y análisis crítico de los diferentes diseños de investigación utilizados. *Revisiones en Salud Pública* 1994; 3: 215-242.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. y Caballero, R. (2006). Inteligencia Emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12, 191-205.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish Version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, Age, and Gender Differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- FADSP. *Los efectos del desempleo sobre la salud*. Madrid: Febrero del 2012.
- Fagin, L. (1987). Stress y desempleo. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiquiatria*, 7 (nº21), 265-276.
- Galindo, O. y Ardila, R. (2012). Psicología y pobreza. Papel del locus de control, la autoeficacia y la indefensión aprendida. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 30 (2), pp. 381-407.
- Garrido Luque, A. (2002). *Desempleo*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Gill, M., Roca, M. y García-Campayo, J. (2014). Crisis económica y salud mental. *Informe SESPAS 2014. Gac Saint*, 28(S1), 104-108.
- INE. *Encuesta de Población Activa*. (2016). Notas de Prensa. Recuperado de [http://www.ine.es/prensa/epa\\_tabla.htm](http://www.ine.es/prensa/epa_tabla.htm)

- GOLEMAN, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la empresa*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A., primera edición.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: como superar la adversidad*. Barcelona: Gedisa.
- Guillamón, N. (2003). *Variables socioeconómicas y problemas interiorizados y exteriorizados en niños y adolescentes*. (Tesis doctoral). Universidad autónoma de Barcelona, Bellaterra.
- Jahoda M. (1987). *Empleo y desempleo: un análisis sociopsicológico*. Madrid: Morata.
- Le H et all (2011). Association between migraine, lifestyle and socioeconomic factors: a population-based cross-sectional study. *Headache Pain*. (12), p.157-72.
- Lennon, M. (1996). Work and unemployments stressors. *SocialContexts and systems*, (90) p. 294-296.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sastre, E. G., Y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Seligman, M.E.P. (1981). *Helplessness: on depression, development and death*. W.H.Freeman, San Francisco, 1975. Trad. española: Indefensión: en la depresión, el desarrollo y la muerte. Debate, Madrid.
- Seva Díaz, A., Molina Abril, J. A., García, I. (2002). *Desempleo y salud mental en España*. Cuadernos aragoneses de economía.
- Urbanos-Garrido, R. M. y González, B. (2013). Desempleo y salud: Un análisis de la repercusión de la crisis económica sobre la salud de los españoles. *Estudios de Economía Aplicada*, 31(2), 303-326.
- Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: España.

## **6. ANEXOS.**

### **Anexo 1: Preguntas actividad mapa emocional.**

Las preguntas que se plantearán durante este ejercicio serán:

1. ¿Cuales de las emociones vistas hasta ahora sentís en vuestra vida diaria?
2. ¿Cuando se os disparan dichas emociones?
3. ¿Como reaccionáis ante estas emociones?

## Anexo 2: Mensajes asignados actividad lenguaje corporal.

Los mensajes que van a ser asignados en esta actividad serán:

- Estoy triste, porque me he peleado con mi mujer y ahora no nos hablamos.
- Estoy sorprendido y contento, me ha tocado la lotería.
- Estoy nervioso, porque mañana tengo una entrevista de trabajo.
- Estoy muy enfadado porque me han rayado el coche.
- Me siento culpable por preparar una comida a mi hijo usando un ingrediente al que es alérgico.
- Siento vergüenza porque todos han entendido una tarea menos yo.
- Tengo miedo porque voy a ser padre y no se si estoy preparado.

## Anexo 3: Situaciones actividad pasivo, asertivo o agresivo.

### Situación 1:

Los hijos de tu pareja dejan siempre toda la ropa sucia tirada por la casa después de ducharse. ¿Qué les dices?

1. **PASIVA.** Lo recoges y te guardas para ti tus sentimiento.
2. **AGRESIVA.** Vas a buscar a los hijos de tu pareja y les gritas que son unos desordenados y gracias a ellos viven en una pocilga y no tienen respeto por nadie.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Hablas con los hijos de tu pareja y les comentas el motivo por el que has ido a hablar con ellos y como te hace sentir esa conducta y tratas de llegar a un acuerdo favorable para todos los integrantes de la familia.

### Situación 2:

Quedas con un amigo para comer y cinco minutos antes de la hora te manda un mensaje y te dice que llegará una hora tarde.

1. **PASIVA.** Esperas sin más y cuando llegue tu amigo le saludas y no comentas nada sobre el retraso.
2. **ASERTIVA.** Al llegar tu amigo le saludas y le dices que ha llegado una hora más tarde de lo acordado y te ha avisado ya casi a la hora. Le comentas que eso te ha hecho sentir furioso y no te gusta esperar y le comentas que la próxima vez te avise con más antelación.
3. **AGRESIVA.** ¡Llevo una hora esperando! ¿Te parece bien hacerme esto? ¿Qué te costaba llamar para avisarme? No pienso invitarte a cenar nunca más.

### Situación 3:

Vas a un restaurante a cenar y pides la carne muy hecha y te la sirven poco hecha.

1. **PASIVA.** Te la comes sin llamar al camarero para que te vuelva a cocinar tu comida ya que no te gusta poco hecha mientras comentas con tu acompañante el mal servicio del restaurante.

**2. AGRESIVA.** Le dices al camarero que esa carne está viva y que tu lo has pedido muy hecho y le dices que es intolerable que te sirvan mal un simple pedido.

**3. ASERTIVA.** Llamas al camarero y, le pides que por favor te lo caliente, mirándole a los ojos y con una sonrisa amable.

**Situación 4:**

Susana va al INEM y expone que lleva cuatro años desempleada y empieza a sentirse desanimada y le gustaría que le orientaran sobre que actividades sería recomendable que llevara a cabo para poder seguir siendo competitiva laboralmente ya que no quiere permanecer así de por vida.

**Situación 5:**

Pedro va al INEM y la persona que le atiende le dice que es culpa suya que no haya estado tanto tiempo desempleado, permaneciendo este callado, y que debería esforzarse mucho más y una vez finalizados los trámites se levanta y se va muy indignado pero sin poner ninguna queja ni contestar a estos comentarios.

**Situación 6:**

Una persona va al INEM y le dicen que están haciendo todo lo que pueden por encontrarte un nuevo puesto de trabajo. Esta les responde que siempre le dicen lo mismo, que lleva tres años apuntada y que no le han hecho ni una sola oferta y el tiene una familia que alimentar. Expone que ese organismo no sirve de nada y lo único que hacen los que trabajan allí es hacer promesas vacías y cobrar.

**Anexo 4: Situaciones actividad práctica asertiva.**

**Situación 1: Manejo de críticas**

Vamos a un curso de inserción laboral y debemos desempeñar un trabajo grupal pero la gran mayoría estáis descontentos porque hay tres compañeros que no han hecho nada y se dedican a molestar.

Debéis decirle a estos compañeros las causas de vuestro descontento de forma asertiva.

**Situación 2: Persistencia**

Sois un grupo de amigos y habeis quedado para comer todos juntos, no obstante, uno de vosotros ha decidido que prefiere quedarse en casa para limpiar y hacer la compra. El grupo deberá presionarle para hacerle cambiar de idea y esta persona deberá defender de forma asertiva su decisión.

**Situación 3: Negociación**

Sois un grupo de amigos, y habeis decidido realizar un viaje durante el verano todos juntos. No obstante, no os ponéis de acuerdo en cual será el destino al que vais a viajar. Cada uno de vosotros quiere ir a un sitio diferente (extranjero, campo, playa, turismo en grandes ciudades y viaje cultural). Deberéis discutir cada una de vuestras posturas y llegar a un acuerdo común.

#### **Situación 4: Comunicación positiva.**

Para esta última situación los equipos se dividirán en dos formando grupos de tres personas.

##### **Situación 4.1**

Sois tres amigos hablando. Dos de vosotros le estáis contando al otro, muy entusiasmados, vuestras impresiones con todo tipo de detalles de un espectáculo al que fuisteis la semana pasada. El tercer miembro del grupo se da cuenta de la ilusión que les hace a los otros dos contar la historia pero se siente realmente cansado y desea irse a casa a dormir. Esta persona deberá finalizar la conversación de forma asertiva.

##### **Situación 4.2**

Llegas a casa tras un duro día entregando currículums en muchas empresas. Al llegar a casa te encuentras a tus compañeros de piso que han decidido que era día de salir de fiesta. Es tarde y tu te sientes muy cansado y te gustaría descansar y les propones que aplacen el plan a otro día. Ellos no se lo toman del todo bien y, tras mostrarse reticentes a tu propuesta, comienzan a recriminarte ciertos comportamientos tuyos que no tienen nada que ver con dicha propuesta (tareas del hogar, etc.). La persona recriminada deberá reconducir asertivamente la conversación al tema en cuestión que originó el conflicto.

#### **Anexo 5: Cuento Caperucita Roja y el lobo.**

##### **Versión de Caperucita Rosa**

Hola a todos soy Caperucita Rosa y os voy a contar lo que me pasó el otro día con el plasta del Lobo Feroz. Veréis iba yo a casa de mi abuela a llevarla unas galletas que mi madre había preparado ( hay que ver lo plasta que se puso con que se las llevara antes de que anocheciera...pero claro yo estaba conectada y chateando y no tenía ni pizca de ganas de ir donde mi abuela así que al final se me hizo de noche).Bueno pues por el camino me encuentro con el lobo feroz y este se pone en plan padre a decirme que si donde voy tan sola, que si es muy de noche, que si no he tenido tiempo de ir antes donde mi abuelita, que si hace mucho frío. Total que me deshice de él como pude y seguí mi camino. Bueno, pues entro donde mi abuela y me veo al lobo allí tumbado disfrazado de mala manera con la ropa de mi abuela e intentando asustarme (un cuadro que no os imagináis...) y decido seguirle el rollo a ver que pasa. Me hago la superasustada y salgo de allí corriendo porque había quedado con unos amigos para tomar algo y ya era supertarde. Así que me fui de fiesta y veréis que ahora viene lo mejor. Cuando llego a casa (a las mil porque la verdad es que me lié bastante) me encuentro allí a mi madre y a mi abuela con cara de pocos amigos y pienso "Madre mía la que me va a caer..." así que le echo cara y les cuento que el lobo me ha tenido retenida en casa de mi abuelita, que me quería comer, que me siguió en mi camino por el bosque y que escapé como pude para venir a buscar a mi madre y poder regresar con ella para comprobar que mi abuelita estaba a salvo. Ellas muy preocupadas me creen



en todo momento y para mi sorpresa ni me riñen ni nada sino todo lo contrario. El cuento me quedó redondo, vamos que ni Hansel y Gretel. Y el Lobo ya se puede ir preparando porque mi abuela se lo ha contado a todos sus amigos los cazadores y verás que pronto le van a coger. Se lo tiene merecido por plasta.

#### Versión del Lobo Feroz

Hola chicos soy el Lobo Feroz y la verdad es que os escribo esta nota porque estoy aterrizado y todo por culpa de Caperucita Rosa que ha ido contando mentiras por ahí y ahora todos los cazadores de la zona me están buscando. Todo empezó porque la encontré el otro día paseando por el bosque cuando ya era de noche y me acerqué a ella para advertirla que tuviera cuidado, que no eran horas para que una chiquilla como ella fuera sola por el bosque. Ella me contestó de muy malas maneras y me dijo que la dejara en paz que solo iba a llevarle unas galletas a su abuela y que pasaba de mis consejos, que ya era mayorcita. Así que se me ocurrió darle un escarmiento a ver si cogía miedo y no volvía a pasearse por el bosque cuando hubiera anochecido. Me acerqué donde su abuelita y llamé pero como no había nadie entré porque la llave siempre está bajo la alfombra y su abuelita me deja entrar a comer algo cuando tengo hambre ( la relación hasta ahora era estupenda y por eso yo trataba de ayudar a su nieta). Entonces pensé en disfrazarme y meterme en la cama para asustar un poco a Caperucita y así lo hice. Cuando llegó se sorprendió mucho y me dijo:

Qué ojos tan grandes tienes

A lo que yo le contesté: ¡Para mirarte mejor!

Me dijo también: Que boca tan grande tienes abuelita

Y yo le contesté: ¡Para comerte mejor!

Y ella salió corriendo de la casa sin darme tiempo ni siquiera a explicarle que todo era una broma y que por supuesto que no iba a comerla ni nada de eso. La verdad es que no creí que se fuera a asustar tanto y aunque la seguí para pedirle disculpas, ella parece no perdonarme y ahora está diciéndole a todo el mundo que yo la he querido comer y mil cosas más por lo que no creo que sobreviva mucho tiempo. Si la veis hacedme el favor de disculparme ante ella y su familia porque lo único que yo quería era ayudarla.

Bueno chicos, ya sabéis no vayáis solos por el bosque porque aunque los lobos no nos comemos a nadie hay muchos peligros que pueden acecharos.

#### **Anexo 6: Instrucciones actividad buenos escuchadores.**

##### Parte 1 de la actividad:

- Poner pegas a cualquier cosa que diga.
- Dar consejos sin haber sido solicitados.
- Posponer la conversación para después.



- Tratar de superar la historia contada por el compañero.
- Iniciar una conversación con otra persona mientras la otra habla.
- No responder cuando sea requerido.
- Bromear sobre el asunto que este contando la otra persona.
- Tratar de cambiar el tema e interrumpir constantemente.
- Ser muy crítico con la persona que habla.
- Mirar a cualquier lado menos a quien te está hablando.
- Responder con porque a todo lo que se diga.
- Molestarse por lo que diga la otra persona.

Parte 2 de la actividad:

- Realizar cuestiones aclaratorias.
- Comunicar a la otra persona que entiende como se siente.
- Animar, mirar siempre a los ojos, valorar de forma positiva las cosas que hizo bien la otra persona en su historia.

**Anexo 7: Situaciones de la actividad creatividad positiva.**

Las situaciones que se plantearán son:

- Me he roto una pierna pero afortunadamente...
- Han cancelado el concierto de mi grupo favorito pero afortunadamente...
- Últimamente me peleó mucho con mi pareja pero afortunadamente...
- Estoy desempleado pero afortunadamente...

**Anexo 8: Situaciones y características de las diferentes perspectivas frente a un problema planteadas en la actividad los seis sombreros.**

Características:

- La perspectiva emocional reaccionará a los problemas expresando emociones ya sea la tristeza, alegría, ira, etc.
- El objetivo racionalizará la situación sin introducir ninguna emoción.
- La moderadora será la encargada de regular los turnos de opinión entre cada una de las perspectivas asignando turnos de palabra.
- El positivo aportará el lado optimista a la situación.
- El negativo hará justo lo contrario, para finalizar.
- El creativo será el encargado de proponer soluciones pudiendo usar la fórmula previamente vista del pero afortunadamente.

Las situaciones planteadas serán las siguientes:

- No paro de entregar currículum a empresas y no me llama nadie.
- Hice una entrevista de trabajo, me dijeron que estaba contratado pero contrataron a otro.

### **Anexo 9: Cuento de L. Tolstoy de la actividad la roca.**

Cuento:

“En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas. Alguien propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría 50.000 euros. Otra persona propuso trocearla primero con explosiones controladas de baja potencia lo que reduciría el costo a 40.000 euros”

### **Anexo 10: Listas de la actividad indefensión aprendida.**

Lista 1:

- 1- ORA (ARO)
- 2- CHECO (COCHE)
- 3-ACHAQUES (CHASQUEA)

Lista 2:

- 1- MEJOR (SIN SOLUCIÓN)
- 2- HUIDIZO (SIN SOLUCIÓN)
- 3- ACHAQUES (CHASQUEA)

### **Anexo 11: Herramientas disponibles para hacer frente la adversidad.**

- Yo tengo o que tengo: está compuesto por las personas que son de nuestra confianza me apoyan a toda costa, que nos ponen límites para evitar que suframos, las personas que usamos como modelos de vida, que me animan a que resuelva los problemas por uno mismo y siempre están dispuestas a ayudarnos en caso de ser necesario.
- Yo soy y estoy o que soy y que estoy: Está compuesto por nuestras fortalezas, ser alguien querido por los demás, feliz cuando hago algo por los demás, respetuoso tanto de los demás como de uno mismo, responsable de mis actos y con gran confianza en que tendré éxito en la vida.
- Yo puedo o que puedo: hace referencia a nuestras habilidades sociales, comunicar aquello que me asusta, buscar formar de resolver los problemas, controlarme

cuando pretendo hacer algo inadecuado, buscar el momento adecuado para escuchar y hablar así como el modo de hacerlo.

**Anexo 12: Elementos que debería contener un botiquín emocional.**

- Un plan de acción donde especifique lo mas detalladamente posible que deberán hacer en caso de sentir una crisis emocional.
- Fotos de personas o lugares importantes para ellos que les motiven a seguir adelante.
- Nombres y contactos telefónicos de personas importantes para ellos. Es importante que sean personas que les apoyen, escuchen y no les juzguen y les transmitan seguridad y confianza.
- Recordatorios de otras experiencias vitales donde obtuviste éxito así como un listado de pequeñas victorias que sean factibles para realizar en los momentos de crisis que contrarresten los fracasos percibidos.
- Una carta de tu yo actual a tu yo inmerso en la crisis emocional donde expliques todas aquellos aspectos positivos que posee así de todo lo que es capaz de conseguir.
- Podéis usar cualquiera de las actividades que hemos realizado durante este programa como por ejemplo la lista de que fortalezas que ven los demás en mi y cualquier elemento que inspire tranquilidad emocional.

