



Cuento para

NAVEGAR LAS EMOCIONES

PATY WILENSKY

¿Cómo usar este libro?

Este libro contiene una manera sencilla y divertida de facilitar el aprendizaje emocional. Se trata de un cuento compartido con el niño, que tú vas narrando por capítulos. Una parte del cuento está escrita y la otra parte, la irá agregando tu niño a medida que la elabora en su imaginación.

Mientras el chico avanza por la aventura va plasmando sus emociones. Cada capítulo es un juego de imagin-acción en el que se van procesando las informaciones sensoriales, emocionales, intelectuales de manera conjunta.

En la **Primera Parte** encontrarás información teórica sobre qué es la Inteligencia emocional y por qué vale la pena desarrollarla desde niños. Te cuenta qué son las emociones, sobre todo las cuatro emociones básicas que tomamos: la alegría, la tristeza, el enojo y el miedo.

En la **Segunda parte** hay un CUENTO PARA COMPLETAR que tú le narras a tu hijo, sobrino o nieto. Este consiste en una serie de “Juegos de Imaginación” que se pueden realizar con los ojos abiertos o cerrados, quietos o en movimiento y con personas de cualquier edad.

Te propongo que realices los juegos en orden, partiendo del primero y avanzando con el argumento, para crear una cultura de Aprendizaje emocional.

También puede pasar que el niño tenga alguna preocupación en especial. En este caso, quizás te convenga ir directamente a la emoción que le preocupa.

A medida que vas leyendo el cuento te encontrarás con espacios en blanco con puntos suspensivos. Irás llenando esos espacios con el nombre del chico, y con lo que va creando en su imaginación. Por ejemplo, el cuento comienza con:

Había una vez un nene llamado..... (o una nena llamada...) que iba a hacer un viaje en el “Mar de las emociones”.

Aquí lees: “Había una vez una nena llamada Abril...”

Más adelante, en el juego 2, dice:

Tu... (*nombra el animal guía*) te dice: - Para poder ir a ese paisaje de calma,

Aquí, por ejemplo, le lees "tu jirafa" o "tu caracol", o el animal que el niño haya elegido.

Luego de cada capítulo se sugiere que el niño dibuje lo que ha imaginado. Si lees el cuento de noche, antes de dormir, puedes dejar el dibujo para el desayuno del día siguiente.

Reprimir las emociones es como empujar hacia abajo una pelota de goma en el agua. Siempre saldrá a flote. Y mientras más fuerza utilices para hundirla, con más fuerza resurgirá. La única manera es procesarla, dejarla flotando en el agua a la vista, observarla conocerla y luego utilizarla.

ÍNDICE

¿Cómo usar este libro?

Primera parte: Inteligencia emocional

- Las emociones
- Aprender de las emociones
- Concepto de emoción
- Brújula de emociones
- Emociones buenas o malas: todas adecuadas
- La emoción contiene energía
- La alegría
- El enojo
- La tristeza
- El miedo
- La sombra y las Fábulas de convivencia
- La inteligencia emocional

Segunda parte: Juegos de imaginación

- Juego 1 Viaje de aventuras
- Juego 2 Antes de partir
- Juego 3 Las cuatro islas
- Juego 4 Personaje de Alegría
- Juego 5 La isla de la Alegría
- Juego 6 Personaje de Enojo
- Juego 7 La isla del Enojo
- Juego 8 Personaje de Tristeza
- Juego 9 La isla de la Tristeza
- Juego 10 Personaje de Miedo
- Juego 11 La isla del Miedo
- Juego 12 La quinta isla
- Juego 13 El centro de mí
- Juego 14 Integración

Tercera parte: Lo que suele suceder

Construye una brújula

Epílogo, por José Luis Zaritzky

PRIMERA PARTE

La inteligencia emocional

LAS EMOCIONES

Este libro fue pensado para padres, tíos, abuelos, docentes, recreadores, etc. Tanto el adulto como el niño comprenderán sus emociones y desarrollarán la Inteligencia Emocional.

Les permite aprender una técnica simple y amena, en forma de cuento para completar, que llamamos “Fábulas de convivencia”. Utilizando la imaginación, cada emoción se transforma en un animal.

Cuando tienes un conflicto, con otra persona o contigo mismo, la emoción que surge se representa con un animal. Al igual que en las fábulas, esos animales dialogarán entre sí y contigo. A diferencia de las fábulas clásicas (en las que hay un animal correcto y otro inadecuado) lo que buscaremos es la convivencia y el acuerdo entre las partes. Todos son maravillosos si se aplican en el contexto adecuado y de la manera más conveniente.

La Inteligencia Emocional te brinda una mirada diferente sobre los conflictos. En lugar de padecerlos y resistirlos, comienzas a verlos como una oportunidad de aprender de ti mismo y de los demás.

Encontrarás que hay conflictos sencillos, como malos entendidos. Y hay otros conflictos tan complejos, que parecen no tener solución. En ambos casos lo más importante es que TÚ PUEDES HACER ALGO para cambiar la situación. Aunque sea una gran montaña de problemas, un solo paso te acerca a la meta, y sobre todo te da la fuerza para dar el próximo paso.

Tus estados de ánimo se te presentan como reacciones emocionales: haces o dices cosas casi impulsivamente. Esas reacciones son comportamientos y estrategias aprendidas hace tiempo, y quizás algunas no te gusten. Sin embargo, esas reacciones y la emoción que tienen detrás son las pistas para que sepas que algo se ha movido dentro tuyo. A través de la Fábula descubrirás qué aspecto se encuentra detrás de cada reacción emocional.

Verás que, en el terreno de las emociones no importa cuán pequeños sean los pasos. Cada modificación que realizas, puede ser la clave para que

cambie toda la situación. Al igual que en el tablero de ajedrez, donde basta que muevas una sola pieza a otro casillero o que mires el tablero desde otro ángulo, para que pueda cambiar el partido.

APRENDER DE LAS EMOCIONES

“Todas las tristezas pueden ser soportadas
si las pones en una historia
o cuentas una historia sobre ellas”
ISAK DINESEN

Los adultos intentan enseñar a los niños casi todo lo que les parece importante: lo que está bien o mal, cómo se agarra la cuchara, qué se puede tocar o romper, cómo se baila el vals, qué significan las palabras, cómo se resuelve una multiplicación, dónde se encuentra Oceanía,... pero no nos enseñan qué hacer con las emociones.

Lo aprendemos solos, a los tropezones. A veces, probando formas de actuar que se ajusten a lo que sentimos. Y otras veces, siguiendo los modelos de otros adultos... que también han aprendido solos.

Así nos encontramos a merced de nuestros estados emocionales. Cuando algo nos atemoriza, alguien nos enoja, o nos ponemos tristes... el cuerpo reacciona temblando o transpirando, y se derrama dentro nuestro un torrente de emociones incontrolables. En esos casos no hay razonamiento que valga: la emoción predomina sobre la razón.

A veces una emoción parece apoderarse de nosotros: nos sentimos arrastrados como si un animal salvaje condujera nuestro auto a una velocidad increíble, a un destino desconocido.

Otras veces, nos debatimos entre dos actitudes: nos sentimos tironeados entre dos emociones contrapuestas, ahora se siente como si dos animales salvajes, tiraran de nuestros brazos, amenazando descuartizarnos en el intento

¿Cuál es el camino? ¿Encerrar las bestias en un placard? ¿Adormecerlos eternamente? ¡Nada de eso! Las emociones son información que proviene de nuestro interior.

Mis emociones pueden ser provocadas por un estímulo externo, pero siguen siendo mías. Adecuadas o inadecuadas, útiles o descabelladas, son mías. No puedo extirparlas como un tumor indeseable, narcotizarlas ni reprimirlas. Más vale que las conozca y me entere de dónde vienen, para qué existen.

Este libro te ayuda a conocer a tus emociones representadas por animales, te permite que les hables con ternura y los tomes de las riendas. Así estarán a tu servicio, podrás conducirlos hacia los objetivos de tu espíritu y dejarán de dominarte.

LAS EMOCIONES SON LOS MEJORES SIRVIENTES O LOS PEORES TIRANOS

CONCEPTO DE EMOCIÓN

¿Cómo MANEJARSE con las emociones? ¿Es mejor SOLTARSE y vivirlas?,.... andar a las piñas por la calle o llorando abiertamente por los rincones. O bien, REPRIMIR las emociones. Que nadie se entere lo que siento.

¿De DÓNDE VIENEN las emociones? ¿Por qué nos MOVILIZAN tanto? Porque para eso están. La palabra emoción tiene su ORIGEN en la palabra movimiento. Una emoción es un movimiento del ánimo. Por ejemplo: una persona está tranquila, armónica leyendo un libro. De pronto... algo sucede que mueve su ánimo. Algo que sucede afuera o adentro de la persona. Puede ser un ruido extraño, algo que leyó o un recuerdo. Es decir, algo... afuera, adentro, real o imaginario,... algo en ese momento ha agitado nuestro ánimo.

Las emociones tienen un vínculo directo con el CUERPO: el ritmo cardíaco y respiratorio, temblores, transpiración, palidez, llanto, risa, etc. Las emociones son un movimiento desde adentro, que nos sacude y nos inunda.

Las emociones son algo natural y saludable. SIN EMOCIONES seríamos máquinas, robots pensantes, autómatas al actuar. Las emociones se presentan como terremotos: de golpe e intensas. Por eso suelen asustarnos. De todos modos no perduran en el tiempo. No tanto como los sentimientos.

Vamos a diferenciar emoción de SENTIMIENTO. Las emociones son breves e intensas, como el enojo. Los sentimientos son más duraderos y menos intensos, como el odio. Mientras odias a una persona, sientes oleadas de enojo. De la misma manera que mientras amas a alguien, puedes sentir alegría, tristeza, etc.

La emoción puede ser DESAGRADABLE. Pero, es algo mío, proviene de dentro de mí. Por lo tanto es importantísimo PRESTARLE ATENCIÓN, la misma atención que le presto a la sensación de DOLOR. Imagínate que sientes dolor en el dedo y ni lo miras. Un rato después te enteras que te has quemado la mano. Imposible, ¿verdad? Pues lo mismo pasa con la emoción. Si sientes algo, presta atención y busca la raíz. No sea cosa que llegues cuando te has hecho daño.

Sea como sea, son un movimiento que proviene de nosotros mismos. Por eso es importante PRESTARLES ATENCIÓN. Es un MENSAJE INTERNO. Es un Yo desconocido el que nos hace "mover de lugar". Hay que saberlo decodificar.

Las emociones sacuden, inundan, hacen perder la objetividad. A veces nos sacuden para hacernos cambiar de lugar. Pero, otras veces nos hace caer.

Cuando nos inundan podemos sentir ahogo. O podemos tomar nota del mensaje. Momentáneamente estamos sumergidos en un MAR. Para orientarse en él, hemos preparado una BRÚJULA de las emociones

BRÚJULA DE LAS EMOCIONES

Esta brújula te servirá para distinguir “qué emoción sientes, en el momento que la estás sintiendo”. Éste es el primer paso en la Inteligencia emocional, se llama: Autoconciencia emocional.

Hay muchísimas emociones, tantas como gamas de colores. Para comprenderlas, las simplificaremos en unas pocas, al igual que los colores primarios.

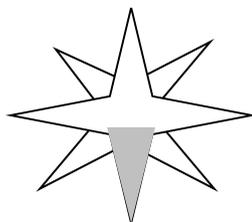
⇒ Al Norte, colocamos la ALEGRÍA, una emoción agradable. Es lo que solemos sentir cuando logramos algo... algo que esperábamos o algo que nos sorprende. Te hace sentir expansivo, a veces lleno, a veces flotando.



⇒ Al Sur, colocaremos la emoción opuesta, la TRISTEZA. Es lo que sentimos cuando perdemos algo. Te hace sentir vacío, sin fuerzas, hundido.

Por lo tanto, cuando nos sentimos tristes, cabe preguntarnos... ¿Qué he perdido? Esta pregunta será la clave para comprender la información que trae la tristeza. Es la manera de conectar el hemisferio derecho (emocional) con el izquierdo (lógico) pasándose información.

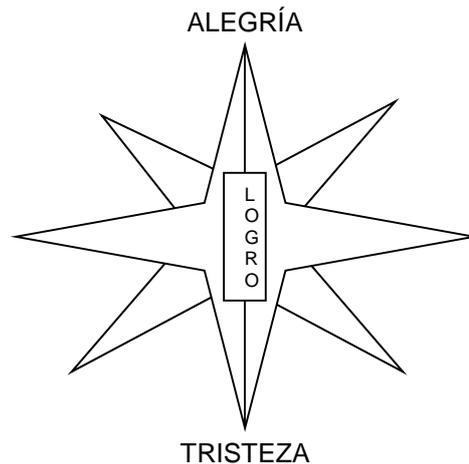
ALEGRÍA
Pregunta clave: ¿Qué he logrado?



TRISTEZA
Pregunta clave: ¿Qué he perdido?

Ante la alegría también hay una pregunta clave, que es más fácil de responder. ¿Qué he logrado? Y esta facilidad para responder se debe a que estamos muy abiertos a conectarnos con la alegría.

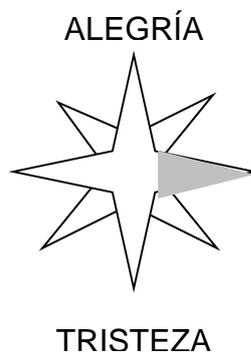
La alegría y la tristeza se encuentran en un eje, que es el eje de los LOGROS. Si logro algo, siento alegría y si pierdo algo, que tenía o algo que imaginaba que iba a lograr, siento tristeza.



Es importante destacar que las emociones se sienten aunque los motivos sean imaginarios: puedo sentir la misma tristeza porque no me han dado un ascenso que esperaba que por perder un objeto que consideraba valioso.

- ↳ Al Este, ubicaremos el ENOJO. Es una emoción fuerte, pinchuda y a menudo, ciega.

Enojo es lo que sentimos al percibir peligro, un ataque que nos hace poner en guardia, necesidad de defendernos y si es necesario, atacar.



ENOJO
Pregunta clave: ¿Qué me ataca? ¿Qué está en riesgo?

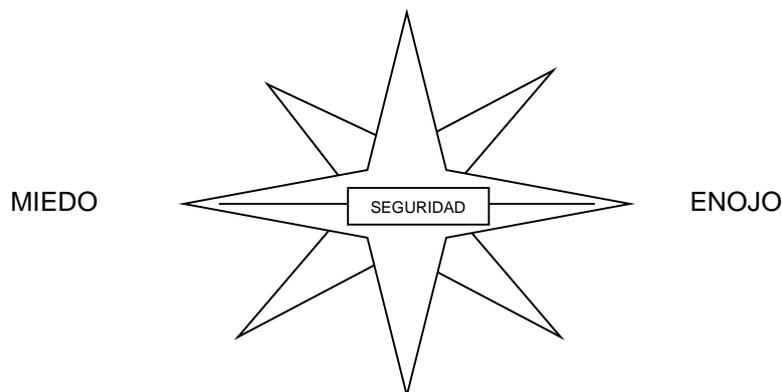
Para buscar la información que trae el enojo, tendremos que ubicar ese “enemigo” que provoca mi estado de ánimo.

⇒ Y al Oeste, el opuesto del enojo: el MIEDO. Es una emoción que, o bien nos detiene, o bien da ganas de correr a esconderse.

El miedo es lo que sentimos cuando el enemigo es más grande que nosotros.

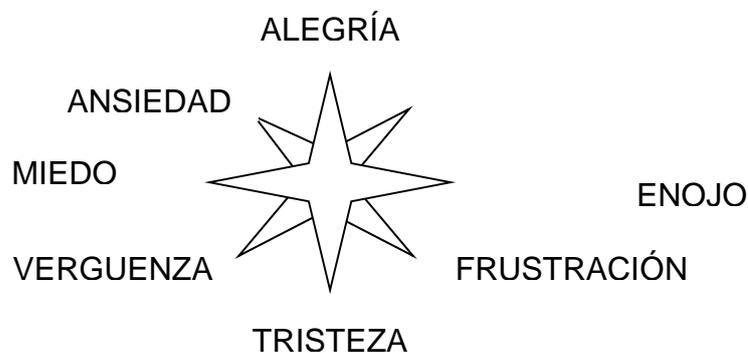


El enojo y el miedo se encuentran en otro eje, el eje de la SEGURIDAD. Si me siento atacado por algo igual a mí, o menor que yo, siento enojo. Pero si es más grande que yo, siento miedo.



Cada una de estas emociones tiene VARIAS FORMAS de manifestarse. Por ejemplo, la "tristeza" contiene la desilusión, nostalgia, agobio, etc.

Hay otras emociones que son un color intermedio entre estos, por ejemplo: la FRUSTRACIÓN es mezcla de Enojo con Tristeza.



EMOCIONES: ni BUENAS ni MALAS, TODAS ADECUADAS

El enojo, la tristeza y el miedo no son emociones negativas en si, y no se sienten negativas cuando se les permite su expresión natural.

Sucede que estamos habituados a reprimirlas, porque nos resultan desagradables. Una vez que hemos podido extraer información de esa emoción, le permitimos fluir. Es el bloqueo de la energía que tiene la emoción la que resulta negativa.

Mirándolo con el pensamiento reversible, cada emoción contiene una dualidad: La característica doble proviene de buscar el TALENTO que corresponde a cada emoción.

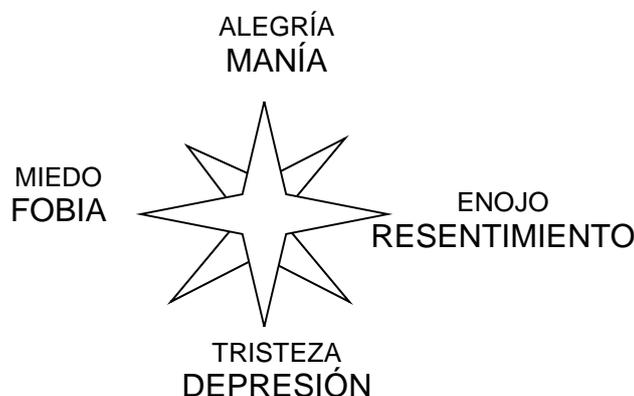
- ↳ el ENOJO implica VALOR
- ↳ el MIEDO implica PRECAUCIÓN
- ↳ la TRISTEZA implica ACEPTACIÓN
- ↳ la ALEGRÍA implica DESPREOCUPACIÓN

El enojo, el miedo y la tristeza son considerados negativos en la vida social. Solamente la alegría, que es una emoción valorada socialmente, está acompañada de su DEFECTO.

Ya te imaginas que toda esta descripción depende de cómo mires tú el mundo que te rodea. Lo que en TU MAPA sea completar, perder, defendible etc. La idea es que puedas descubrir:

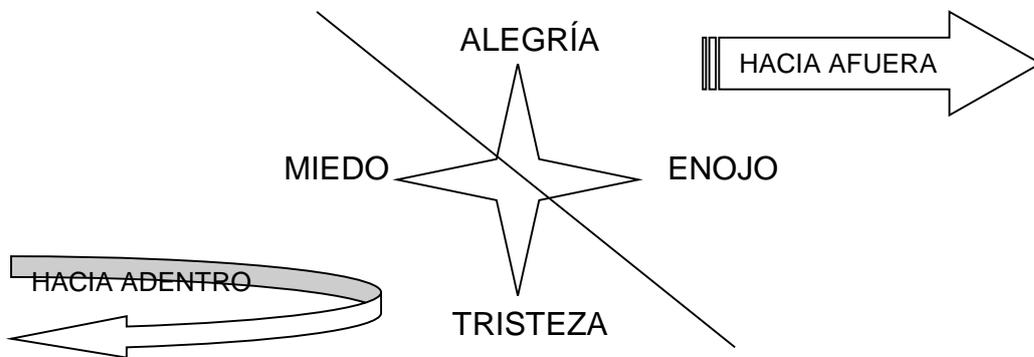
- ↳ ¿Qué es lo que A TI te alegra, enoja, etc.?
- ↳ ¿Cómo INTERPRETAS TÚ lo que otro hace o dice, de modo que te produzca estas emociones?
- ↳ ¿Qué INTENTAS COMUNICARME TÚ cuando respondes a las acciones de otro? ¿Y qué logras con tu estrategia?

Las emociones son saludables. Cuando dejan de ser breves e intensas, al llevarlas AL EXTREMO, dejan de ser saludables. La tristeza se convierte en depresión, el enojo en resentimiento y venganza, el miedo en fobia y la alegría en manía y negación.



LA EMOCIÓN CONTIENE ENERGÍA

Fíjate que tanto la alegría como el enojo son emociones “HACIA FUERA”, te ponen potentes. Mientras que la tristeza y el miedo son “HACIA ADENTRO”, te sientes con pocas opciones y pocos recursos.



Las emociones pueden ser vividas como bestias salvajes. El objetivo es que tú logres subirte a la bestia y conducirla, llevarla hacia donde deseas (Conducir la emoción). El objetivo no es encerrar la bestia en el establo, para que no te asuste (Reprimir la emoción).

Como dice el sabio refrán: las emociones pueden ser tus mejores sirvientes o los peores tiranos. Si sientes que el caballo te domina a ti, y te lleva donde quiere... es hora de empezar a “Aprender de las emociones”.

- Aceptar que las emociones existen y son una información valiosa sobre mi mismo.
- Darse cuenta que es necesario reconocerlas en el momento que suceden para lograr conducirlas, integrarlas a tu vida y que resulten posibilitantes.

Derecho a emocionarse

- Todas las personas, grandes y chicos tienen derecho a experimentar y validar sus emociones sin negarlas ni contenerlas frente a otros ni ante sí mismos.
- Tienen derecho a que se respeten todas y cada una de las emociones que sienten.
- Tienen derecho a manifestar sus emociones de la manera que puedan, sabiendo que su expresión impacta en los demás.
- Tienen derecho a buscar satisfacer sus necesidades y /o deseos a partir de aquello que está disponible en su interior o en el entorno.
- Tienen derecho a compartir sus emociones con una persona de confianza, que pueda alojarlas y aceptarlas sin debatirlas.

Fomentamos habilidades para que cada persona pueda:

- Identificar su emoción.
- Apropiarse de su emoción y mencionarla por su nombre para aceptarla o transformarla, sorteando así la angustia de lo incierto o de lo inexorable.
- Hacerse cargo del sentir pudiendo expresarlo desde el centro de su ser: "Yo siento... (Emoción) cuando.... (Lo que veo, escucho, etc.)"
- Darse cuenta de que las emociones se producen en su interior como reacción a lo que creemos que sucede.
- Mencionar esa emoción a una persona de confianza, que pueda recibirla, sin debatirla ni buscarle argumentos lógicos.
- Identificar las preguntas que habilitarán nuevas posibilidades de interpretación y de acción.

Para que

Dado que cada emoción transporta información especial para quien la siente... identificada su emoción y la necesidad /o deseo que conlleva, cada persona podrá recrear nuevos recursos internos o externos que den cuenta de aquello que la emoción le advierte

A modo de ejemplo...

- Si la emoción se parece al miedo, podrá procurarse nuevos recursos para

afrontar la situación percibida como amenaza.

- Si la emoción se parece al enojo, podrá afirmarse sin buscar culpables en los cuales descargar su ira.
- Si la emoción se parece a la tristeza, tendrá la opción de reconocer en aquello percibido lo que no coincide con sus expectativas para aceptarlo y superarlo
- Si la emoción se parece a la frustración, mezcla de enojo, con tristeza, podrá ver la brecha entre su necesidad lo que está sucediendo para ajustar sus expectativas.

Ubicada su emoción, más su necesidad y/o deseo, luego podrá seleccionar algún otro recurso interno o externo que perciba disponible

Y fundamentalmente, recuperará el enorme potencial de energía que las emociones aportan a nuestras vidas para mejorar el vínculo con los demás y con uno mismo.

El enojo

El enojo

El enojo es una de las cuatro emociones básicas. Como toda emoción, el enojo es sano ya que permite defenderse si uno se siente amenazado.

Es importante diferenciar el enojo del resentimiento, el rencor y la venganza, que son las formas que toma el enojo cuando se instala y enferma.

Como toda emoción, el enojo es intenso y breve. Pero hay personas que alimentan su enojo:

- con imágenes negativas (Por ejemplo, recordando insistentemente situaciones que le resultaron enojosas)
- o manteniendo un diálogo interno crítico (Por ejemplo, diciéndose a si mismo que tal o cual situación es injusta)

En el cuento se identifica al enojo del niño con un animal. Cada uno tiene su propia manera de enojarse y ese estilo es el que se busca simbolizar. Al tener un personaje que represente al enojo, tu hijo podrá distinguir esas características que atribuye a esta emoción.

Si a tu hijo le resulta difícil enojarse, este animal le permitirá traer la emoción adecuada para defenderse.

Si tu hijo se enoja más de lo necesario, este símbolo le permitirá darse cuenta de que está enojado. Así podrá regular esta emoción o mezclarla con otra.

En ambos casos, al generar encuentros o intercambios con los animales de alegría, miedo y tristeza, se logra un balance e integración de la persona. Ninguna emoción actúa sola, sino que afecta al resto del niño.

TIENES DERECHO A SENTIRTE ENOJADO

Cada vez que uno se enoja es que se ha sentido amenazado o atacado de algún modo. Lo ideal sería no cuestionar la necesidad del niño a defenderse enojándose. Es importante que validemos que tiene derecho a enojarse: el enojo en sí no es destructivo.

Lo que paulatinamente irá aprendiendo tu hijo, es este circuito:

- darse cuenta de cuándo se ha empezado a enojar,
- tomar contacto con el estímulo que ha producido la amenaza
- y recién entonces, poder resignificar lo que interpretó.

Si le damos un mensaje de que no es válido ni valioso enojarse,... no podrá realizar el resto del circuito. Recuerda que la emoción es el aviso interno, la señal: la luz indicadora que no debemos apagar.

¿TÚ ME ENOJAS O YO ME ENOJO?

Una clave importante del aprendizaje emocional es que la emoción proviene desde dentro. No es algo que “me hace o me provoca” otra persona. A lo sumo, puede ser mi manera de valorar o interpretar lo que el otro dice o hace lo que provoca mi enojo.

Cuando tu hijo se sienta enojado, lleva la conversación hacia:

- ¿Qué es lo que tú sientes y piensas cuando te enojas?

SI SE HA ENOJADO POR ALGO QUE DIJO O HIZO OTRA PERSONA

- ¿Qué has interpretado tú sobre lo que el otro dijo o hizo?
- ¿Cuál supones tú que era su intención?

SI EL NIÑO SE ENOJA CONSIGO MISMO

- ¿Qué es lo que te disgusta?
- ¿Cómo podrías hacerlo de manera que te satisfaga?

¿CÓMO ME HE SENTIDO ENOJADO OTRAS VECES?

Verás que en el “Cuento a completar” muchas veces apelamos a los recuerdos del niño, tanto para el enojo como para sus otras emociones. Esto le permite identificar una manera propia de enojarse, que difiere entre una persona y otra.

LA SOMBRA Y LAS FÁBULAS DE CONVIVENCIA

“La hora más oscura
es la que viene antes del nacimiento del sol”
PAULO COELHO. El alquimista

Desde pequeños vamos construyendo una personalidad ideal, amable y generosa. Influidos por los adultos que nos cuidan, por nuestros compañeros y por las situaciones que vivimos. La "sombra" será entonces, ese lado que no se ajusta a la imagen ideal que tenemos de nosotros mismos. Le llamamos "sombra" al lado oscuro, temido y no deseado de nuestra personalidad.

Encerramos en el placard de la sombra aquellas cualidades que contradicen esa "máscara" de buenas personas que queremos mostrar a la luz. En un intento de ajustarnos a ese ideal,...o bien rechazamos aspectos duros como la ira, el egoísmo, el deseo sexual, tal como le pasó al Dr. Jekyll... o bien, rechazamos nuestros aspectos blandos como nuestro lado soñador, emocional y poeta.

Esas cualidades que rechazamos no dejan de existir. Al enviarlas a la sombra simplemente les negamos la salida al exterior; las visitas no se enteran de lo que hemos escondido en el placard. Las cualidades que escondemos forman una especie de personalidad secundaria, como Mr. Hyde, a la que llamamos "La Sombra".

Lo que nos perdemos...

Ahora bien, cuando reprimimos esas cualidades duras (o las blandas), también inhabilitamos los aspectos positivos de ellas.

- Los que esconden a su AGRESIVIDAD, también se pierden de expresar abiertamente su decisión, su independencia, su posibilidad de poner límites.
- Y aquellos que guardan su aspecto SENSIBLE, dejan fuera de su vida parte de su capacidad de entrega, de disfrute y de ternura.

En otras ocasiones no podemos ajustarnos a nuestra imagen ideal... y en ese caso serán las cualidades positivas las que van a la sombra. Tendremos, entonces, una "sombra luminosa" en vez de una "sombra oscura".

A menudo proyectamos nuestra sombra, tanto la luminosa como la oscura, sobre otra persona. La llenamos de "lo malo" o de "lo bueno".

Jung dice que la sombra es 90% de oro. Todo lo que reprimimos tiene una enorme cantidad de energía, tiene muchas cualidades positivas por descubrir. Cada parte nuestra que no aceptamos y no amamos parece volverse en nuestra contra. La sombra no es mala, aunque nos resulte muy incómoda.

Los animales de luz y sombra en las “Fábulas de convivencia”

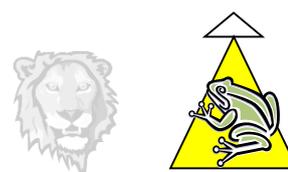
Las “Fábulas de convivencia” generan que vayas conociendo, muy gradualmente parte de esas cualidades dormidas. Los personajes de sombra trabajan para ti a la par que los personajes de luz, juntos van creciendo, madurando y achicando la grieta que los separa.

Cuando una persona elige dos símbolos para sus subpersonalidades, los pone al mismo nivel. Pero, dentro de él, aún no están simétricas. Uno de los animales le resulta muy conocido, aquel cuyas conductas tiene más a la mano. Es el personaje de luz.

Por ejemplo, Manuel dice: Tengo dificultades cuando me encuentro ante un grupo de gente o en una fiesta. Me gustaría sentirme seguro de mi mismo, hablar con firmeza y lucirme. En general me siento aplastado, sin fuerzas, me muevo torpemente y siento que me rechazan. Manuel siente que lo ven poco importante, y los que importan son los demás. Manuel se imagina su parte “Yo” como un SAPO y su parte “Tú” como un LEÓN.



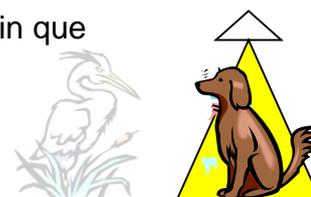
Manuel conoce el mundo y actúa desde el sapo. Y no sabe cómo hacer para actuar como el león. El sapo está a la luz y el león en sombra. A lo largo de las fábulas, el león saldrá de la oscuridad y mostrará sus cualidades a Manuel.



Veamos ahora el caso de Graciela. Ella siente que suele ser una buena amiga y compañera, que puede escuchar, ser comprensiva y prestar atención al otro. Pero, en ciertas ocasiones sociales, sus amigas le hablan buscando llamar la atención sobre sí mismas,.. y a la larga terminan opacándola. Graciela cree que nadie la escucha porque están muy ocupados consigo mismos. Cada tanto le suben muchas ganas de mandar a todas sus amigas al diablo y ocuparse de sí misma. Representa su parte “Yo” como un PERRO fiel, y su parte “Tú” como una GARZA veleidosa.



¿Cuál es el personaje de sombra? El que irrumpe sin que Graciela se lo proponga, en este caso la garza



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En su libro “Inteligencia emocional”, Daniel Goleman distingue y desarrolla cinco habilidades o competencias emocionales.

Las tres primeras son **intrapersonales**: Determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos

Las dos siguientes son **interpersonales**: Determinan el modo en que nos relacionamos con los demás

HABILIDADES O COMPETENCIAS INTRAPERSONALES

Conciencia de uno mismo: conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.

-  Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y efectos
-  Valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades.
-  Confianza en uno mismo: seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades

Autoregulación: control de nuestros estados, impulsos y recursos internos

-  Autocontrol: capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos
-  Confiabilidad: fidelidad al criterio de sinceridad e integridad
-  Integridad: asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal
-  Adaptabilidad: flexibilidad para afrontar los cambios
-  Innovación: sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

Motivación: las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.

-  Motivación de logro: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
-  Compromiso: secundar los objetivos de un grupo u organización.
-  Iniciativa: prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
-  Optimismo: persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

HABILIDADES O COMPETENCIAS INTERPERSONALES

Empatía: conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas

- Comprensión de los demás: tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan
- Orientación hacia el servicio: anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes
- Aprovechamiento de la diversidad. Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas
- Conciencia política: capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo

Habilidades sociales: capacidad para inducir respuestas deseables en los demás

- Influencia: utilizar tácticas de persuasión eficaces
- Comunicación: emitir mensajes claros y convincentes
- Liderazgo: inspirar y dirigir a grupos y personas
- Catalización del cambio: iniciar o dirigir los cambios
- Resolución de conflictos: capacidad de negociar y resolver conflictos
- Colaboración y cooperación: ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común
- Habilidades de equipo: ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas

SEGUNDA PARTE

Juegos de imaginación

Cada juego tiene dos zonas:

- La zona **violeta** tiene una explicación para ti (el adulto) sobre el objetivo de este juego.
- La zona **celeste** contiene esta mezcla de juego y cuento. Lee a tu hijo tal cual está o modifícalo según creas conveniente. Las instrucciones entre paréntesis no las narres, son instrucciones para ti.

Para guiar en los juegos de imaginación

1. Nunca te apures, di las consignas y espera...
2. Lee una pregunta, escucha todo mirando a tu hijo a los ojos, anota lo que imagina.
3. Ten en cuenta que no nos interesan tanto las respuestas específicas a las preguntas sino desatar su imaginación.

Juego 1 Viaje de aventuras



Explicación para adultos:

- La aventura de la vida está llena de emociones. El que no quiere emociones, tendrá que quedarse quieto.
- Para lanzarse al mar de las emociones es bueno contar con una brújula que nos oriente y nos ayude a discernir. También con un guía y compañero.
- El objetivo de este Juego de imaginación es crear un animal guía que acompañará al niño en el viaje a aprender de las emociones.
- Este animal permitirá:
 - Un complemento que aporte lo que el niño necesita.
 - Un interlocutor para conversar y opinar sobre lo que encuentre en el viaje

COMIENZA EL CUENTO

1. Había una vez un nene llamado..... *(Di el nombre de tu niño o niña)* que iba a hacer un viaje en el “Mar de las emociones”. Estaba en el muelle con su mamá y su papá mirando el mar, que a ratos era tranquilo y a ratos se movía demasiado.

2. Su padre le dijo:

- Para orientarte en este mar, yo te voy regalar una Brújula de las emociones. Esta brújula pertenecía a mi padre, y antes de eso a su padre, y así hasta el fin de los tiempos.

(Muéstrale la brújula que está en la primera página)

3. La brújula marcaba las emociones, en vez de los puntos cardinales. Al Norte está la ALEGRÍA, y al Sur la emoción opuesta, la TRISTEZA. Al Este está el ENOJO y al Oeste su opuesto, el MIEDO.

4. Su madre le dijo:

- Para aconsejarte en este mar, yo te voy presentar a tu “Animal Guía”, que te acompañará en tu viaje. Para llamarlo necesitamos unas palabras–llave. Esas palabras son las características que le darán forma al animal ¿Qué cualidades necesitarías que tenga tu animal guía?

(Escucha su respuesta y anota las palabras exactas en el cuadro: serán palabras claves para que pueda imaginar a su animal guía)

Palabras-llave del animal guía:

5. Si todas estas características se simbolizaran en un animal... *(repítelas en voz alta)* ¿Qué animal sería? *(Si te dice cuál, salta al punto 8)*
(Si tarda en responder, espera)

Animal:

6. *(Si no se le ocurre nada, puedes guiarlo con estas preguntas para facilitar la imaginación)*

- ¿Cómo tendría que ser para que te guíe? ¿Qué sabe hacer?
- ¿Lo imaginas grande o pequeño?
- ¿Será de color claro u oscuro?
- ¿Necesitarías que sea duro o blando?

7. *(Con las respuestas que te de, pregúntale)*

Si todas estas características se simbolizaran en una animal... ¿Qué animal sería?

8. *(Una vez que encuentra su animal, pídele que te lo describa, tal como lo ve en su imaginación)*

- ¿Cómo es tu animal guía?
 - ¿Qué está haciendo?
 - ¿Dónde está?
 - ¿Cómo se siente?
- (Anota las palabras exactas)*

Descripción del animal guía

¿Cómo es tu animal guía?

¿Qué está haciendo?

¿Dónde está?

¿Cómo se siente?

9. (Una vez que lo ha descrito, pídele que lo dibuje. No es importante que dibuje bien. Pero, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)

10. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que dejes que tu animal te acompañe. Sobre todo si te sientes muy emocionado.

Fin del juego 1

Juego 2 Antes de partir

Explicación para padres:

- Toda emoción es un movimiento del ánimo.

- Un camino para tomar conciencia de que uno **está emocionado**,... es darse cuenta cómo es **no estar emocionado**.
- El objetivo de este Juego de imaginación es crear un paisaje sin emoción o de calma.
- Este paisaje permitirá:
 - Discernir la emoción de la ausencia de emoción
 - Atenuar o reducir la intensidad de la emoción cuando se desee

SIGUE EL CUENTO

1. Tu animal guía está feliz de partir contigo en un viaje de aventuras en el Mar de las Emociones.

Pero, te dice que hay algo muy importante que hacer antes de partir: tienes que encontrar tu PAISAJE DE CALMA

- ¿Cómo voy a encontrar ese paisaje? – dices tú

2. Tu....(*nombra el animal guía*) te dice

- Para poder ir a ese paisaje de calma, necesitamos unas palabras-llave.

Quisiera que me cuentes de alguna vez que te sentiste tranquilo y sin emoción, ni enojado, ni alegre, ni triste ni con miedo... ni pensabas en lo que vendría ni en lo que había pasado... simplemente estabas calmo, sereno, tranquilo, sin emoción. ¿Cómo fue aquella vez?

(*Escucha el relato de su anécdota de calma. Toma en cuenta los adjetivos que va nombrando como palabras clave*)

Palabras-llave de estado de calma:

3. Ahora imagínate qué tipo de paisaje tendría ese estado calmo. ¿Cómo es un lugar ... (*repite las palabras clave*)

(*Si tu niño te relata su paisaje, solamente escúchalo. Luego salta al punto 5*)

Tipo de paisaje

4. (Si no se le ocurre por dónde empezar, facilítale la imaginación con algunas de estas preguntas)

- ¿Cómo sería el suelo de ese lugar? ¿Sobre qué se apoya?
(Tierra, arena, césped, nieve, agua, roca, hojas)
- ¿Qué hay en este paisaje? ¿Qué ves sobre el suelo? ¿Dónde están?
(Árboles, montañas, ríos, animales, plantas, etc.)
- ¿Cómo es el clima? ¿Hay sol? ¿Hay viento?
- ¿Ves algo que se mueva?

Descripción del Paisaje de calma:

¿Cómo es el suelo?

¿Qué hay en este paisaje? ¿Qué ves sobre el suelo? (Árboles, montañas, ríos, animales, plantas, etc.)

¿Dónde están?

¿Cómo es el clima? ¿Hay sol? ¿Hay viento?

¿Ves algo que se mueva?

5. Ahora imagínate que estás allí con tu animal guía. Puedes caminar sobre... (dile el tipo de suelo que nombró) (Espera que se sitúe en la imagen) ¿Cómo es estar allí con tu... (Nombrar al animal guía)?
¿Puedes sentir algún aroma?

¿Puedes tocar algo?
¿Te resulta agradable?
¿Qué hace cada uno?
Anota sus respuestas a continuación

¿Cómo es estar allí con tu animal guía?

¿Puedes sentir algún aroma?
¿Puedes tocar algo?
¿Te resulta agradable?
¿Qué hace cada uno?

6. *(Una vez que lo ha descrito, pídele que lo dibuje. No es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)*

7. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que vayas todos los días a tu paisaje calmo, para descansar antes de salir de viaje. Y si algún día estas muy enojado, o muy triste, o con miedo puede ir a tu paisaje de calma para sentir un poquito menos de emoción.

Fin del juego 2

Juego 3 Las cuatro islas

Explicación para padres:

- Hay muchas emociones, tantas como colores.
- Para poder orientarse en ese mar de emociones se usa la Brújula de las emociones. Al igual que existen colores primarios y secundarios, sin que se anulen los demás colores, la brújula ayuda a simplificar y ubicarse.

- El objetivo de este Juego de imaginación es reforzar el concepto de las cuatro emociones básicas.
- Las cuatro islas permitirán:
 - Ubicar las cuatro emociones básicas en el espacio
 - Relacionar cada emoción con un tipo de energía

SIGUE EL CUENTO

1. El animal guía y tú están ya en el barco, listos para zarpar. En el muelle están mamá y papá diciendo adiós con las manos. Están contentos y tristes a la vez.
2. Justo antes de salir, papá te pregunta: ¿Llevas la brújula? (*Si puedes regálale a tu hijo una brújula de las emociones hecha de cartón, o con una tapa de yogurt, o con el metal que traen las latas de chocolate en polvo. Dásela en este momento con un cordoncito para que la coloque en su cuello*)
3. Ya sale el barco. Tú estás en el timón mirando el mar que está tranquilo. ¿Dónde está tu ... (*nombra al animal guía*)¿Qué está haciendo? (*Toma en cuenta el lugar que ocupa el animal guía, para que luego puedan cambiar de lugar*)
4. Luego de unas horas de navegar, tu....(*nombra el animal guía*) te dice:
- Mira, ya se ven las cuatro islas.
Allí, (*señala tú a la cabecera de la cama, si tu hijo está acostado. Y señala delante de él si está sentado o de pie*) al Norte, está la “Isla de la alegría”.
En la Isla de la alegría siempre está amaneciendo.
5. Tú miras a lo lejos la Isla de la alegría, y ves el sol apenas saliendo y la tierra naranja. Cuéntame ¿Qué más ves? ¿La isla es grande o pequeña? ¿Tiene algo sobre el suelo? (*árboles, montañas, etc.*)

¿Cómo se ve de lejos la Isla de la alegría?

¿La isla es grande o pequeña?

¿Tiene algo sobre el suelo?

6. Tu.... (*nombra el animal guía*) te dice: Allí, (*señala tú a su lado derecho*) al Este, está la “Isla del Enojo”.
En la Isla del Enojo siempre es mediodía y la tierra se ve color rojo.
7. Tú miras a lo lejos la Isla del Enojo, y ves el sol en medio del cielo y la tierra roja. Cuéntame... ¿Qué más ves? ¿La isla es grande o pequeña? ¿Tiene algo sobre el suelo? (*árboles, montañas, etc.*)

¿Cómo se ve de lejos la Isla del enojo?

¿La isla es grande o pequeña?

¿Tiene algo sobre el suelo?

8. Tu.... (*nombra el animal guía*) te dice: Allí, (*señala tú a sus pies si está acostado. O atrás suyo si esta sentado o de pie*) al Sur, está la “Isla de la Tristeza”.
En la Isla de la Tristeza siempre es el atardecer y la tierra se ve color azul.
9. Tú miras a lo lejos la Isla de la Tristeza, y ves el sol ya escondiéndose y la tierra azul. Cuéntame... ¿Qué más ves? ¿La isla es grande o pequeña? ¿Tiene algo sobre el suelo? (*árboles, montañas, etc.*)

¿Cómo se ve de lejos la Isla de la Tristeza?

¿La isla es grande o pequeña?

¿Tiene algo sobre el suelo?

10. Tu.... (*nombra el animal guía*) te dice: Y allí, (*señala tú a su izquierda*) al Oeste, está la "Isla del Miedo".
En la Isla del Miedo siempre es de noche y la tierra se ve color oscuro, casi no se ve.

11. Tú miras a lo lejos la Isla del Miedo, y ves la noche y la tierra oscura. Cuéntame... ¿Qué más ves? ¿La isla parece grande o pequeña?
¿Tiene algo sobre el suelo? (*árboles, montañas, etc.*)

¿Cómo se ve de lejos la Isla del Miedo?

¿La isla es grande o pequeña?

¿Tiene algo sobre el suelo?

12. (*Ahora pídele que dibuje las cuatro islas: la de la Alegría en la parte de arriba de la hoja, la del Enojo a la derecha, la de la Tristeza en la parte de abajo, y la del miedo a la izquierda. No es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente*)

Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que recuerdes las cuatro emociones y estés atento a si sientes alguna de ellas. Si esto sucede, tú sabrás que hay actividad en una de las cuatro islas.

Fin del juego 3

Juego 4 Personaje de Alegría

Explicación para padres:

- Las emociones se distinguen de los sentimientos.
Las emociones son intensas y breves. Como un estallido.
Los sentimientos son más duraderos y más suaves.
Mientras se vive un sentimiento, se pueden sentir varias emociones. Por ejemplo, mientras amas a tu hijo, puedes sentir alegría o enojo por él.
- La alegría es una emoción y como tal, es intensa y breve. Es importante que se la diferencie del simple “estar bien”
- El objetivo de este Juego de imaginación es identificar a la alegría con un animal.
- El personaje de Alegría permitirá:
 - Distinguir las características que tu hijo atribuye a esta emoción
 - Darse cuenta de si necesita regular esta emoción o mezclarla con otra. En ese caso podrá hacerlo a través de este símbolo, y generando encuentros o intercambios con los otros animales.

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Vamos a conocer la Isla de la Alegría! El animal guía y tú orientan el barco hacia el Norte. Allí en la isla está amaneciendo y la tierra se ve color naranja. Además... *(repítele los datos que te contó en el juego 3: “¿Cómo se ve de lejos la Isla de la Alegría?”)*
2. Mientras avanzan, tu... *(nombra el animal guía)* te propone tomar el timón y tú ocupas su lugar. De esa manera podrás ver cómo es la isla a medida que te acercas. Cuéntame... ¿Qué ves, a medida que se van acercando? *(Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca)*

Descripción de la isla de la Alegría al acercarse

3. Cuando llegan al puerto de la isla, atan el barco con cuidado. Bajas al muelle y comienzas a caminar. Te sientes contento de estar allí y de estar viviendo una aventura. El muelle termina en un arco que parece

ser la “entrada” a la isla. Intentas pasar por el arco pero no puedes... parece que hubiera una puerta transparente.

4. - Es una puerta - dice tu animal guía. - Para poder entrar necesitamos...

- Necesitamos las palabras-llave, adivinas tú. ¿Dónde las obtendré?

- Tienes que pensar en una anécdota de Alegría. Recuerda alguna vez que te hayas sentido muy, muy alegre, puede ser con muchas risas, puede ser solo, o con amigos, quizás habías recibido algo que deseabas, quizás habías conseguido algo que intentabas,...cualquier situación de alegría sirve. Cuéntame esa anécdota de alegría...

5. (*Escucha con atención la anécdota alegre. Anota las palabras claves, los adjetivos o lo que te resulte significativo*)

Anécdota de Alegría y palabras-llave

6. Ahora, - dice tu animal guía – agregaremos algunas de las palabras especiales. (*Léele las palabras a continuación lentamente: dirías que la alegría ¿Es dura? ¿Es transparente? etc. Anota sólo las palabras que merecen un sí rotundo. Si tu hijo es más grande y lee solo, encontrarás la lista en las últimas páginas*)

Duro		Transparente		Liviano		Tranquilo	
	Amargo		Sucio		Pequeño		Suave
Sólido		Rápido		Opaco		Inquieto	
	Terrenal		Dulce		Vacío		Frío
Grande		Blando		Inmóvil		Lento	
	Líquido		Limpio		Pesado		Aéreo
Áspero		Cálido		Lleno		Pinchudo	

(*Una vez que ha dicho que sí a cinco o seis palabras*)

7. ¡Tenemos las palabras-llave!

Para entrar vamos a imaginar. Todas estas palabras-llave se convertirán en un animal, que es el que veremos al cruzar la entrada.

8. Si estas palabras se convirtieran en un animal... qué animal sería (*repite todas las palabras claves que tu niño ha elegido. Por ejemplo: ¿Qué animal sería activo, chispeante, brillante, rápido y aéreo?*)

¿Qué animal se corresponde con todas esas palabras-clave de Alegría?

9. *(Una vez que imagina su animal de alegría, pídele que te lo describa, tal como lo ve en su imaginación) (Escucha atentamente la descripción del animal que simboliza la alegría. Hazle preguntas cada tanto, para generar mayor imaginación) (Intenta anotar todo lo que te dice)*

Míralo allí, a través del arco de entrada...

¿Cómo es? Tamaño, color, etc.

¿Qué está haciendo?

¿Dónde está?

¿Cómo se siente tu... (Animal de alegría)?

¿Y cómo te sientes tú cuando lo ves?

Descripción del animal de Alegría

10. *(Ahora pídele que lo dibuje. Como siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente) (Si está dentro de tus posibilidades, escanea el dibujo y envíamelo por mail junto a las palabras claves y la descripción a fabulas@capacitacion-juegos.com.ar)*

11. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que tengas presente a tu animal de alegría y lo llames a tu lado cada vez que lo precisas. Cuando venga, fijate en qué te cambia: tu estado de ánimo, tu cuerpo (respiración, latidos del corazón, etc.), y tu manera de ver lo que está pasando.

Fin del juego 4

¿Qué es lo que suele suceder?

⇒ A los niños les resulta sencillo imaginar un animal que simbolice la alegría (igual que nos pasa a los adultos, es una emoción permitida)

⇒ Suelen aparecer animales que ríen o hacen reír, del estilo de delfín, mono, perro. Y también, animales que juegan: cachorros, ardillas, etc.

Fíjate en este ejemplo:



Franco tiene 9 años.

Las palabras claves lo llevaron a imaginar un delfín

Lo vio a través del arco de entrada... en el mar

P: ¿Cómo es?

F: Ni grande ni chico, es largo como yo. Celeste y plateado, con brillo.

P: ¿Qué está haciendo?

F: Está jugando: salta, nada, se esconde de mí.

P: ¿Dónde está?

F: Está en el mar al otro lado de la isla, Es una isla chica, con arena y tiene como entradas del agua que no hay olas.

P: ¿Cómo se siente tu delfín?

F: Re contento.

P: ¿Y vos, cómo te sentís al verlo?

F: Me encanta, me hace reír y tengo ganas de ir a nadar con él.

Juego 5 La Isla de la Alegría

Explicación para padres:

- Alegría (y Tristeza, su opuesto) se encuentran en el mismo eje: el **Eje de los Logros**. Se siente alegría cuando se ha conseguido algo, se ha ganado algo, se ha podido algo.
- Como toda emoción, es sana. Sin embargo, cuando esa emoción se instala la persona, se puede transformar en despreocupada, esa que tiene la manía de estar bien a toda costa y no enfrenta los aprendizajes de la vida.
- El objetivo de este Juego de imaginación es conocer cuál es el entorno que rodea al animal de la alegría. Cuáles son las características, las oportunidades y amenazas que brinda la Alegría.
- La isla de la alegría permitirá:
 - Descubrir cuál es el entorno que facilita o entorpece la alegría.
 - Tomar conciencia de que la alegría es UNA emoción y no es para quedarse a vivir allí. Todas las emociones son imprescindibles para crecer.

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Pasemos por el arco así conocemos la Isla de la Alegría! – te sugiere tu... (*nombra al animal guía*)
¡Sí! - respondes tú – Quiero conocer mejor a (*nombra al animal de alegría*). ¡Vamos a buscarlo!
2. Mientras van adentrándose en la isla, vas mirando con atención todo alrededor. ¿Qué ves? ¿Cómo es el suelo de este lugar? ¿Y el aire? ¿Hace frío o calor? (*Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca a su animal*)

Descripción de la Isla de la Alegría mientras vas entrando

3. Cuando falta poco para llegar, tu... (*nombra al animal de alegría*) te ve. ¿Qué hace? ¿Cómo te recibe? (*Escucha su relato. Presta atención a cómo se conecta con esta emoción*)

Primer encuentro con animal de Alegría

4. Tú le cuentas a tu animal de alegría que has venido de lejos sólo para visitarlo, conocerlo, saber cómo vive, qué necesita... Pídele que te muestre su isla.
(Luego, haz las siguientes preguntas de a una, sólo cuando deja de narrarte)

Lo que cuenta el animal de la Alegría

¿Cómo vive?

¿Dónde duerme?

¿Qué come?

¿Hay otros animales?

¿Qué problemas tiene?

¿Qué necesita?

5. Te dispones a quedarte un tiempo en esta isla de la alegría. El animal guía y tú se instalan en una carpa.

¿Dónde te instalarás?
¿Qué hace el animal alegre?
(Escucha su relato. Genera que se sienta realmente allí)

Instalarse en la Isla de la Alegría

6. Imagina que es el día siguiente.
¿Cómo es esta isla en la mañana?
¿Qué sientes ganas de hacer?
¿Qué hacen los demás?
(Profundiza en la sensación de que está viviendo allí: ¿Cómo es estar alegre todo el día?)

Al día siguiente en la Isla de la Alegría

7. (Si en el punto 4 mencionó un problema, pregúntale si puede colaborar en algo con los animales que viven en la isla)
8. Ahora, imagínate que ha pasado muuuucho tiempo. Hace un año que estás viviendo en la isla de la alegría.
¿Cómo te sientes un año después?
¿Qué tienes ganas de hacer?
¿Ha cambiado tu relación con... (nombra al animal de alegría)?
¿Cómo cambió?
9. Ha llegado el momento de la despedida. Dile a tu animal alegre que volverás algún día a visitarlo. Pregúntale qué le gustaría que le traigas en tu próximo viaje.

10. (Ahora pídele que dibuje el entorno de la isla de la alegría con el animal dentro. Cómo siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)

11. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que recuerdes esta isla y sobre todo, que sepas que puedes regresar en tu imaginación cada vez que lo necesites. Todo lo que allí sucede es parte de la alegría.

Fin del juego 5

Juego 6 Personaje de Enojo

Explicación para padres:

- El enojo es una emoción sana que permite defenderse si uno se siente atacado. Es importante diferenciarla del resentimiento, el rencor y la venganza que son más duraderos.
- Como toda emoción, el enojo es intenso y breve. Salvo que se lo alimente, con imágenes negativas o manteniendo un diálogo interno crítico.
- El objetivo de este Juego de imaginación es identificar al enojo con un animal.
- El personaje de Enojo permitirá:
 - Distinguir las características que tu hijo atribuye a esta emoción
 - Darse cuenta de si necesita regular esta emoción o mezclarla con otra. En ese caso podrá hacerlo a través de este símbolo, y generando encuentros o intercambios con los otros animales

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Vamos a conocer la Isla del Enojo! Tu animal guía y tú orientan el barco hacia el Este. Allí en la isla es el mediodía y la tierra es de color rojo. Además... *(repítele los datos que te contó en el juego 3, “¿Cómo se ve de lejos la Isla del Enojo?”)*
2. Mientras avanzan tu... *(nombra el animal guía)* te propone tomar el timón y tú ocupas su lugar. De esa manera podrás ver cómo es la isla a

medida que te acercas. ¿Qué ves? (Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca)

Descripción de la isla del Enojo al acercarse

3. Llegan al puerto, atan el barco, y nuevamente ves el arco de entrada.
- Otra puerta - dice tu animal guía. – Vamos a buscar las palabras claves.

Piensa en una anécdota de Enojo. Recuerda alguna vez que te hayas sentido atacado o con necesidad de defenderte, puede ser que te hayas irritado solo o con alguien, quizás te sentiste herido o humillado,...cualquier situación de enojo sirve. Cuéntame esa anécdota de enojo.

4. (Escucha con atención la anécdota de enojo. Anota las palabras claves, los adjetivos o lo que te resulte significativo)

Anécdota de Enojo y palabras-llave

5. Ahora, agregaremos algunas de las palabras especiales. (Léele las palabras a continuación lentamente: dirías que el enojo ¿Es duro? ¿Es transparente? etc. Anota sólo las palabras que merecen un sí rotundo. Si tu hijo es más grande y lee solo, encontrarás la lista en las últimas páginas))

Duro		Transparente		Liviano		Tranquilo	
	Amargo		Sucio		Pequeño		Suave
Sólido		Rápido		Opaco		Inquieto	
	Terrenal		Dulce		Vacío		Frío
Grande		Blando		Inmóvil		Lento	
	Líquido		Limpio		Pesado		Aéreo
Áspero		Cálido		Lleno		Pinchudo	

(Una vez que ha dicho que sí a cinco o seis palabras)

6. Tenemos las palabras-llave: para entrar vamos a imaginar. Todas estas palabras-llave se convertirán en un animal del enojo, que es el que veremos al cruzar la entrada.

7. Si estas palabras se convirtieran en un animal... qué animal sería *(repite todas las palabras claves que tu niño ha elegido. Por ejemplo: ¿Qué animal sería pinchudo, inquieto, duro, y grande?)*

¿Qué animal se corresponde con todas esas palabras-llave de Enojo?

8. *(Una vez que imagina su animal de enojo, pídele que te lo describa, tal como lo ve en su imaginación) (Escucha atentamente la descripción del animal que simboliza el enojo. Hazle preguntas cada tanto, para generar mayor imaginación) (Intenta anotar todo lo que te dice)*

Míralo allí, a través del arco de entrada...

¿Cómo es? Tamaño, color, etc.

¿Qué está haciendo?

¿Dónde está?

¿Cómo se siente tu... *(Animal de enojo)?*

¿Y cómo te sientes tú cuando lo ves?

Descripción del animal de Enojo

9. *(Ahora pídele que lo dibuje. Como siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)*

10. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que tengas presente a tu animal de enojo y lo llames

a tu lado cada vez que precises defenderte. Cuando venga, fíjate en qué te cambia: tu estado de ánimo, tu cuerpo (respiración, latidos del corazón, etc.), y tu manera de ver lo que está pasando.

Fin del juego 6

Juego 7 La isla del Enojo

Explicación para padres:

- El enojo (y el Miedo, su opuesto) se encuentran en el mismo eje: el **Eje de la Seguridad**. Se siente enojo al registrar una amenaza. No importa si existe realmente un ataque, basta con que se lo viva como tal.
- Como toda emoción, el enojo es sano. Permite estar alertas, desplegar estrategias de defensa, demuestra que uno es vulnerable. El enojo trae aparejado un valor muy importante: **la valentía**.
- El objetivo de este Juego de imaginación es conocer cuál es el entorno que rodea al animal del enojo. Cuáles son las características, las oportunidades y amenazas que brinda el Enojo.
- La isla del enojo permitirá:
 - Descubrir qué es lo que desencadena una rabieta, qué tipo de disparadores son los que enojan a una persona.
 - Tomar conciencia de que el enojo es UNA emoción y es útil mientras avise de la amenaza. Luego, es importante decidir qué hacer y ponerse en acción.

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Pasemos por el arco para conocer la Isla del Enojo! – te sugiere tu...
(*nombra al animal guía*)
¡Sí! - respondes tú – Quiero comprender mejor qué es lo que enoja a
(*nombra al animal del enojo*).
2. Mientras van adentrándose en la isla, vas mirando con atención todo alrededor. ¿Qué ves? ¿Cómo es la isla del Enojo? ¿Cómo es el suelo de este lugar? ¿Y el aire? ¿Hace frío o calor? (*Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca a su animal*)

Descripción de la Isla del Enojo mientras vas entrando

3. En algún momento, te encuentras con tu... (*nombra al animal del Enojo*)
¿Qué hace? ¿Cómo te recibe? (*Escucha su relato. Presta atención a cómo se conecta con esta emoción*)

Primer encuentro con animal de Enojo

4. Tu animal del enojo no te conoce demasiado y quizás desconfía de ti. Dile que has venido de lejos sólo para visitarlo, conocerlo, saber cómo vive, qué necesita... ¿Cómo reacciona ante esta información? (*Escucha atento cómo se relaciona con esta parte suya. Si el niño es bienvenido pasa al punto 6. Si el animal es hostil, sigue por el punto 5*)

¿Cómo reacciona frente a ti?

5. Tu... (*nombra al animal del enojo*) ha aprendido a ser desconfiado y a defenderse. ¿Qué podrías hacer tú para que él comprenda que quieres que te ayude y ayudarlo? (*Espera a que el niño inicie una acción de acercamiento y fíjate en los resultados que obtiene. Si aún no es bien recibido insiste con alguna de las siguientes preguntas*)
¿Qué necesita tu animal de enojo para confiar en ti? ¿Qué le preocupa de ti al... (*nombra al animal de enojo*)? ¿Qué desearía de ti tu animal de enojo?

Diálogo y acciones de acercamiento al animal de Enojo

--

6. *(Una vez que se ha producido el encuentro) Pídele que te muestre su isla.*

(Luego, haz las siguientes preguntas de a una, sólo cuando deja de narrarte)

Lo que cuenta el animal del Enojo

¿Cómo vive?

¿Dónde duerme?

¿Qué come?

¿Hay otros animales?

¿Qué problemas tiene?

¿Qué necesita?

7. Te dispones a quedarte un tiempo en esta isla del enojo. El animal guía y tú se instalan en una carpa.

¿Dónde te instalarás?

¿Qué hace tu animal de enojo?

(Escucha su relato. Genera que se sienta realmente allí)

Te dispones a quedarte un tiempo....

8. Imagina que es el día siguiente.
¿Cómo es esta isla en la mañana?
¿Qué sientes ganas de hacer?
¿Qué hacen los demás?
¿Cómo se relaciona tu animal de enojo contigo o con los demás?
(Profundiza en la sensación de que está viviendo allí: ¿Cómo es estar entre enojos todo el día?)

Al día siguiente en la Isla del Enojo

9. (Si en el punto 6 mencionó algún problema, pregúntale si puede colaborar en algo con su animal de enojo o con los animales que viven en la isla)
10. Ahora, imagínate que ha pasado muuuuucho tiempo. Hace un año que estás viviendo en la isla del enojo.
¿Cómo te sientes un año después?
¿Qué tienes ganas de hacer?
¿Ha cambiado tu relación con... (nombra al animal del enojo)?
¿Cómo cambió?
11. Ha llegado el momento de la despedida. Dile a tu animal de enojo que volverás algún día a visitarlo. Pregúntale qué le gustaría que le traigas en tu próximo viaje.

Fin del juego 7

Juego 8 Personaje de Tristeza

Explicación para padres:

- La tristeza es una emoción sana que permite elaborar que algo se ha perdido. Es importante diferenciarla de la amargura, el agotamiento y la depresión que son más duraderos.
- Como toda emoción, la tristeza es intensa y breve. Salvo que se la alimente, con imágenes negativas o manteniendo un diálogo interno de fracaso.
- El objetivo de este Juego de imaginación es identificar la tristeza con un animal.
- El personaje de Tristeza permitirá:
 - Distinguir las características que tu hijo atribuye a esta emoción
 - Darse cuenta de si necesita regular esta emoción o mezclarla con otra. En ese caso podrá hacerlo a través de este símbolo, y generando encuentros o intercambios con los otros animales.

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Vamos a conocer la Isla de la Tristeza! Tu animal guía y tú orientan el barco hacia el Sur. Allí en la isla es el atardecer y la tierra se ve de color azul. Además... *(repítele los datos que te contó en el juego 3, “¿Cómo se ve de lejos la Isla de la Tristeza?”)*
2. Mientras avanzan tu...*(nombra el animal guía)* te propone tomar el timón y tú ocupas su lugar. De esa manera podrás ver cómo es la isla a medida que te acercas. *¿Qué ves? (Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca)*

Descripción de la isla de la Tristeza al acercarse

3. Llegan al puerto, amaran el barco, y nuevamente ves el arco de entrada.
- Obviamente hay una puerta - dice tu animal guía. – Busquemos las palabras claves.

Piensa en una anécdota en la que te hayas sentido triste. Recuerda alguna vez que hayas perdido algo que valorabas o a alguien que amabas, puede ser que te hayas desilusionado, o que te hayan dejado solo, quizás te sentiste sin fuerzas o un perdedor,...cualquier situación de tristeza sirve. Cuéntame esa anécdota de tristeza...

4. *(Escucha con atención la anécdota de tristeza. Anota las palabras claves, los adjetivos o lo que te resulte significativo)*

Anécdota de Tristeza y palabras-llave

5. Ahora, agregaremos algunas de las palabras especiales. *(Léele las palabras a continuación lentamente: dirías que la tristeza ¿Es dura? ¿Es transparente? etc. Anota sólo las palabras que merecen un sí rotundo. Si tu hijo es más grande y lee solo, encontrarás la lista en las últimas páginas)*

Duro		Transparente		Liviano		Tranquilo	
	Amargo		Sucio		Pequeño		Suave
Sólido		Rápido		Opaco		Inquieto	
	Terrenal		Dulce		Vacío		Frío
Grande		Blando		Inmóvil		Lento	
	Líquido		Limpio		Pesado		Aéreo
Áspero		Cálido		Lleno		Pinchudo	

(Una vez que ha dicho que sí a cinco o seis palabras)

6. Tenemos las palabras-llave: vamos a imaginar el animal de la tristeza. Todas estas palabras-llave se convertirán en un animal, que es el que veremos al cruzar la entrada.

7. Si estas palabras se convirtieran en un animal... qué animal sería *(repite todas las palabras claves que tu niño ha elegido. Por ejemplo: ¿Qué animal sería blando, inmóvil, opaco, y amargo)*

¿Qué animal se corresponde con todas esas palabras-llave de Tristeza?

8. *(Una vez que imagina su animal de tristeza, pídele que te lo describa, tal como lo ve en su imaginación) (Escucha atentamente la descripción del animal que simboliza la tristeza. Hazle preguntas cada tanto, para generar mayor imaginación) (Intenta anotar todo lo que te dice)*

Míralo allí, a través del arco de entrada...

¿Cómo es? Tamaño, color, etc.

¿Qué está haciendo?

¿Dónde está?

¿Cómo se siente tu... *(Animal de tristeza)*?

¿Y cómo te sientes tú cuando lo ves?

Descripción del animal de Tristeza

9. *(Ahora pídele que lo dibuje. Cómo siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)*

10. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que tengas presente a tu animal de tristeza y lo llames a tu lado cada vez que precises aceptar que algo ha cambiado y ya no es como tu deseabas. Cuando venga, fíjate en qué te cambia: tu estado de ánimo, tu cuerpo (respiración, latidos del corazón, etc.), y tu manera de ver lo que está pasando.

Fin del juego 8

Juego 9 La isla de la Tristeza

Explicación para padres:

- La tristeza (y la Alegría, su opuesto) se encuentran en el mismo eje: el **Eje de los Logros**. Se siente tristeza cuando se pierde algo o no se logra algo. No importa si lo que se ha perdido existe o no, sea algo real o deseado, igual se vive como pérdida.
- Como toda emoción, la tristeza es sana. Permite elaborar las pérdidas, admitir que la realidad ha cambiado, tomar conciencia de nuestras limitaciones. La tristeza trae aparejada un valor muy importante: **la aceptación**.
- El objetivo de este Juego de imaginación es conocer cuál es el entorno que rodea al animal de la tristeza. Cuáles son las características, las oportunidades y amenazas que brinda la Tristeza.
- La isla de la tristeza permitirá:
 - Descubrir cuál es el entorno que facilita o entorpece la tristeza, qué tipo de comportamientos o deseos generan sensaciones de pérdida.
 - Tomar conciencia de que la tristeza es UNA EMOCIÓN y es útil mientras avise de la pérdida. Luego, es importante darse cuenta qué ha cambiado y aceptar la realidad.

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Vamos a conocer la Isla de la Tristeza! – dices tú
¡Vamos! - responde tu... (*animal guía*) – Quiero saber qué pone triste al (*nombra al animal de la tristeza*)
2. Mientras van caminando por la isla, vas mirando con atención todo alrededor. ¿Cómo es el suelo de este lugar? ¿Y el aire? ¿Hace frío o calor? ¿Qué ves? ¿Cómo es la isla de la Tristeza? (*Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca a su animal*)

Descripción de la Isla de la Tristeza mientras vas entrando

3. ¿Dónde está tu... (*nombra al animal de la Tristeza*)?
¿Qué está haciendo ahora?
¿Cómo te recibe cuando te ve?
(*Escucha su relato. Presta atención a cómo se conecta con esta emoción*)

Primer encuentro con animal de Tristeza

4. Tu animal de la Tristeza no te conoce demasiado y está triste. Quizás se siente abatido por algo que le ha sucedido. Dile que has venido de lejos sólo para visitarlo, comprenderlo, saber cómo vive, qué necesita...
¿Cómo reacciona ante esta información? (*Escucha atento cómo se relaciona con esta parte suya. Si el niño es bienvenido pasa al punto 6. Si el animal no quiere hablarle, sigue por el punto 5*)

¿Cómo reacciona frente a ti?

5. Tu... (*nombra al animal de la tristeza*) ha aprendido a sentirse decepcionado y no esperar nada. ¿Qué podrías hacer tú para que él comprenda que quieres que te ayude y ayudarlo? (*Espera a que el niño inicie una acción de acercamiento y fíjate en los resultados que obtiene. Si aún no es bien recibido insiste con alguna de las siguientes preguntas*) ¿Qué necesita tu animal de la tristeza para confiar en ti?
¿Qué le preocupa de ti al... (*nombra al animal de la tristeza*)? ¿Qué desearía de ti tu animal de la tristeza?

Diálogo y acciones de acercamiento al animal de la Tristeza

--

6. *(Una vez que se ha producido el encuentro)* Pídele que te muestre su isla.
(Luego, haz las siguientes preguntas de a una, sólo cuando deja de narrarte)

Lo que cuenta el animal de la Tristeza

¿Cómo vive?

¿Dónde duerme?

¿Qué come?

¿Hay otros animales?

¿Qué problemas tiene?

¿Qué necesita?

7. Te dispones a quedarte un tiempo en esta isla de la tristeza. El animal guía y tú se instalan en una carpa.
¿Dónde te instalarás?
¿Qué hace tu animal de tristeza?
(Escucha su relato. Genera que se sienta realmente allí)

Te dispones a quedarte un tiempo....

--

8. Imagina que es el día siguiente.
¿Cómo es esta isla en la mañana?
¿Qué sientes ganas de hacer?
¿Qué hacen los demás?
(Profundiza en la sensación de que está viviendo allí: ¿Cómo es estar triste todo el día?)

Al día siguiente en la Isla de la Tristeza

9. (Si en el punto 6 mencionó un problema, pregúntale si puede colaborar en algo con los animales que viven en la isla)
10. Ahora, imagínate que ha pasado muuuucho tiempo. Hace un año que estás viviendo en la isla de la tristeza.
¿Cómo te sientes un año después?
¿Qué tienes ganas de hacer?
¿Ha cambiado tu relación con... (nombra al animal de tristeza)?
¿Cómo cambió?
11. Ha llegado el momento de la despedida. Dile a tu animal triste que volverás algún día a visitarlo. Pregúntale qué le gustaría que le traigas en tu próximo viaje.
10. (Ahora pídele que dibuje el entorno de la isla de la tristeza con el animal dentro. Como siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)
11. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que recuerdes esta isla y sobre todo, que sepas que puedes regresar en tu imaginación cada vez que lo necesites. Todo lo que allí sucede es parte de la tristeza.

Fin del juego 9

Juego 10 Personaje de Miedo

Explicación para padres:

- El Miedo es una emoción sana que nos permite prevenirnos de peligros más grandes que nosotros. Es importante diferenciarla del pánico y las fobias que son más duraderas.
- Como toda emoción, el miedo es intenso y breve. Salvo que se lo alimente, con imágenes negativas o manteniendo un diálogo interno de impotencia.
- El objetivo de este Juego de imaginación es identificar al miedo con un animal.
- El personaje de Miedo permitirá:
 - Distinguir las características que tu hijo atribuye a esta emoción
 - Si necesita regular esta emoción o mezclarla con otra podrá hacerlo a través de este símbolo, generando encuentros o intercambios con los otros animales.

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Vamos a conocer la Isla del Miedo! Tu animal guía y tú orientan el barco hacia el Oeste. Allí en la isla es de noche y la tierra se ve color oscuro. Además... *(repítele los datos que te contó en el juego 3, “¿Cómo se ve de lejos la Isla del Miedo?”)*
2. Mientras avanzan tu...*(nombra el animal guía)* te propone tomar el timón y tú ocupas su lugar. De esa manera podrás ver cómo es la isla a medida que te acercas. ¿Qué ves? *(Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca)*

Descripción de la isla del Miedo al acercarse

3. Al llegar al puerto, como te imaginabas, te espera otra puerta más.
- No sé si me va a gustar buscar las palabras llave del Miedo - dices tú.

- El miedo es una emoción, tan útil como las otras – dice tu animal guía. El miedo te ayuda a cuidarte.

Piensa en una anécdota en la que hayas sentido miedo. ¿Alguna vez has sentido que no podías con algo o contra algo? ¿Qué te sobrepasa? Puede ser que tú eras muy pequeño. Puede ser que él era muy grande. Puede ser que te atemorizaba una cosa que no veías, pero escuchabas...cualquier situación de miedo sirve. Cuéntame esa anécdota...

4. . (Escucha con atención la anécdota de Miedo. Anota las palabras claves, los adjetivos o lo que te resulte significativo)

Anécdota de Miedo y palabras-llave

5. Ahora, - dice tu animal guía – agregaremos algunas de las palabras especiales. (Léete las palabras a continuación lentamente: dirías que el miedo ¿Es duro? ¿Es transparente? etc. Anota sólo las palabras que merecen un sí rotundo. Si tu hijo es más grande y lee solo, encontrarás la lista en las últimas páginas))

Duro		Transparente		Liviano		Tranquilo	
	Amargo		Sucio		Pequeño		Suave
Sólido		Rápido		Opaco		Inquieto	
	Terrenal		Dulce		Vacío		Frío
Grande		Blando		Inmóvil		Lento	
	Líquido		Limpio		Pesado		Aéreo
Áspero		Cálido		Lleno		Pinchudo	

(Una vez que ha dicho que sí a cinco o seis palabras)

6. ¡Tenemos las palabras-llave!
Para entrar vamos a imaginar. Todas estas palabras-llave se convertirán en un animal, que es el que veremos al cruzar la entrada.
7. Si estas palabras se convirtieran en un animal... qué animal sería (repite todas las palabras claves que tu niño ha elegido. Por ejemplo: ¿Qué

animal sería pesado, oscuro, vacío y sucio?)

¿Qué animal se corresponde con todas esas palabras-clave de Miedo?

8. *(Una vez que imagina su animal de miedo, pídele que te lo describa, tal como lo ve en su imaginación) (Escucha atentamente la descripción del animal que simboliza su miedo. Hazle preguntas cada tanto, para generar mayor imaginación) (Intenta anotar todo lo que te dice)*

Míralo allí, a través del arco de entrada...

¿Cómo es? Tamaño, color, etc.

¿Qué está haciendo?

¿Dónde está?

¿Cómo se siente tu... (*Animal de miedo*)?

¿Y cómo te sientes tú cuando lo ves?

Descripción del animal de Miedo

9. *(Ahora pídele que lo dibuje. Cómo siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)*

10. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que tengas presente a tu animal de miedo y lo llames a tu lado cada vez que precisas cuidarte. Cuando venga, fíjate en qué te cambia: tu estado de ánimo, tu cuerpo (respiración, latidos del corazón, etc.), y tu manera de ver lo que está pasando.

Fin del juego 10

Juego 11 La isla del Miedo

Explicación para padres:

- El miedo (y el Enojo, su opuesto) se encuentran en el mismo eje: el **Eje de la Seguridad**. Se siente miedo al sentirse amenazado por algo más grande o más fuerte que uno. No importa si existe realmente un agresor, basta que se perciba un peligro o que se lo viva como tal.
- Como toda emoción, el miedo es sano. Permite estar cuidarse, desplegar estrategias de huida, estar muy atento al entorno. El miedo

trae aparejado un valor muy importante: **la precaución**.

- El objetivo de este Juego de imaginación es conocer cuál es el entorno que rodea al animal del miedo. Cuáles son las características, las oportunidades y amenazas que brinda el Miedo.
- La isla del miedo permitirá:
 - Descubrir qué es lo que desencadena el susto, qué tipo de disparadores son los que hacen temer a una persona, contra qué es que no puede enfrentarse.
 - Tomar conciencia de que el miedo es UNA emoción y es útil mientras avise del peligro. Luego, es importante conocer el riesgo real y buscar medidas de precaución.

SIGUE EL CUENTO

1. ¡Pasemos por el arco muy despacito, no tengo tanto apuro en conocer la Isla del Miedo – dices tú
Recuerda que... (*Nombra al animal del miedo*) es el que teme, no el que te asusta. – dice tu animal guía.
2. Mientras van adentrándose en la isla, vas mirando con atención todo alrededor. ¿Qué ves? ¿Cómo es la isla del Miedo? ¿Cómo es el suelo de este lugar? ¿Y el aire? ¿Hace frío o calor? (*Dale tiempo para ir imaginando más detalles a medida que se acerca a su animal*)

Descripción de la Isla del Miedo mientras vas entrando

3. Cuando falta poco para llegar, tu... (*nombra al animal de miedo*) te ve. ¿Qué hace? ¿Cómo te recibe? (*Escucha su relato. Presta atención a cómo se conecta con esta emoción*)

Primer encuentro con animal de Miedo

4. Tu animal del miedo no te conoce demasiado y puede ser que te tenga miedo. ¿Cómo podrías hablarle para que confíe en ti? Dile que has venido de lejos sólo para visitarlo, conocerlo, saber cómo vive, qué necesita... ¿Cómo reacciona ante esta información? (*Escucha atento cómo se relaciona con esta parte suya. Si el niño es bienvenido pasa al punto 6. Si el animal no se comunica, sigue por el punto 5*)

¿Cómo reacciona frente a ti?

5. Tu... (*Nombra al animal del Miedo*) ha aprendido a sentirse asustado e inseguro. ¿Qué podrías hacer tú para que él comprenda que quieres que te ayude y ayudarlo? (*Espera a que el niño inicie una acción de acercamiento y fíjate en los resultados que obtiene. Si aún no es bien recibido insiste con alguna de las siguientes preguntas*) ¿Qué necesita tu animal del miedo para confiar en ti? ¿Qué le preocupa de ti al... (*Nombra al animal del miedo*)? ¿Qué desearía de ti tu animal del miedo?

Diálogo y acciones de acercamiento al animal del Miedo

6. (*Una vez que se ha producido el encuentro*) Pídele que te muestre su isla.
(*Luego, haz las siguientes preguntas de a una, sólo cuando deja de narrarte*)

Lo que cuenta el animal del Miedo

¿Cómo vive?

¿Dónde duerme?

¿Qué come?

¿Hay otros animales?

¿Qué problemas tiene?

¿Qué necesita?

7. Te dispones a quedarte un tiempo en esta isla del miedo. El animal guía y tú se instalan en una carpa.

¿Dónde te instalarás?

¿Qué hace tu animal de miedo?

(Escucha su relato. Genera que se sienta realmente allí)

Te dispones a quedarte un tiempo....

8. Imagina que es el día siguiente.

¿Cómo es esta isla en la mañana?

¿Qué sientes ganas de hacer?

¿Qué hacen los demás?

(Profundiza en la sensación de que está viviendo allí: ¿Cómo es estar con miedo todo el día?)

Al día siguiente en la Isla del Miedo

9. (Si en el punto 6 mencionó un problema, pregúntale si puede colaborar en algo con los animales que viven en la isla)

10. Ahora, imagínate que ha pasado muuuucho tiempo. Hace un año que estás viviendo en la isla del miedo.

¿Cómo te sientes un año después?

¿Qué tienes ganas de hacer?

¿Ha cambiado tu relación con... (nombra al animal de miedo)?

¿Cómo cambió?

11. Ha llegado el momento de la despedida. Dile a tu animal miedoso que volverás algún día a visitarlo. Pregúntale qué le gustaría que le traigas en tu próximo viaje.

10. (Ahora pídele que dibuje el entorno de la isla de miedo con el animal dentro. Cómo siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)

11. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que recuerdes esta isla y sobre todo, que sepas que puedes regresar en tu imaginación cada vez que lo necesites. Todo lo que allí sucede es parte del miedo.

Fin del juego 11

Juego 12 La quinta isla

Explicación para adultos:

- Una vez que se han conocido y comprendido las emociones, el siguiente paso es integrarlas.
- Para ello invitamos a la interacción de una emoción con otra.
- El objetivo de este Juego de imaginación es crear una isla central donde los animales de las emociones puedan relacionarse y generar acuerdos.

- Esta isla permitirá:
 - Un espacio de intercambio
 - Un lugar donde expresar necesidades
 - Una conversación para elaborar propuestas de acción futuras

COMIENZA EL CUENTO

1. – ¿Y ahora qué? – dices tú. Ahora que conocemos a los cuatro animales y las cuatro islas... ¿Se terminó el cuento?

No- dice tu animal guía- Ahora, cuando ya sabes cómo te emocionas, es cuando recién empieza.

- ¿Qué es lo que empieza?
- Empiezas a llamarlos cada vez que los necesites. – sigue tu... (nombra al animal guía). En lugar de visitarlos para conocerlos, podrás invitarlos para que te ayuden a ti.
- ¿Y cómo se hace eso?
- Para aprenderlo, vamos a ir a la isla del "Centro de ti"

2. - ¿Es otra isla diferente? – le preguntas

- Sí-dice el animal guía- Es una isla que está en el centro de las cuatro islas. Y allí es donde cuentas con todos tus recursos.

Tú colocas el barco proa al centro de las cuatro islas. Y allí donde antes había sólo agua, ves una isla pequeña, del mismo tamaño que tu habitación.

3. Al acercarte ves que casi toda la isla está ocupada por una casa cuadrada, rodeada por la arena de la playa. En cada una de las paredes tiene una ventana.

- Una casa con ventanas... ¡y sin puertas! –dices tú
- Es que esta casa es para ir a mirar lo que hay dentro –dice el animal guía.- Se usa por fuera.

¿Cómo es esta isla con una casa con ventanas? Cuéntame cómo la imaginas

Descripción de la quinta isla:

4. Al acercarse al barco ves que en la orilla te esperan los cuatro animales: el de la alegría... (nómbralo), el de la tristeza...(nómbralo), el del enojo...(nómbralo) y el del miedo...(nómbralo).

- ¡Hola! – saludan los cuatro a la vez
- Me parece que hace muchísimo que nos los veo- dices tú

5. Te acercas, uno por uno y los saludas de diferentes maneras.

Primero te acercas a... (Espera que diga cuál será el primero en saludar). ¿Cómo lo saludas? Le agradeces que haya venido hasta aquí y aprovechas para darte cuenta de cómo está ¿Cómo te parece que se siente?

(Si tu niño no sabe cómo se siente el animal al saludar, puedes decirle que se lo pregunte. La idea es que aprenda a registrar al otro en cómo se siente aquí y ahora. Se puede lograr percibiendo al otro y también a través de la palabra)

En segundo lugar saludas a...(Nuevamente espera que elija a quién saludar, cómo lo saluda, le agradece y registra el estado de ánimo del animal)

- Vinimos para ayudarte con un problema - te dicen

6. Y entonces, ves cómo cada uno se va a parar junto a una de las ventanas de la casa.

- ¿Qué hacen? – preguntas tú.
- Ellos te ayudarán a mirar de muchas maneras- responde el... (nombra al animal guía). Tú eliges una situación que quieres resolver o de la cual quieres aprender... y ellos miran esa situación a través de su emoción.
- ¡Qué bueno! Cuatro respuestas para una sola pregunta
- ¡Claro! Y... ¿qué situación te gustaría mirar con ellos?

(Pide al niño que elija algo que haya pasado o que aún no sucedió y que lo tiene inquieto. Escríbelo aquí:

Situación que inquieta:

Inicio:

Nudo:

Desenlace:

7. *(Ahora pídele que dibuje la quinta isla. Cómo siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)*
8. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que registres que hay una quinta isla “el centro de ti” donde puedes conversar con los cuatro animales.

Fin del juego 12

Juego 13 El centro de mí

Explicación para adultos:

- Las inquietudes son temas que han quedado abiertos
- Se puede revisar el pasado y también el futuro. Toda inquietud es interesante para crecer.
- Revisando y reflexionando sobre lo sucedido, se aprende
- La casa con ventanas permitirá:
 - Mirar varias veces una misma situación, con diferentes ópticas
 - Descubrir el mensaje de cada emoción
 - Discernir entre motivos, emociones, alternativas y fines

COMIENZA EL CUENTO

1. Ahora que ya sabes cuál es la situación que quieres revisar,... cuéntame cómo es en forma de película: Dime dónde empieza, cuál es el momento del nudo que te inquieta y cómo termina esa anécdota.

(Escucha el relato del niño, de su situación real o ficticia. Si es un recuerdo, no es importante que sea exactamente como sucedió...sino la forma en que él la recuerda. Entonces, no lo corrigas si dice algo que no coincide con tu memoria, sino que escribe la escena como si fuera parte de una película con un inicio, un nudo y un desenlace. Descubre por su forma de contarle cuál es la parte que más lo inquieta.) (Si esta es la primera vez que viene a esta isla, no hace falta que sea una anécdota compleja. Puede ser un tema simple para aprender la técnica)

- Ahora que ya sabes cómo es tu anécdota de inquietud, vamos a ir a verlo "con los ojos" de cada emoción.
- ¿Con los ojos? – dices tú
- Bueno, a través de la ventana – dice... (nombra al animal guía). Acércate a la primera pared, que yo te espero aquí.

2. Te acercas a la casa y en la pared más cercana está uno de los cuatro animales de emoción. ¿Cuál es? (Deja que el niño elija con cual comenzar)

Tú y... (nombra al animal de emoción elegido para la primera pared), se acercan a la ventana. Y allí dentro pueden ver esa escena que habías seleccionado. La van a ver con la mirada de... (nombra la emoción)

(Lee la escena tal como el niño la contó. No importa lo breve o larga que sea. Si él te interrumpe para quitar o agregar algo, permítelo. La escena es suya. Corrige el relato ajustando a lo que él diga.)

(Una vez que has terminado de leerle la escena, hazle estas preguntas)

- A. ¿Qué ve el... (Nombra al animal de la emoción elegida)?
- B. ¿Qué es lo que más le llama la atención a él? (Será lo que se le hace figura, destacándose del fondo)
- C. ¿Cómo se explica lo que pasó? (o lo que va a pasar)(Será el significado que el niño atribuye de este animal)
- D. ¿Qué emoción le produce la escena? (Puede ser una emoción que no sea la suya. Por ejemplo: el animal del enojo puede sentirse triste)
¿Qué genera esa emoción?

- E. ¿Qué cree el animal de emoción que se podría hacer o se podría haber hecho en la situación? (Serán las alternativas que se perciben desde esta mirada)
- F. ¿Para qué, cree este animal, que sucedió esto? (Será el objetivo o fin que podría tener)
- G. ¿Qué considera este animal que se puede aprender de esto que sucedió (o puede suceder)?

EMOCIÓN 1:

A. Visión general

B. Figura

C. Significado

D. Emoción

E. Alternativas

F. Objetivo o fin

G. Aprendizaje

(Las preguntas de la “Casa con ventanas”, en esta etapa, son siempre para el animal de la emoción. El niño (y el animal guía) sólo acompañan. Recién en el techo sumarán su opinión)

(Una vez que el niño responde a varias o a todas las preguntas... sigue el cuento.)

Miras a los ojos al animal de... (nombra la emoción) y le agradeces su punto de vista. ¿Cómo se lo agradeces? ¿Qué le dices?

3. Luego, te despidas de él, avanzas hasta el final de la pared, y al dar la vuelta a la casa, en la siguiente pared con ventana verás que te espera otro animal de emoción. ¿Cuál es?

(Repite todo el proceso: se acercan a la ventana, relea toda la escena y procede con las preguntas. Hazlo así hasta que complete los cuatro animales)

- A. ¿Qué ve el... (Nombra al animal de la segunda emoción elegida)?
- B. ¿Qué es lo que más le llama la atención a él? (Será lo que se le hace figura, destacándose del fondo)
- C. ¿Cómo se explica lo que pasó? (o lo que va a pasar)(Será el significado que el niño atribuye de este animal)
- D. ¿Qué emoción le produce la escena? (Puede ser una emoción que no sea la suya. Por ejemplo: el animal del enojo puede sentirse triste) ¿Qué genera esa emoción?
- E. ¿Qué cree el animal de emoción que se podría hacer o se podría haber hecho en la situación? (Serán las alternativas que se perciben desde esta mirada)
- F. ¿Para qué, cree este animal, que sucedió esto? (Será el objetivo o fin que podría tener)
- G. ¿Qué considera este animal que se puede aprender de esto que sucedió (o puede suceder)?

EMOCIÓN 2:

A. Visión general

B. Figura

C. Significado

D. Emoción

E. Alternativas

F. Objetivo o fin

G. Aprendizaje

4. Te despidas del segundo animal, avanzas hasta el final de la pared, y al dar la vuelta a la casa, en la siguiente pared con ventana verás que te espera otro animal de emoción. ¿Cuál es?

(Repite todo el proceso: se acercan a la ventana, relee toda la escena y procede con las preguntas)

- A. ¿Qué ve el... (Nombra al animal de la tercera emoción elegida)?
- B. ¿Qué es lo que más le llama la atención a él? (Será lo que se le hace figura, destacándose del fondo)
- C. ¿Cómo se explica lo que pasó? (o lo que va a pasar)(Será el significado que el niño atribuye de este animal)
- D. ¿Qué emoción le produce la escena? (Puede ser una emoción que no sea la suya. Por ejemplo: el animal del enojo puede sentirse triste) ¿Qué genera esa emoción?
- E. ¿Qué cree el animal de emoción que se podría hacer o se podría haber hecho en la situación? (Serán las alternativas que se perciben desde esta mirada)
- F. ¿Para qué, cree este animal, que sucedió esto? (Será el objetivo o fin que podría tener)
- G. ¿Qué considera este animal que se puede aprender de esto que sucedió (o puede suceder)?

EMOCIÓN 3:

A. Visión general

B. Figura

C. Significado

D. Emoción

E. Alternativas

F. Objetivo o fin

G. Aprendizaje

5. Te despides del tercer animal, avanzas hasta el final de la pared, y al dar la vuelta a la casa, en la siguiente pared con ventana verás que te espera el último de los cuatro animales de emoción. ¿Cuál es?

(Repite todo el proceso: se acercan a la ventana, relea toda la escena y procede con las preguntas nuevamente)

- A. ¿Qué ve el... (Nombra al animal de la cuarta emoción)?
- B. ¿Qué es lo que más le llama la atención a él? (Será lo que se le hace figura, destacándose del fondo)
- C. ¿Cómo se explica lo que pasó? (o lo que va a pasar)(Será el significado que el niño atribuye de este animal)

- D. ¿Qué emoción le produce la escena? (Puede ser una emoción que no sea la suya. Por ejemplo: el animal del enojo puede sentirse triste)
¿Qué genera esa emoción?
- E. ¿Qué cree el animal de emoción que se podría hacer o se podría haber hecho en la situación? (Serán las alternativas que se perciben desde esta mirada)

- F. ¿Para qué, cree este animal, que sucedió esto? (Será el objetivo o fin que podría tener)
- G. ¿Qué considera este animal que se puede aprender de esto que sucedió (o puede suceder)?

EMOCIÓN 4:

A. Visión general

B. Figura

C. Significado

D. Emoción

E. Alternativas

F. Objetivo o fin

G. Aprendizaje

6. (Ahora pídele que dibuje la casa con los cuatro animales. Cómo siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)

7. Esta parte del cuento terminó aquí. Hasta que sigamos con la próxima parte, te propongo que registres que hay una casa con ventanas para mirar las situaciones de muchas maneras.

Juego 14 Integración

Explicación para adultos:

- Las múltiples miradas generan alternativas,
- para explicarse lo que sucede de varias maneras
- Para tener varias opciones de acción

COMIENZA EL CUENTO

1. – ¡Ya tengo todas las respuestas!
 - Hay una mirada más – dice tu animal guía
 - ¿Cómo? Si esta casa tiene cuatro paredes...
 - Hay otra ventana en el techo. ¡Subamos!

En ese momento ves que hay una escalera que lleva al techo. El... (nombra al animal guía) y tú suben con cuidado. Y arriba te encuentras que una claraboya. Es otra ventana que está apoyada en el techo, con lo cual se ve hacia abajo, dentro de la casa.

2. Cuando subes ves que los cuatro animales de las emociones también están allá arriba. Los seis se asoman por la ventana del techo y allí abajo, dentro de la casa vuelven a mirar la misma película. Una vez que termine van a pensar todos juntos un plan de acción.

(Vuelve a narrar la misma escena del capítulo anterior. Luego formula estas preguntas)

- ¿Cómo cambia esta película vista entre los seis y desde arriba? (Esta pregunta da la idea de que algo ha cambiado. Si no hubiera cambios, pasa a la pregunta 2. Si lo hay anótalos aquí)

Cambios

- ¿De qué se dan cuenta ahora que la vuelven a ver?
(Esta pregunta apunta a que la observación y reflexión generan aprendizajes. Cada “darse cuenta” es una punta del ovillo para aprender)

Darse cuenta

- (Si es una situación del pasado) ¿Esto que pasó, podría volver a suceder de manera similar?
(Si es una situación del futuro) ¿Esto ya sucedió alguna vez, de manera similar?
Si la respuesta es no,... ¿Por qué no?
Si la respuesta es sí,... ¿Qué podrías hacer o decir diferente la próxima vez?

Hacer o decir diferente

- Ahora que has visto la película con la opinión de todos... ¿Cuánto crees que influyen las acciones de los demás y cuánto influye lo que haces, sientes y piensas tú?

Influencia en % (o mucho, poco, más o menos)

Yo

Otros

- ¿Cómo y cuánto crees que pesan las emociones en tu estado de ánimo y en tus acciones?
¿Cómo influyes tú en tus emociones?
¿Cómo podrían ayudarte tus cuatro animales de emoción?

Emociones

- Para finalizar... ¿Qué has aprendido?

Aprendizaje

Luego de estas preguntas, te das cuenta que son un equipo muy valioso.

Para celebrar este encuentro los seis colocan su mano, pata o garra, juntas sobre el vidrio de la claraboya. Tomas una foto con la imaginación de todas las manos, le pones un bonito marco y la colocas sobre tu mesa de luz.

Cuando bajan del techo se despiden en la playa.

- ¡Somos un equipazo! – dices tú
 - ¡Hasta la próxima aventura, amigos!- exclama el animal guía
3. (Ahora pídele que dibuje el techo de la casa con ellos seis. Cómo siempre no es importante que dibuje bien, es muy valioso que lo dibuje y luego te lo describa nuevamente)
 4. Esta parte del cuento terminó aquí. ¡Hasta el próximo libro!

Capítulo 3: Lo que suele suceder.

Te servirá leerlo para tener una idea de lo que responden niños de diversas edades.

Juego 1 Viaje de aventuras

- ⇒ Muchos niños imaginan su animal guía como un animal fuerte para apoyarse y que le diga lo que hay que hacer. Otros lo imaginan contenedor para cuidarlos. Es decir, en funciones paternas o maternas.
- ⇒ Es frecuente que elijan un ave o un animal alto. Piensa en el grillo Pepe que acompañaba a Pinocho en su hombro para funcionar como conciencia.
- ⇒ Cuando los niños son pequeños, puedes cambiar palabras como “¿Qué cualidades necesitarías que tenga tu animal guía?” por “¿Qué tendría que saber hacer?”

Fíjate en este ejemplo



Anita tiene cuatro años y medio.

P: ¿Qué tendría que saber hacer un animal para ser tu guía?

A: Me tiene que cuidar.

P: ¿Y cómo te imaginas que es: grande o chico, oscuro o claro...?

A: Grande, suave y clara

P: ¿Qué animal podría ser que te cuide... que sea grande... que sea suave... que sea claro...?

A: Una jirafa

P: ¡Una jirafa! Cuéntame cómo es...

A: Es grande, me está llevando a upa. También me puede dar de comer. Como tiene grande la espalda, me puede hacer dormir.

P: ¿Y dónde está?

A: ¡Está conmigo, en el bote!!!!

Un año después, Anita dibujó la jirafa en el barco:



Se puede ver un mar movido bajo el barco y el sol del mediodía que está sobre la isla del enojo.

En el barco va la jirafa y lleva una bandera con calavera.

Juego 2 Antes de partir

- ⇒ Muchos niños imaginan su paisaje de calma como un espacio muy amplio. Algunos niños prefieren un cerco de árboles o de montañas rodeando. Por eso, al preguntarles qué hay en este paisaje, les preguntamos dónde está.
- ⇒ En general, suelen ser paisaje con un clima neutro, ni mucho sol, ni frío, ni viento.

Fíjate este ejemplo

Camila tiene 12 años y dibujó su paisaje en calma:

- a la derecha hay agua, luego playa
- a la izquierda hay árboles altos
- y en el centro una zona de césped con flores



A ella le gusta porque puede sentarse entre las flores a ver el agua.

O sentarse en la orilla y mojar sus pies.

O bien, pasear entre los árboles altos que la protegen.

Juego 3 Las cuatro islas

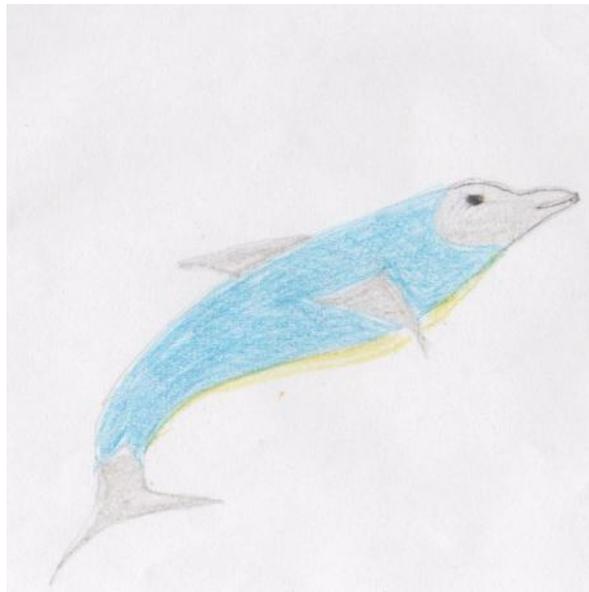
- ⇒ Los niños identifican claramente las cuatro emociones. Suponen elementos que completan el paisaje: pájaros, volcanes, ruidos o silencio, etc.
- ⇒ Verás que alguna de ellas tendrán más descripción que otras, más datos. Ten en cuenta estos datos para cuando visiten cada isla.
- ⇒ Guarda estas descripciones para ambientarlos al llegar a cada isla



Juego 4 Personaje de alegría

- ⇒ A los niños les resulta sencillo imaginar un animal que simbolice la alegría (igual que nos pasa a los adultos, es una emoción permitida)
- ⇒ Suelen aparecer animales que ríen o hacen reír, del estilo de delfín, mono, perro. Y también, animales que juegan: cachorros, ardillas, etc.

Fíjate en este ejemplo:



Franco tiene 9 años.

Las palabras claves lo llevaron a imaginar un delfín

Lo vio a través del arco de entrada... en el mar

P: ¿Cómo es?

F: NI grande ni chico, es largo como yo. Celeste y plateado, con brillo.

P: ¿Qué está haciendo?

F: Está jugando: salta, nada, se esconde de mí.

P: ¿Dónde está?

F: Está en el mar al otro lado de la isla, Es una isla chica, con arena y tiene como entradas del agua que no hay olas.

P: ¿Cómo se siente tu delfín?

F: Re contento.

P: ¿Y vos, cómo te sentís al verlo?

F: Me encanta, me hace reír y tengo ganas de ir a nadar con él.

Juego 5 La isla de la Alegría

- ⇒ La isla de la alegría comienza con mucha chispa y movimiento. Al pasar mucho tiempo sucede que, como siempre que extremamos, termina agotando. Los niños suelen darse cuenta que allí falta algo.
- ⇒ En general los animales alegres no tienen problemas ni necesitan nada. Recién cuando llega el momento de la despedida suelen pedir. Y al pedir están reconociendo una necesidad o un interés.
- ⇒ Generalmente lo que falta en esta isla es tener un sentido, un propósito para canalizar la energía y la buena onda hacia allí.

Juego 6 Personaje de Enojo

- ⇒ A algunos niños les resulta agradable imaginar un animal que simbolice el enojo, pero a otros no. Es una emoción que solemos reprimir.
- ⇒ Suelen aparecer animales agresivos: tigres, leones y todo tipo de felinos. También tiburones, lobos, perros o aves rapaces.
- ⇒ O bien animales fuertes y grandes que pueden decir no, como elefantes, rinocerontes, etc.

Fíjate en este ejemplo:

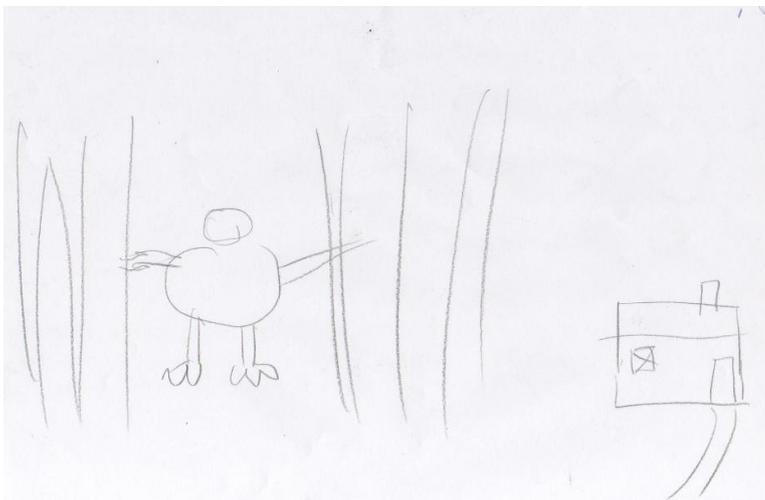


Nico tiene 7 años y tiene un dragón de lava. Es negro, rojo y anaranjado y tiene una espada de fuego.

Juego 7 La isla del Enojo

- ⇒ La isla del enojo puede comenzar con desconfianza, mal humor o irritación. Los niños pueden proyectar su malestar en ese animal símbolo y puede ser difícil relacionarse con el animal. Esto le permitirá, más adelante, tomar conciencia de cómo se siente otra persona cuando se acerca a él y está enojado.
- ⇒ En general los animales de enojo tienen un motivo para estar a la defensiva y descubrirlo será la clave para entrar en relación y transformarlo en un aliado. Ese motivo podrá cambiar de una etapa a otra de la vida del niño, pero suele haber ciertas características comunes. Por ejemplo, hay niños que se enojan cuando son presionados, o cuando no son comprendidos, o porque tienen expectativas altas que no se cumplen, etc.
- ⇒ Generalmente, cuando llega el momento de la despedida ya se ha establecido una buena relación. El animal de enojo podrá estar al servicio de las necesidades del niño y no al revés.

Fíjate en este ejemplo:

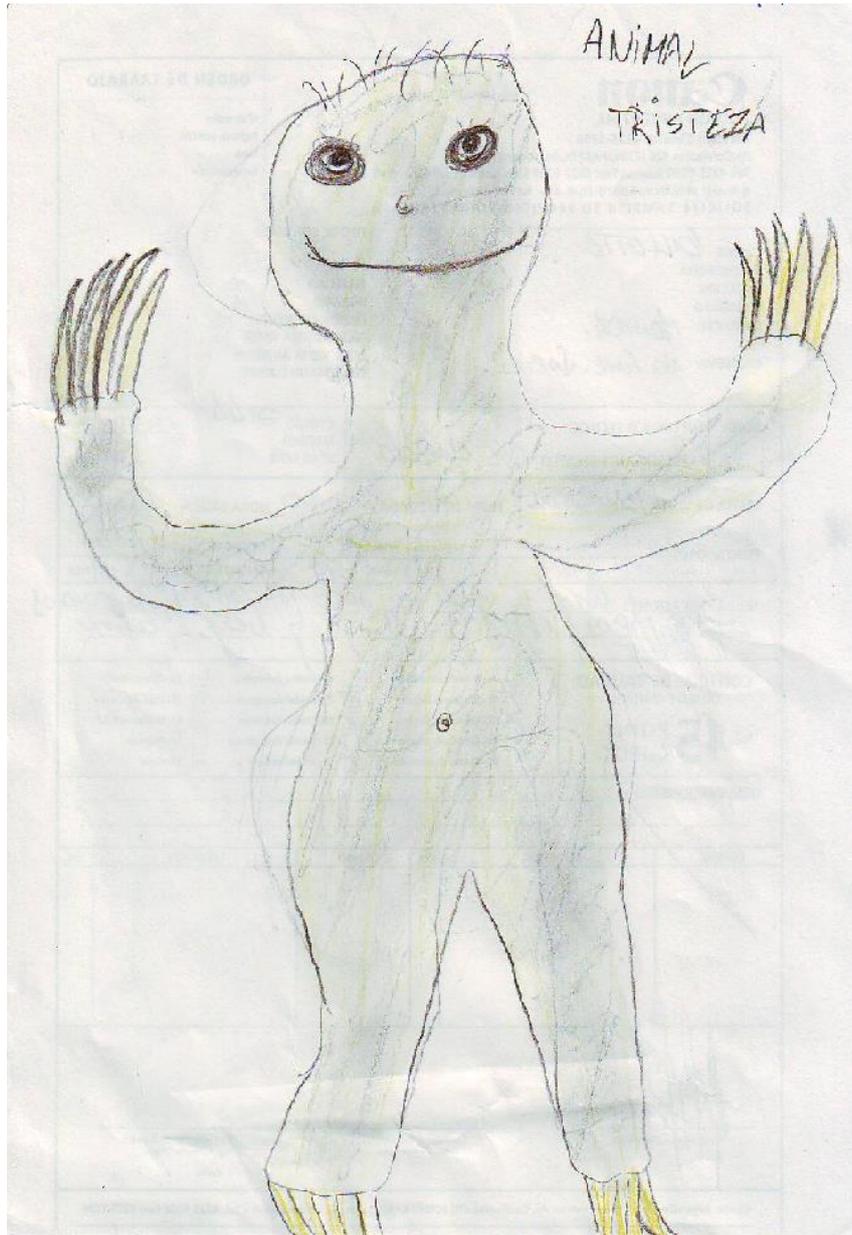


Darío tiene 9 años y se imaginó un oso como personaje de enojo. Lo vio en un bosque, lejos de la casa. Estaba solo, como encerrado en el bosque y no lo dejaban acercarse a la casa porque le tienen miedo. Darío le explicó al oso que le tienen miedo en la casa porque no lo conocen demasiado, y saben que él es fuerte y seguro. Darío fue a la casa y habló con la familia de allí. Hicieron un pacto de que el oso iba a cuidar la casa y los chicos le

harían mimos, pero tendría que dormir afuera: le construyeron una casita grande para el oso.

Juego 8 Personaje de Tristeza

- ⇒ A los niños les suele producir ternura su animal de tristeza. Se imaginan que son más grandes que él y lo pueden proteger. Es una emoción que nos quita fuerzas y situarla fuera de nosotros, nos genera fuerzas.
- ⇒ Suelen aparecer animales solitarios, abandonados o empantanados, como hipopótamos, medusas, u hormigas perdidas.
- ⇒ También animales blandos como ovejas o conejos. O que son cachorros o han perdido su manada.



Juego 13 El centro de mí

Hay dos maneras para ver dentro de la casa:

- 2D. Algunos niños (y adultos también) dejan la imagen fija, como proyectada en una pantalla y siempre ven la misma imagen, desde el mismo ángulo, independientemente de cuál ventana utilicen.
- 3D. Otras personas arman una imagen tridimensional, con lo cual cuando cambian de ventana tiene una perspectiva diferente.

No es lo mismo cuando yo estoy en primer plano, que cuando ellos están en primer plano.



En un debate entre cumplir (representado con un Caballo) y el placer (metaforizado con un perro), Andrés me dijo:

- ¡Pero, en esta ventana, el perro está muy cerca de mi hermana!
- ¿Y qué ve el perro desde acá?
- Ve que ella no quiere hacer lo que prometimos. Que ella quiere jugar.
- ¿Es distinto de lo que lo que veía el caballo, no?
- Sí. En la ventana del Caballo estábamos detrás de mí.

Construye una brújula

Materiales:

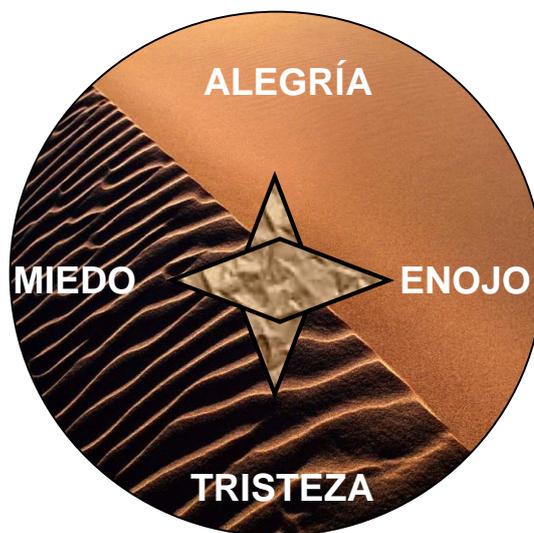
- Un imán
- Un corcho de botella
- Un alfiler

- Un recipiente de boca ancha con agua
- Un plano de tu ciudad, donde se indique el norte.

Procedimiento:

Toma el alfiler y frota constantemente el extremo más delgado con un polo del imán; así imantará este extremo permitiéndole saber donde están los polos magnéticos terrestres.

Seguidamente corta un disco de corcho de un centímetro de ancho y atraviesa el alfiler imantado a través de la superficie lateral. Coloca el corcho con el alfiler sobre el recipiente con agua, observarás como el alfiler se alinea con los polos magnéticos; La punta imantada se dirige al norte magnético. Coloca el recipiente sobre el plano de tu ciudad de tal manera que coincida con el norte marcado en el mapa. De esta manera podrás orientarte en tu ciudad.



Epílogo, por José Luis Zaritzky

Esperamos que este libro te ayude a compartir con tus hijos, sobrinos o nietos un momento especial de comprensión y empatía

Que establezca un código de comunicación sencillo y amoroso para enfrentar ese mar bravío lleno de emociones que es la vida

Que te permita ver más allá de esa máscara de llanto o rabietas, un personaje necesitado de expresarse de alguna manera

Este proceso de aprendizaje de nosotros mismos nos acompañara toda la vida, cuanto antes lo comencemos más preparado estaremos.