



*7 emociones
en nuestras vidas*

7 EMOCIONES en el cole Y +

7 emociones

Te proponemos a continuación un viaje por las 7 emociones, de una forma un tanto particular, empezando por las 3 de base:

1. miedo,
2. tristeza
3. ira

para seguir por 3 adicionales:

1. orgullo
2. comprensión
3. alegría

en un viaje que nos descubre una energía adicional,

$3 + 3 = 7$,

la energía del amor.

Esperamos disfrutes el viaje.

el miedo



El miedo es nuestra primera emoción, la más primaria, la más básica, la más útil en cuanto que nos ha permitido estar hoy aquí.

El miedo reside en nuestro cerebro reptiliano, y es una herencia de nuestro ser animal, que nos permite ser conscientes de los peligros que nos amenazan en nuestro territorio animal.

Hay un depredador cerca, o un acontecimiento natural, o un ser de nuestra misma especie que nos amenaza, y pone en peligro nuestra supervivencia.

El miedo desencadena varias respuestas fisiológicas diferentes.

- nos paraliza y nos mimetiza con el paisaje (la estrategia del camaleón),

- nos energiza y nos prepara para correr como locos, no vamos a parar de correr hasta que el peligro desaparezca (la estrategia del guepardo),
- o nos prepara para afrontar la lucha, a batirnos en duelo, a pelear por nuestro territorio, devolviendo la ofensa, ojo por ojo (la estrategia del macho cabrío).

Cualquiera de las 3 estrategias anteriores es una estrategia animal.

El Ser humano no está presente, sólo el animal está presente.

Y está trabajando en su supervivencia, en un ejercicio íntimamente ligado al territorio (mi espacio vital).

Si aceptamos este punto, podemos pensar qué grupos de personas son más débiles y tienen más propensión a sentir miedo (la amenaza de una fuerza mayor).

Según nos hacemos mayores, y nos fallan los reflejos y la fuerza mengua, nos sentimos más desvalidos. Una anciana, muchas veces, siente miedo cuando está sola en casa y alguien llama a la puerta. Un miedo a que alguien más fuerte que ella irrumpa en su casa a la fuerza.

La mujer, muchas veces, cuando más sola se encuentra más, tiene miedo al hombre, que es por naturaleza más fuerte que ella. Una mujer, muchas

veces, siente miedo de vuelta a casa por la noche. Un miedo a que alguien más fuerte que ella irrumpa en su camino, y en su vida, a la fuerza.

En época de guerra todas las personas tienen miedo a que el enemigo irrumpa en su territorio, devastando, quemando, matando, violando.

¿Se justifica la emoción miedo?

Sí, está justificada. El miedo toca cuando hay una amenaza.

El miedo nos ayuda a ser precavidos y a huir de peligros posibles. El miedo nos ayuda a poner límites, esto no, esto sí, pero sobre todo "esto no".

¿Es una energía siempre buena?

No, definitivamente no. El miedo, muchas veces, es una energía hinchada, que utilizamos cuando no toca. Y tenemos miedo a todo, un miedo irracional (el miedo es animal, es lógico que tenga un punto irracional), a perder, a ganar, al vecino, al qué dirán, a mí misma y a todas mis compañeras.

El miedo hinchado es un mal compañero de camino, que no nos permite aprovechar un sinnúmero de oportunidades, que vemos como amenazas.

Ni bueno ni malo, existe, y nos permite pasar a la emoción siguiente, si nada dice lo contrario a la tristeza.

Nota:

el miedo se correlaciona con la energía vibratoria del primer chakra, y de la nota musical do. En la vibración de la luz, ocupa el espectro del rojo.

Palabras clave:

cerebro reptiliano, territorio, límites, esto no.

Tiene sentido ante:

invasión de mi espacio físico, o de mi territorio, amenazas de vida o muerte, acoso, abuso, bullying.

¿qué construimos con el miedo?

El miedo es una energía poderosa, qué duda cabe, pero que requiere de una reflexión, ¿qué construimos a partir del miedo?

Como su para qué está relacionado con la supervivencia ante ataques externos, paralizarme, huir o pelear, el miedo está en la base de todas las

maquinarias de guerra, ya sea de defensa o de ataque, y todas las barreras que nos separan.

El miedo separa, el miedo nunca une.

El miedo crea separación entre vosotros y nosotros, tú y yo, ellas y nosotras.

Como ejercicio, podemos pensar qué cosas se han construido con la energía miedo como base. Vamos a explicarnos. Una cerradura se construye con esa energía. Y una valla, y una empalizada, y un castillo. Hay muuuuuuchas cosas que se construyen con la energía miedo en nuestra civilización: cámaras de seguridad, códigos redundantes de verificación informática, sistemas de réplica (sistemas redundantes).

Si extendemos el ejercicio, te podemos preguntar a ti, ¿qué elementos de tu día a día, en el cole, en casa, en la consulta del médico, están contruidos con la energía del miedo?

otros enlaces del miedo

En el libro "Conversaciones con Dios", en realidad es una trilogía, son 3 libros, el autor, Neale Donald Walsch, defiende que la energía del temor

(miedo) es la contraria del amor. Qué curioso, la energía contraria del amor no es el odio, sino el temor.

En el libro "Pide y se te dará", los autores, Esther y Jerry Hicks, crean una escala de las energías, de la más ligera a la más densa, de la más elevada a la más ruin, en el 1 se encuentra la energía de la apreciación y del amor, apreciar, en última instancia, es valorar positivamente lo que es, es amar. ¿Te imaginas cuál es la energía que ocupa el vagón del fondo, el furgón de cola? Efectivamente, en el puesto 22, allá al fondo, aparece la energía del temor y la des-esperanza.

Y una reflexión final

Como seres triformados que somos,

pensar	mente
sentir	emoción
hacer	voluntad

que se simbolizan normalmente con 1 la cabeza, 2 el corazón, y 3 las manos, todas nuestras emociones tienen un poco de las 3, pero tienen una preponderante.

¿Tú qué piensas? ¿Dónde está la energía del miedo, en el pensamiento, en el sentimiento o en el hacer?

No sabemos si vas a estar de acuerdo, pero nosotros sentimos el miedo, que muchas veces nos lleva a correr, a paralizarnos, o a pelear, independiente de una racionalización (o pensar) consciente. Primero lo sentimos. Es más, muchas veces, el miedo nos embarga. Y no hay, aparentemente, nada que hacer.

El miedo es, fundamentalmente, una fuerza del sentir.

Sentimos miedo.

recursos didácticos del miedo

Muchas películas tienen como base la energía del miedo, algunas de niños también.

Nosotros te vamos a ofrecer 2, que entendemos que son muy claras, como ejemplo. Y te vamos a agradecer que nos ayudes en la construcción de recursos didácticos que tienen como base la energía del miedo.

Los 2 ejemplos son

"Monstruos S.A.", la historia de un grupo de Monstruos que salen de detrás de las puertas, a asustar a los niños que duermen y a extraer la energía de los gritos, que acumulan para mover su vida (como nosotros la movemos gracias a los combustibles fósiles, carbón, gas, petróleo, la energía nuclear, y a las energías limpias, generadas a partir del aprovechamiento de las fuerzas renovables de la naturaleza, saltos de agua, energía solar, energía eólica).

[más referencias](#), consultar wikipedia

"Cómo entrenar a tu dragón", o la historia de un pueblo vikingo, en el que todos sus habitantes han crecido compartiendo el conocimiento sobre los dragones (evitar a toda costa, riesgo mortal), y en la que el hijo del jefe, Hipo, al que no le gustan las bravuconerías ni el uso de la fuerza, va a trazar un giro inesperado, tras encontrarse en el camino con un furia nocturna, el más letal de los dragones conocidos.

[más referencias](#), consultar wikipedia

la tristeza



La tristeza es una de las energías más básicas del Ser humano, y una de las menos entendidas. Porque estar triste está mal visto, muchas veces, en nuestra sociedad. La tristeza es una energía fundamentalmente mental, me siento triste, sí, y no hago gran cosa, sí, no hacer nada es una modalidad de hacer, claro que sí, pero fundamentalmente la tristeza es una fuerza del pensar.

Muchas veces estoy triste porque mis fuerzas del pensar guían mis sentimientos a ese territorio. Tal vez estás ahora mismo acordándote de algún chiste de Mafalda relacionado con la fisiología de la tristeza, con Miguel abatido, mirando al suelo, triste y compungido, porque la tristeza tiene una fisiología, sí, que estudia, entre otras, la PNL (programación neurolingüística).

La tristeza es una fuerza mental que tiene un objetivo fundamental. **Intenta responder** cuál es **sin leer** a continuación. ¿Lo tienes claro?

Entonces tú si conoces el para qué de la tristeza, y no lo confundes con el para qué de la rabia, qué bueno, otra de las emociones que no queremos ver ni pintada en nuestra sociedad, al menos en algunos casos.

La energía de la tristeza sigue a la energía del miedo, como en las notas musicales el "re" sigue al "do", y en los colores el naranja sigue al rojo (en la teoría de los chakras, el segundo chakra tiene que ver con la creatividad y la sexualidad).

Y es en ese nivel en el que se construye nuestro **mundo de apegos**, por encima del mundo de la supervivencia. Nos apegamos a diferentes fuentes materiales e inmateriales de bien estar, **que nos alejan de nuestros miedos** en nuestro cotidiano vivir.

De esta forma, construimos seguridades, ¿qué es un apego sino una seguridad?. Así, una casa permite alejarnos del miedo de no tener techo, un coche nos da un estatus, que nos aleja de la imagen del paria, ya no me veo como un don nadie, un título y una formación, o el estatus de ser el que más sabe de alguna materia nos da una confianza y una sensación de valía, tener razón nos da una sensación de potencia.

Todas esas, y muchas más, cosas materiales e inmateriales, construyen nuestro mundo de **apegos que nos separan del miedo**.

Y repetimos esta pregunta, todavía sin contestar, **¿para qué sirve la tristeza?**

¿qué construimos con la tristeza?

Si has acertado el para qué de la tristeza, está claro qué construimos.

Con la tristeza **aceptamos las pérdidas**.

Con la tristeza, aceptamos la pérdida de ese bien, material o inmaterial, que nos libra, o nos separa emocionalmente, de nuestros miedos. Por lo que tenemos que volver a enfrentarnos al miedo, o construir un camino.

Es por ello, que **la tristeza construye caminos de desarrollo.**

La tristeza nos permite entender, a nivel mental, el por qué y el para qué de ciertos procesos, y urdir una estrategia, una forma de afrontar mejor la situación, problema que se convierte por medio de nuestra creatividad en posibilidad y en camino.

La tristeza nos permite conectar con la pérdida, con el fracaso, con mis expectativas frustradas, y empezar de nuevo, o seguir en lo mismo con ligeras variantes, porque, muchas veces, un matiz hace toda la diferencia.

Con la tristeza no hacemos nada en el mundo práctico, si acaso hacemos un plan.

La tristeza mueve la sensibilidad y la creatividad, pero no hace. La tristeza piensa.

La tristeza construye el plan, o prepara el camino a andar, o mueve la sensibilidad, pero no hace nada, la tristeza es mental.

Nota:

Como consecuencia de la tristeza surge el desarrollo personal y buena parte del arte, ya que muchas obras, teatro, poesía, música, tienen como base la energía de la tristeza. Pero no te engañes, para que las musas pasen al teatro nos hace falta otra energía, una energía del hacer, que lleva las musas al papel, a la piedra, al lienzo, o encima de un escenario.

La tristeza construye el camino en el que otras energías van a trabajar. Dentro de poco estamos con ellas.

otros recursos de la tristeza

Muchas de las películas en las que el protagonista se enfrenta a una pérdida son películas que hablan de la tristeza.

Así, por de pronto, nos acordamos de películas o series de dibujos animados como Heidi, Marco, el huérfano, la niña abandonada, son temáticas relacionadas con la pérdida.

Muchas de las películas en las que el protagonista se enfrenta a un problema irresoluble y contacta con su creatividad, y con una solución, son películas que tienen relación con la tristeza.

Vicky el vikingo, aparentemente tan diferente a Heidi o Marco, es una serie que tiene como base la energía de la tristeza.

Personajes ocurrentes son personajes tristes, perdón, creativos, que están en la vibración de la tristeza.

En Monstruos S.A., ¿quién es más creativo, Mike o Sulley?, en otras series y películas te puedes hacer la misma pregunta, ¿el coyote o correcaminos? Uy, qué difícil, ¿el gordo o el flaco?, ¿quién es más creativo de los hermanos Marx, Chico, Groucho o Harpo?, qué difícil, ¿verdad?

Si tienes más de 40 años, tal vez te acuerdas de Pippi Calzaslargas.

Tal vez avanzamos un paso más a la energía de la rabia, y discutimos todos estos personajes y cualidades de la tristeza, porque tal vez alguno de los personajes a modo de ejemplo se nos ha colado, y está en otro sitio, bien diferente.

la rabia / la ira



La energía de la rabia / ira es otra de las energías que no está especialmente bien vista en esta sociedad. Porque la energía de la rabia / ira la hemos revestido con la imagen de la espada y de la destrucción. Un

iracundo golpea, da patadas, muerde y escupe, la energía de la rabia tiene muy mala prensa.

Socialmente queremos construir buenas personas, buenos niños, buenas ciudadanas, que facilitan una relación social armoniosa.

La energía de la rabia tiene relación con el hacer.

El niño que golpea, la niña que monta un berrinche, la pelea en la cubierta de un barco entre piratas y soldados de su majestad son expresiones del mundo del hacer. Tienen un origen emocional, claro que sí, en el sentir, pueden tener un origen en la identidad (los valores), o en el pensamiento, pero fundamentalmente son ACCIONES, y pertenecen al mundo del HACER.

La energía de la rabia se manifiesta como el MI, después del RE, el hacer después del pensar, el mundo del hacer después del pensar, sentir - pensar - hacer.

La rabia es una manifestación del camino que ha trazado la tristeza, el hacer se convierte en una manifestación del plan.

Desde este punto de vista, la obra creativa se manifiesta porque alguien la escribe, la esculpe, la pinta. alguien trae el mundo del pensar a la tierra. Es la energía del hacer, que complementa al pensar.

Alguien trae el camino diseñado por el pensar, formas de hacer diferente para conseguir resultados nuevos, desarrollo personal que se plasma en nuevas formas.

Así aparecen las fuerzas de ASI SÍ, y ASÍ NO. Estas dos fuerzas sirven, fundamentalmente el ASÍ SÍ, para establecer nuevas formas de relación entre las personas.

Esto sí y esto no, límites del miedo, se transforman, de esta forma, en normas de conducta, que aplican a las relaciones, si te comportas así, estas consecuencias, si te comportas de esta otra, estas consecuencias distintas.

Nuestras nuevas formas de hacer en la relación, en relación con otras personas de nuestro entorno, mayores, menores, iguales, se están creando.

Y se hacen fuertes en la repetición. Y se hacen sólidas en la congruencia (pensar, sentir y hacer igual).

Si estás de acuerdo con estas líneas, ya sabes el para qué de la energía de la ira, una energía que tiene un objetivo en el mundo del hacer, de las realidades. **¿Sabes para qué sirve la ira / rabia**, esa energía tan denostada en nuestra sociedad?

¿qué construimos con la rabia?

El para qué de la rabia, en positivo, en el mundo del hacer, de los hechos, de las realidades, es **restablecer la justicia**.

Con la rabia construimos, entre todas, qué bonito, qué necesario, sociedades y relaciones justas, ni más ni menos. Nuevos marcos de actuación (en el mundo político y legislativo), nuevas formas de relación (en el mundo social), nuevos esquemas de desarrollo de territorios, de vinculación entre organizaciones productivas (en el mundo económico).

Cuando creamos una ley justa estamos actuando desde la rabia.

Cuando creamos una forma de expresión de las libertades individuales y de los grupos estamos actuando desde la rabia.

Cuando creamos un sistema de re-distribución de la riqueza, de extensión del bienestar, estamos actuando desde la rabia.

Así, son ejemplos de la rabia, en este mundo, por ejemplo, muchas revoluciones, la revolución francesa, y muchos movimientos sociales, la revolución de la mini-falda, el acceso de los negros al voto en Estados Unidos, el acceso de las mujeres al voto, el matrimonio entre hombres y

mujeres del mismo sexo, todos ellos son procesos de revolución, o de innovación social, que promueven la extensión de la igualdad y la justicia entre las personas.

la rabia en los procesos de duelo

Los procesos de duelo (el duelo es una no aceptación de la pérdida) tiene mucho que ver con la correcta gestión de la emociones de la tristeza y la rabia.

En una sociedad en la que las emociones son mejor comprendidas todos nosotros distinguiríamos perfectamente entre las energías de la tristeza y la rabia, tan diferentes.

Sería difícil sentir las dos al mismo tiempo.

Y en los procesos de duelo aplicaríamos las emociones en su orden.

Así, el proceso de duelo típico,

- negación (no me puede pasar esto, ¿cómo es posible que me haya dejado por otro? ¿cómo es posible que tenga que repetir curso?),
- regateo (bueno, voy a dormir 3 meses en el colchón del salón, a ver si se te pasa, vamos a hablar con el profesor y le vamos a

- explicar que las matemáticas no son tan importantes, al fin y al cabo tú vas a hacer biológicas, que casi no necesita matemáticas),
- rabia mala (se va a enterar, los niños me los voy a quedar yo, y la casa, y el coche, y le voy a pedir una pensión que le lleva debajo del puente),
 - tristeza (en la que aceptamos que sí nos han dejado, sí hemos suspendido, y hay que repetir o cambiar de tipo de formación, de centro, algo nuevo tenemos que hacer, hasta que tenemos un plan)
 - rabia buena (un plan que ponemos poco a poco en práctica porque estamos dañados y no tenemos toda la confianza del mundo en el zurrón, nos va a llevar un tiempo, queríamos lo que teníamos, no lo que tenemos, aún nos resistimos a lo nuevo)
 - despedida de la vida vieja y bienvenida a la nueva vida (hasta que progresivamente lo nuevo va tomando su sitio, y no es tan malo, y empezamos a reconocer que lo viejo tampoco era tan bueno, una relación gastada y negativa, o pasar de curso sin conocimiento) y desarrollo de dinámicas y hábitos que nos posibilitan un futuro mejor.

se acortaría.

Si aplicamos la tristeza antes de la rabia buena, eliminando las fases de negación, de regateo, y de rabia mala (a veces muy larga en el tiempo), el duelo se acortaría sustancialmente, y con él el drama de nuestra vida.

Y haciéndolo un hábito, la vida se convierte en un ejercicio sereno de dejar ir (lo viejo) y dejar venir (lo nuevo), aceptación de lo que se muere, reflexión de lo nuevo que queremos traer, y de acción congruente, hasta que se haga presente.

Los procesos de duelo son mucho y de muchos tipos en nuestras vidas. Nuestra pareja se separa de nosotros, nuestro jefe nos despide, o nos niega un ascenso al que aspiramos. Nos deja nuestra primera novia, se muere el jilguero, mi mejor amiga no me junta, el acné me hace horrible a los ojos del espejo y del mundo, mis brazos crecen más que mi cuerpo, mi bigote es asqueroso, me crece el pelo de los sobacos, ¿dónde queda el niño?, me huele el aliento, ¿dónde queda el bebé?, muchos son los eventos de pérdida de lo viejo, y de aceptación de lo nuevo, en los que estamos inmersos a lo largo de la vida.

Y en nuestra vida de bebés, niños y adolescentes, son muchos más, porque cambiamos tan deprisa...

7 años para el bebé, 7 años para el niño, 7 años para la adolescente, que se convierten progresivamente en mujer y hombre, en hombre y mujer.

recursos didácticos de la ira

La ira bien entendida es preciosa.

Hay innumerables películas que tienen la energía de la ira como base. Hay innumerables películas que tienen la energía de la justicia como base.

La adolescencia es la etapa vital en la que la justicia tiene su sentido especial.

El adolescente busca la verdad, ¿existe realmente la regla?, que va a confrontar una y otra vez, ¿es verdadero el límite?, vale, es verdadero, y se aplica de forma congruente, pero, ¿es justo?, y, normalmente no lo va a aplicar si no es justo, no va a transigir con una norma que no es aceptada desde su código moral personal.

En esta etapa, hay numerosos recursos para conversar con esas personas adolescentes (todos adolecemos de algo) de la justicia, la verdad, y sus límites.

Te ofrecemos varias ideas para empezar,

Braveheart, o la historia de la vida de William Wallace, o de la revolución escocesa, una historia de búsqueda de la verdad y de la

justicia, acompañada por el amor a una mujer y a unos ideales, de los cuales su padre es pionero.

[más referencias](#), en wikipedia

el indomable Will Hunting, en la que Matt Damon protagoniza un excluido del sistema, un joven superdotado rabioso, con un vida de mierda, y que se pierde en la rabia mala, las peleas del barrio, con sus amigos, la comisaría, y los trabajos sociales, que le libran de la cárcel, hasta que encuentra el amor, un terapeuta que le ayuda a entenderse, y una forma de canalizar su rabia en el mundo.

[más referencias](#), en wikipedia

Kung Fu Panda, o la historia de un oso panda apasionado por el arte del kung fu, para el cual no está especialmente dotado, y que es elegido como el "guerrero del dragón", un personaje que tiene que proteger a su pueblo de la amenaza de Tai Lung, cuando éste escapa de prisión.

Esta película tiene un enfoque preventivo de la justicia. Kung Fu Panda quiere preservar la justicia y el orden social antes de que éstos se rompan. No actúa desde el miedo, aunque a veces lo tenga, ya que disfruta de una personalidad que roza el niño natural total.

[más referencias](#), en wikipedia

el orgullo



Con el orgullo, no confundir con la arrogancia, iniciamos un trío de energías diferentes, las 3 primeras tan pegadas a tierra, que tienen connotaciones más espirituales.

Así, el orgullo, estoy orgulloso de mis obras, es una energía, muy interesante, que se traduce en una posición en la vida, en una postura corporal, **ando erguido**, y en una posición energética, estoy confiado, positiva, reconozco mi fuerza, mi potencial, mis posibilidades, mi valía, mis capacidades, estoy conectada con un sistema de valores, y estoy en disposición de re-conocer también tu mundo, tu fuerza, tu potencial, tus posibilidades, tu valía, tus capacidades, y tu sistema de valores, diferente del mío, por qué no.

El orgullo, en esta definición, está muy ligado a la fuerza de la garganta, que expresa mi sentir, y está relacionado con un mensaje inequívoco, YO SOY.

El orgullo es, por lo tanto, nuevamente, una fuerza del sentir, como el miedo, pero de características complementarias. Porque en el miedo yo

no soy, yo me mimetizo, yo huyo, o yo me peleo en el mundo del tener, mientras que en el orgullo yo ya estoy presente, yo soy, y lo manifiesto.

Tal vez he llegado ahí desde el reconocimiento de mis logros, tal vez he llegado por un camino que me conecta, desde la tristeza y mi plan, con la rabia y la energía del hacer, pequeños logros y pequeños trabajos, tal vez el camino ha sido largo, está siendo largo, pero empiezo a estar conectado con la energía del SÍ, una energía que se RE-CONOCE.

Es la energía del sí puedo, sí quiero, me siento capaz. He conseguido esto, y soy capaz de afrontar nuevos retos, nuevos logros.

Este **YO SOY** tiene la energía del SOL (do- temor o miedo, re - tristeza, mi - rabia o ira, fa - amor, sí, le toca el SOL), **se encuentra en el sentir**, se expresa por mi postura corporal, por cada poro de mi piel, pero sobre todo por mi garganta. Y su color es azul claro, en una transición al azul oscuro, o índigo, que está por venir.

El orgullo es la energía de la conciencia y del Ser, mundo espiritual, encarnada en el SENTIR. Yo me siento capaz, valiosa, confiada, **YO SOY**.

¿qué construimos con el orgullo?

El orgullo es la primera de las 3 emociones espirituales, por lo que los resultados de su construcción son mucho más inmateriales que los resultados de las construcciones materiales, tenemos que subir un punto de abstracción.

¿Qué somos capaces de construir cuando yo reconozco mis capacidades y reconozco las tuyas?

¿Qué somos capaces de construir cuando yo entro en contacto con mis capacidades más naturales, mis talentos, y los pongo en práctica?

¿Qué somos capaces de construir cuando entramos en contacto con nuestros valores y los empezamos a sentir como parte de nuestra vida y nuestro camino de desarrollo?

¿Qué podemos construir en el mundo del sentir cuando sentimos todo eso, en nosotras mismas y en las personas que nos rodean?

Construimos un profundo **espacio de confianza personal**.

¿Inmaterial?

Sí, inmaterial a más no poder.

Necesario para la vida, a más no poder.

Intangible e inmaterial, pero que se va a manifestar, vaya que sí.

recursos adicionales del orgullo

Cuando entramos en contacto con el orgullo iniciamos un camino diferente, entramos en contacto con nuestro potencial, con nuestro Rey o Reina interior.

En el cine hay numerosos ejemplos de tratamiento de estas figuras, algunas más potentes, otras más descafeinadas.

Mentalmente, el Rey se representa en Ricardo corazón de León, y no está representado en su hermano Juan sin tierras (es recomendable ver la versión de Disney de Robin Hood), el Rey se representa en el padre y la madre de Bambi, el Rey se representa en la figura de Shreck (aunque sea el rey de una ciénaga, su actitud, y la de su amada, Fiona, es real), el Rey se representa en Aragorn, trancos, en una escena de la trilogía del Señor de los Anillos, en la tercera entrega, que curiosamente se titula "el retorno del Rey", ¿te has preguntado alguna vez cuándo retorna el rey a lo largo de la peli?, el rey se presenta en la entrega VI de Star Wars, el retorno del Jedi, ¿te has preguntado quién es el Jedi que retorna y cuándo retorna?

En la respuesta a esa pregunta está el rey, o el Jedi, buena figura para un rey, que está presente.

Porque la **actitud** del orgullo es **de confianza**, y **de presencia**. Me siento reina, por lo que reina soy.

Si te animas, puedes ver el retorno del Jedi, sexta entrega de Star Wars, tras lo cual tal vez responder a las dos preguntas siguientes,

- ¿quién es el Jedi que retorna?
- ¿cuándo retorna el Jedi?

Otro tanto con el retorno del Rey, tercera entrega del Señor de los Anillos, para responder a las dos preguntas siguientes,

- ¿quién es el rey que retorna?
- ¿cuándo retorna el rey y qué hace en su retorno?

¿Qué otras figuras y actitudes reales, de presencia, yo creo en mí misma, y aquí estoy, plantada sobre mis reales posaderas, de orgullo, reconoces?

[El retorno del Rey](#), ver wikipedia.

[El retorno del Jedi](#), ver wikipedia.

Las dos películas anteriores tienen una similitud enorme, en las dos el protagonista fundamental ha estado ausente, ni está ni se le espera, esta “*missing*”, perdido en combate, en su combate interior, una pelea interna en la que se ha perdido. Hasta que se encuentra, momento en el que conecta con su potencial. Todo lo que estaba oculto re-surge. Ese es el re-torno.

De eso trata la vida, de salir de la lucha con nuestro poco-yo, y la materia, y entrar en contacto con nuestro ser espiritual, con nuestra mejor opción.

Todas podemos elegir una vida en la sombra, o una vida en la luz, y la elección empieza con el orgullo.

YO SOY de palabra para empezar.

la comprensión



Si el orgullo tiene un componente abstracto, no te queremos contar nada de la comprensión, una emoción que no hemos visto en ninguna de las clasificaciones de emociones al uso. No está en la película de Disney

“Del revés”, por lo que muchas niñas la van a tachar de mentira. Tampoco está en el MAT (Metamodelo de Análisis Transformacional), por lo que supone un salto en el vacío.

La comprensión es una emoción que proponemos en este foro, y te dejamos sentir y pensar, para que la adoptes (puedes ser su madrina si eres una de las primeras personas en aceptarla) o la rechaces, da lo mismo. Nosotras sólo te podemos animar a que la pienses, la sientas, y actúes en consecuencia.

La comprensión es una fuerza del pensar, como la tristeza en el mundo material, tan ligada al apego, pero en el ámbito espiritual, en el terreno del Ser. Su color es el azul índigo, insondable, como las fuerzas del infinito, "Blue" en inglés, pero no es el blue de *"I'm feeling blue"*, me siento depre, es más parecida a la energía del blues, me siento libre, y comprendo la conexión con otros elementos del sistema.

La comprensión es la energía del ajá, de lo he pillado, me he caído del burro y entiendo, desde un nuevo sitio, mi ego da paso a una conciencia ECO, global, no soy yo solo en este mundo peleón, soy YO parte de un mundo de conexiones e interacciones, con otras personas, pero también con los animales, con los vegetales y con la energía mineral, y paso a ser parte de la conciencia planetaria, soy parte del todo.

La comprensión, azul índigo, es parte del YO soy, en el mundo mental espiritual, que ya no se siente separada, sino unida a todo, y tiene la energía del LA, ya muy cerca del SÍ.

¿qué construimos desde la comprensión?

Más sencillo, mucho más sencillo de explicar de lo que parece, una vez que asumimos la energía vibratoria del mundo espiritual, en la comprensión nos des-apegamos de nuestro yo, y tenemos la capacidad de conectarnos, desde la presencia con otras personas que, desde la misma energía, pueden crear un mundo nuevo.

Desde la comprensión somos parte de y construimos una nueva conciencia planetaria.

Este movimiento es im-parable.

¿Cuántos niños y niñas de este mundo nuevo están más preocupadas, y ocupadas que nosotras mismas, sus padres y maestras, por los animales, por el tipo de alimentación, por la biología, por la diversidad, por los derechos de los sin techo, por la des-igualdad, por tantos y tantos fenómenos que queremos erradicar como sociedad?

Si no ocurre a tu alrededor, gírate y observa, observa, observa.

Nuevos niños, una nueva juventud, parte integrante de una nueva conciencia planetaria, una conciencia en la luz.

Carl Jung habla del inconsciente personal y del inconsciente colectivo. Cuando compartimos una nueva comprensión ese inconsciente colectivo nuevo nos lleva a una forma nueva de sentir y actuar en el mundo.

recursos adicionales de la comprensión

Esta emoción del ajá es mucho más sutil, y muchas veces se presenta bajo la imagen de la inspiración puntual.

Es difícil encontrarla en modo de momento mantenido en el tiempo, en una forma estable de actuar, de sentir el todo.

Si quieres ver una película deliciosa que transmite de forma efectiva esa sensación de conexión profunda, hoy te recomendamos una película, mañana tal vez tenemos un montón.

la leyenda de Vagger Vance, sin referencias en la wikipedia, me dan ganas de crear una, es la historia de un golfista menor, héroe de la primera guerra mundial, que se enfrenta en un torneo promocional con dos grandes golfistas del momento, para ayudar en la promoción de un

nuevo campo de golf en el pueblo del que es originario. Sobra explicar que no está a la altura de sus oponentes, hasta que contrata a un caddie muy particular, que le permite conectar con la energía del campo.

Otras películas en las que la comprensión está presente de manera mantenida son "**el jardinero fiel**", o "**el guerro pacífico**", 2 pelis interesantes para ver, compartir y comentar.

la alegría



La alegría, que no el alegrón, ni la felicidad, tiene un sentido profundo, y mantenido, de bien estar. Bien estar porque en algún momento previo hemos contactado con la energía del bien sentir, que se ha conectado con la forma de comunicarnos con los demás, desde el orgullo, el bien decir, la forma de pensar y comprender los sistemas de los que formamos parte, el bien pensar, que me lleva al bien estar general.

Un bien estar que no es exclusivo personal, **el bien estar es en grupo.**

Porque ese bien estar es imposible, desde una conciencia ecológica, cuando todas las personas, criaturas, plantas y minerales que me rodean están mal.

En la alegría yo me prodigo en regalos, pequeños regalos a mi comunidad, y la comunidad se prodiga en pequeños regalos a otros miembros de la misma. Dar y recibir es una actitud generalizada. Celebrar los regalos que recibimos también. Celebrar nuestro desapego en los actos de compartir, o de colaborar con otras personas, también.

Porque no sólo compartimos nuestro dinero o bienes materiales, también compartimos nuestras ideas, también compartimos nuestro tiempo.

¿qué construimos desde la alegría?

Desde ese espacio en el que yo ya sí estoy, YO SOY del orgullo, y estoy conectada con los otros, YO comprendo las relaciones, y en el que mi atención ha pasado de mi poco-yo a una conciencia ECOsistémica, ECOLógica, mi escucha me acompaña, y mi conversación también.

Ya no pretendo ser la guinda de todos los pasteles. Mi actitud es ésa pero al revés. Mi intención es que mi harina esté presente en más y más pasteles, o en más masas que tengan otros destinos.

Desde la alegría, YO no tengo la necesidad de auto-afirmarme en cada cosa que hago, porque mi valía no está en entredicho, y no trabajo desde el miedo-apego-rabia, no compito.

Yo me expreso de forma libre y contacto con otras personas que están en la misma vibración ECOSistémica, ECOLógica, y que comparte en gran medida mis mismos intereses de mejora y cambio positivo.

En la atención en el campo (en todo lo que me rodea), en la escucha generativa y en la conversación generativa, soy capaz de ser parte del futuro emergente, de todo aquello nuevo, bueno, bonito y necesario que pugna por hacerse realidad en el mundo.

La alegría es una energía del HACER, y yo soy parte, en comunidad, de esa energía.

Mi regalo es compartir, es dar y recibir, es dis-frutar, sin fruto, de esa experiencia en la que $1 + 1 + 1$ suman mucho más que 3.

Desde la alegría construimos comunidades de apreHendizaje, comunidades que, con base en el BIEN SENTIR, el BIEN DECIR, y el BIEN PENSAR, se adentran en la creación de nuevas realidades, y en la magia cósmica del BIEN VIVIR.

recursos adicionales de la alegría

Si te parece bien, vamos a hacer de este punto una fiesta.

Y le vamos a quitar un punto de trascendencia cósmica, para encontrar con facilidad expresiones de alegría en este mundo.

2 o más personas se juntan en un empeño común para traer algo nuevo a este mundo.

De la misma forma que la tristeza conduce a la creatividad personal, la comprensión ECOsistémica nos lleva a la creatividad en grupo.

SPIRIT es una película de un caballo libre, un espíritu libre, hasta aquí sólo tenemos a un elemento, que se junta con un indio, otro espíritu libre, que le re-conoce. Spirit no se deja montar por persona alguna, ni siquiera por el indio, que le da por perdido, hasta que ve que su vida corre peligro, momento en el que sale a su auxilio, y el indio monta al caballo, ¿o es el caballo el que monta al indio? Entre los dos construyen una relación de respeto mutuo y de cariño que es un ejemplo de construcción de un mundo nuevo desde la libertad. Lluvia, la yegua del joven indio, completa la historia, cuando, ya al final, se decanta por su nuevo amor, Spirit, un amor que vive en libertad, despidiéndose de su dueño.

[más información](#), en wikipedia

MONSTRUOS SA es una película que trata del miedo, y se asienta en un conocimiento ancestral. El miedo es energético. La sociedad de los monstruos recibe su energía de los asustadores, los héroes de la sociedad. Ya al final de la peli, descubren que la alegría y las risas son más energéticas que el miedo. Y se da un proceso en el que TRANSforman su sociedad y su sistema de generación de energía. De asustadores a animadores y payasos, del miedo como energía vital a la alegría y las risas como combustible para la sociedad. Mucho nos tememos que la peli encierra un mensaje que no hemos pillado en toda su amplitud como sociedad. En cualquier caso, el final de la peli es un ejemplo de cambio generativo. Un ajá se convierte en proceso de nuevo pensar y nuevo hacer para el bien de todas.

[más información](#), en wikipedia.

sobre el papel del amor en el bien vivir



La energía del amor es la más difícil de explicar.

El amor nos da la posibilidad de pasar del ciclo emocional del tener (miedo - tristeza - ira) al del ser (orgullo - comprensión - alegría).

Es difícil pasar de la rabia buena al orgullo bueno sin una carga de amor.

Y nos da la energía para hacer el tránsito entre las emociones, por ejemplo de la tristeza buena a la rabia buena, o del orgullo bueno a la comprensión buena.

El bien y el mal no existe de forma absoluta, estamos de acuerdo, de alguna forma se lo tenemos que explicar a los niños. El orgullo bueno ya lo hemos explicado, y todos tenemos una idea mental de cuál es la expresión del orgullo malo, más parecido a la altanería, la ira buena ya la hemos explicado, y todas tenemos una idea mental de cuál es la expresión de la ira mala, en una expresión sutil o desbrndante de mala leche.

Por eso nos hemos empeñado en explicar la parte positiva de las energías. Porque la negativa, muchas veces, la tenemos muy clara. Y nos preguntamos, ¿por qué será? ¿Por qué tenemos tan clara la idea de lo malo y tan difusa la idea de lo bueno?

Tal vez es porque nuestra cultura se ha enfocado en el NO, con la ayuda del miedo malo.

Por eso, te animamos a hacer un ejercicio en el SÍ, apoyado en el amor.

Miedo bueno - tristeza buena - ira buena, en el ciclo del TENER,

que dan paso a

Orgullo bueno - comprensión buena - alegría buena, en el ciclo del SER.

En un punto del camino con la vibración del BIEN SENTIR pasamos a BIEN DECIR, a BIEN PENSAR, y nos encontramos en el BIEN VIVIR, que, como ocurre en la película MONSTRUOS SA, va a incrementar la energía de amor acumulada en nuestro sistema.

Qué tan grande es ese sistema, mi casa, mi clase, mi cole, mi trabajo, mis grupos de amigas, mi comunidad de vecinos, nuestra mancomunidad, la tierra, el sistema solar, lo decidimos todas nosotras.

Por mí y por todas mis compañeras, sólo te deseamos que tu fuerza esté en el AMOR, y que seas ejemplo en tu comunidad.



3 libros están en el fundamento de nuestra metodología larga para el buen vivir y el desarrollo de "comunidades de aprendizaje", porque nuestros dos grandes objetivos en la vida son aprender y TRANSformar.

"**los 4 acuerdos**", de Miguel Ruiz, un tratado para el buen vivir, filosofía tolteca muy sencilla de leer, posible de aplicar en capas, una forma de introducirse en el arte de bien vivir, yo no hago suposiciones, yo no me tomo las cosas personalmente, yo soy impecable con mis palabras, yo hago siempre lo máximo que puedo, 4 acuerdos para desarrollar una educación con base en valores.

"**el camino del artista**", de Julia Cameron, es un método de desarrollo y de la creatividad personal, con el apoyo del grupo. Julia, guionista de éxito de Hollywood, se encuentra en una encrucijada. Sólo es creativa cuando bebe, y bebe tantas veces que se ha convertido en alcohólica. Tras pasar por Alcohólicos Anónimos, ya que prioriza seguir viva a su creatividad bajo el alcohol, desarrolla un método para el desarrollo de la creatividad consciente, con el apoyo de otras personas en una situación similar. Su libro es un regalo de vida, su camino personal convertido en camino sanador y de TRANSformación personal, con el apoyo de otras personas, a disposición de cualquier persona y grupo. Su libro, relacionado con la creatividad, e inspirado por los procesos sanadores de AA, es un ejemplo que trasladamos a nuestros procesos de desarrollo personal, de una nueva comunicación y de una nueva creatividad en

entornos corporativos, sociales y educativos. Los apéndices finales del libro, “Guía de racimos creativos”, y “Mezcla de rastros”, con la figura del espejo creyente y las pautas para la formación de un círculo sagrado, no tienen precio.

"**la teoría U**", de Otto Scharmer, se desarrolla al cobijo del M.I.T., y está llamado a ser un proceso que facilita el cambio social emergente, en una sociedad cambiante, 1 OPEN MIND, 2 OPEN HEART, 3 OPEN WILL, 1 la voz del juicio, 2 la voz del cinismo, 3 la voz del miedo como grandes frenos, 1 observar, observar, observar, 2 hacer acto de presencia para 3 actuar en un momento, 3 grandes pasos para dejar ir lo viejo y dejar venir lo nuevo, observación presencia y consciencia como parte de un camino personal y en grupo, porque la calidad de los resultados que obtenemos depende del nivel de conciencia desde el que operamos. Sencillamente fundamental.

Pinceladas de estos libros aparecen aquí y allá, también en nuestra propuesta para una nueva forma de hacer, y una mirada complementaria a la actual, también en el cole. Su aplicación se integra en las 3 dinámicas de la metodología corta de actuación en el sistema educativo.

para profundizar en las emociones

Para profundizar en el mundo emocional, recomendamos 3 aproximaciones.

Un taller de emociones, un libro de emociones, en general.

Haz que mañana salga el sol es un libro escrito por Arancha Merino, compañera de camino, que basa su conocimiento en el Metamodelo de Análisis Transformacional, de Preciada Azancot, una aproximación muy interesante al mundo emocional, sencilla y potente.

También desarrollamos talleres de emociones desde la asociación "historias que TRANSforman". Puedes encontrar más información [en nuestra web](#).

El desarrollo de la escucha empática.

Oímos hablar mucho de empatía, eso de ponernos en los zapatos del otro, pero lo practicamos poco. Los zapatos del otro son muy diferentes a los nuestros, sobre todo cuando los ha usado (y los hemos usado) mucho.

Un taller o un libro que quieras aplicar sobre la escucha empática puede cambiar tu vida. Si vives en España y quieres practicar la escucha empática, puedes probar en [el teléfono de la esperanza](#). Sus talleres, conocimiento de mí misma, desarrollo personal, y seminario de ayuda (escucha empática para el servicio a los demás) pueden ser de tu interés.

La teoría U.

La teoría U, de Otto Scharmer, escrita en el 2009 y traducida al castellano en Setiembre de 2015, conjuga el camino oriental (desarrollo personal), con el camino occidental (hacer práctico, prototipado, modelado y revisión, learning by doing), con base en la atención (observar, observar, observar), los cuatro campos de la atención, y en los cuatro niveles de la escucha y de la comunicación (más allá de la comunicación empática está la comunicación generativa).

La teoría U, como muchos modelos emergentes, hace hincapié en una persona que se libra de prejuicios y creencias que nos han regalado (open mind / mente abierta), y que es capaz de conectar con su mundo emocional (open heart / corazón abierto), y con su identidad (open will / voluntad abierta), para ser parte de un comunidad, poca cosa somos si estamos solos, que acompaña ese proceso en el cual el futuro emergente pasa a ser parte nueva de nuestro día a día.

En el 2015 se han desarrollado los 2 primeros talleres gratuitos a nivel mundial. Es previsible que en el 2016 y siguientes esta dinámica continúe y crezca. Puedes consultar información en la web del instituto presencing, www.presencing.com, la web del U-lab en edX, Transforming Business, Society, and Self with U.Lab, o en foros relacionados con el desarrollo de la metodología U (u-lab) en castellano.

emociones en el cole

las 7 emociones básicas para el vivir que incluimos en este espacio no abarcan la multitud de emociones que experimenta el ser humano, no hay ninguna duda. Tal vez te gustaría aportar otras emociones, y otros recursos con ellas relacionadas, o abrir una conversación.

Por ejemplo, tal vez piensas que la culpa es una emoción fundamental en la educación (no importa que otras personas no consideren la culpa ni siquiera una emoción).

Este es el espacio ideal para que formules lo que tú quieras con referencia al mundo emocional.



¿por qué $3 + 3 = 7$?

¿y si seguimos aprendiendo a sumar?



A veces la suma de las partes es mayor que los sumandos, estamos en la suma perfecta, aunque el ejemplo no le ayude mucho al profe de mates.

A veces el total de la suma es menor que los sumandos. Estamos en la otra suma, en la que en vez de sumar, restamos.

Tal vez se ve mejor con 2 videos.

<http://wp.me/p3iA9W-rt>

7 EMOCIONES en el cole Y +



Texto extraído del [MOOC](#) “7 emociones y 3 dinámicas en el cole”

Una propuesta de la asociación

“historias que TRANSforman”



www.historiasqueTRANSforman.org