



COMPRA ONLINE
EN PPC-EDITORIAL.ES

PEDRO LUIS PICAZO



CUANDO LAS EMOCIONES SE HACEN CREATIVAS

Prácticum



Dirección editorial

Francisco Javier Navarro

Coordinación editorial

Mario González Jurado

Edición

Daniel Orozco Villaverde

Diseño

Antonia Rivero

Maquetación

Begoña Pascual

Fotografía

José Manuel Navia; Archivo SM; IMAGESOURCE / CORDON PRESS; Thinkstock; 123RF; Shutterstock; iStock; ESY agefotostock; ARCHIVO SM

© Pedro Luis Picazo

© PPC 2019

Parque Empresarial Prado del Espino

Impresores, 2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

ISBN: 978-84-288-3412-4

Depósito legal: M 16565-2019

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Mi familia es siempre referente en mi vida,
 en casa he aprendido a sentir y vivir
 los sentimientos con naturalidad
 y a ser muy creativo.
 Gracias por tanto amor recibido.

 Mi alumnado, sobre todo los de Bachillerato,
 hacen que estos manuales sean libros vivos
 y desde la experiencia real.
 Sin mi alumnado estos proyectos
 no habrían sido posibles.
 Gracias por ser y estar,
 por tanto cariño y tantos abrazos.

 A Francisco Javier Navarro y Daniel Orozco,
 a PPC Editorial por apostar por mí y por mi obra.
 Gracias por estos años de trabajo conjunto
y por los que nos quedan, porque esto no acaba aquí.

 Y a todas las personas que a lo largo de estos años
 me han animado a continuar,
 a trabajar y a dar lo mejor de mí.
 Gracias por tantos mensajes de agradecimiento.

PRÓLOGO

Emocionarte es lo que consigues cuando te acercas a alguno de los libros o de las conferencias, talleres o sesiones que imparte Pedro Luis Picazo (Lupi). Y esta expresión que empleo está seleccionada a propósito, porque si algo demuestra el autor es su destreza, su conocimiento, aún más, su vivencia de la educación en inteligencia emocional.

Por un lado, la “emoción” es la materia prima de este libro que el lector tiene en sus manos y de los trabajos precedentes. Con todo el mundo vasto y riquísimo de las emociones nos invita el autor a manejarnos, controlar, experimentar, descubrir o, como a él bien le gusta señalar, “practicar, practicar, practicar”.

Por otra parte, digo “emoción-arte”, porque efectivamente, si atendemos a la etimología de la palabra “arte” descubrimos que esta se refiere al conocimiento de cualquier cosa, adquirido por la práctica o por transmisión que está encaminado a alguna utilidad necesaria para la vida. Y si algo queda claro en todo el planteamiento de este trabajo es que nace, se forja y conduce a la vida.

Así, el autor partiendo del barro, el mármol o el óleo de las emociones que sentimos y nos mueven, pasándolas por el tamiz del intelecto y del querer o voluntad, y añadiendo la chispa de inspiración del Espíritu (de la que bien le conoce sabe que nunca prescinde), nos conduce a transformar nuestra vida cotidiana en una auténtica obra de arte por la que sentirnos satisfechos, por la que alcanzamos esa plenitud y felicidad que todos anhelamos.

En esta ocasión, Lupi llenando nuestras alforjas de optimismo, ánimo, constancia, esfuerzo, buen humor y con la herencia de sus dos libros anteriores, nos propone cuatro proyectos, cuatro caminos (buena metáfora también esta de la vida) para recorrer, como los puntos cardinales, las cuatro habilidades de la inteligencia emocional: el autoconocimiento, la gestión emocional, la motivación y las habilidades sociales. Como buen compañero y guía nos va indicando cosas muy sencillas y concretas para, paso a paso, práctica a práctica, alcanzar la meta planeada.

Sirva la presente obra como colofón, para darnos cuenta de que *cuando las emociones se hacen creativas*, nuestra vida cambia y alcanzamos la plenitud que somos y estamos llamados a compartir con los demás.

Gracias, Pedro; gracias, artesano de las emociones y compañero de camino.

Daniel Orozco Villaverde

LO QUE NO SE PRACTICA, SE PIERDE Y SE OLVIDA

“Todo sueño tiene su comienzo” así comenzaba esta aventura de *Emociones creativas*, que continuó su camino profundizando en la educación emocional y la práctica de las habilidades emocionales con *Más emociones creativas*. Ahora, en esta tercera entrega, te propongo llevar a la vida todo lo aprendido, interiorizado y experimentado por cuatro caminos diferentes de la inteligencia emocional y de tu vida. Son prácticas que ya hemos trabajado en los otros manuales, pero con alguna modificación o adaptación que se ajustan a una metodología de proyecto. También hay otras nuevas que ayudan a lograr los objetivos marcados.

“Con proyecto”. Así es como planteo este nuevo manual. Trabajar personalmente cada uno de los cuatro itinerarios, interiorizarlos, practicar mucho y después llevarlos a la clase, el grupo, la familia..., a la vida con tu propia experiencia y contando con tus habilidades, capacidades, cualidades y personalidad.

Te planteo una pregunta: ¿Por qué no vamos alegres por la vida? ¿Qué es lo que nos roba esa alegría? Encontrar la respuesta a estas cuestiones es una tarea urgente. Este manual puede ser un proceso de cambio personal, sí, de cambio, porque cuando comenzamos a trabajar y practicar habilidades y técnicas emocionales cambiamos, o al menos nos replanteamos algunos aspectos de nuestra vida que no nos ayudan a ser todo lo felices que debiéramos ni a contagiar positividad y alegría en nuestro entorno.

Caminamos sin rumbo, sin una meta. Si nos marcamos objetivos y los hacemos proyecto, la vida cambia y adquiere sentido todo lo que hacemos y todo por lo que vivimos. Hacer proyecto sin cerrarnos a la improvisación, siempre con creatividad e incluso con la posibilidad de cambio de rumbo si fuera necesario. Se trata de ser conscientes de quiénes somos, cómo somos, cómo estamos, de dónde venimos y hacia dónde nos dirigimos. Esta es la clave de nuestra alegría y nuestra felicidad.

En el momento en el que decidas comenzar a trabajar esta nueva aventura emocional de *Cuando las emociones se hacen creativas*, no puedes detenerte. Si emprendes este viaje de cuatro caminos debes recorrerlo hasta el final. A tu ritmo, escogiendo actividades y buscando otras alternativas, con tus propias habilidades y herramientas personales, desde la experiencia personal. Busca y pregunta, aprende, pero ante todo siente, vive y disfruta de la persona que eres: la más importante de tu vida. Es un proyecto muy ambicioso, pero no te inquietes si no lo llevas a cabo con la intensidad que desea; simplemente vívelo como “tu momento”, porque lo verdaderamente importante es comenzar, disfrutar de la experiencia y llegar a la meta. Y como no me canso de repetir, la clave de todo está en “practicar, practicar, practicar”.

Y cómo no, la inteligencia emocional nos permite dar un paso hacia nuestro ser interior, a lo profundo de nuestro corazón. Cuando practicamos y vivimos lo emocional estamos, sin apenas darnos cuenta, trabajando la interioridad y desde aquí a la inteligencia espiritual solo hay un paso. Para alcanzar la felicidad tan deseada que nos mueve a ser mejores y darnos a los demás generosamente necesitamos trascender y ser plenos conectando con nuestra misión en la vida, el para qué con mayúsculas. Me preguntan en muchas ocasiones por qué soy tan feliz y mi respuesta es muy clara y concreta: tengo fe. Todo lo que soy y vivo, también en lo emocional, tiene como base y fundamento mi fe cristiana que da sentido y dirección a mi vida, me lanza a estas aventuras y hace que todo lo que tengo lo comparta generosamente con los demás. Mi práctica diaria de silencio, oración y meditación son, sin lugar a duda, lo que hace posible que mi vida sea un verdadero regalo.

Queridos amigos, después de este tiempo compartiendo todo lo que sé, vivo y hago en relación con la inteligencia emocional, solamente me queda decir que jamás dejemos de buscar, de aprender, de vivir experiencias y de enriquecernos compartiendo con los demás nuestra vida.

Pedro Luis Picazo (Lupi)

PROPUESTA DE TRABAJO

¿Cómo trabajar este manual? Con una metodología totalmente práctica desde una base teórica que ya hemos trabajado y utilizado en *Emociones creativas* y *Más emociones creativas* y que, a lo largo del desarrollo de las prácticas de este proyecto, nos facilitarán, junto con las actividades y tareas planteadas, alcanzar los objetivos marcados y mejorar nuestro autoconocimiento y, por ende, nuestra autoestima positiva y las relaciones con los demás.

La metodología de trabajo en este manual es diferente al de los otros dos, aunque comparte un cierto modo particular de afrontar la labor de conocer nuestro ser y hacer emocional. En este caso te planteo trabajar siguiendo el orden del esquema de cada proyecto.

Antes de comenzar

- ▶ Cada uno de los proyectos se tiene que trabajar buscando el espacio y tiempo necesario para ello. Mi consejo es seguir el orden de la propuesta de trabajo. No es necesario trabajar todas las actividades, pero sí todas las prácticas.
- ▶ Solo es posible transmitir y enseñar aquello que se conoce y se ama, lo que se ha vivido y experimentado. Antes de llevar esta propuesta a un grupo o al aula tienes que tenerlo totalmente interiorizado, practicado, entendido y vivido. Haz tuyo el proyecto, adapta, modifica, amplía, sugiere, etc., porque de lo que se trata es de que sea tu proyecto desde tu propia realidad personal.
- ▶ Se trata de compartir y no de enseñar; de proponer y no de obligar; convertirte en un verdadero referente para el grupo o la clase y, con un gran gesto de generosidad, trabajar en primera persona cada proyecto y sus prácticas con alegría y mucha paciencia. Recuerda que el truco está en practicar, practicar, practicar.

Como en los otros dos manuales, insisto en que no se trata de un libro para leer, ni un tratado de inteligencia emocional o de educación emocional. Es un manual práctico para mejorar tu vida parando, reflexionando, aplicando algunas técnicas y trabajando con la ayuda de proyectos todo lo que ya hemos interiorizado, y que te hagan redescubrirte y evaluarte emocionalmente en tu vida y en tu labor como educador o educadora.

Cada **proyecto** está configurado para que se realice en los siguientes pasos:

► *Actividad común: Relajación–concentración*

- Se trata de aprender a parar, a respirar, a hacer silencio interior, a concentrarse y ser capaces de estar con uno mismo durante un tiempo a lo largo del día o de la semana.
- Cuando logres un mínimo de experiencia en este saber parar, puedes llevarlo al aula, a tu grupo de trabajo, de vida, etc. Y siempre comienza explicándoles lo que tú has experimentado realizando el ejercicio.
- El trabajo de la inteligencia emocional comienza ejerciendo el control del cuerpo, a través de la **respiración**.
- El ejercicio puede hacerse sentado o tumbado según se preste el espacio, el tiempo o, incluso, el grupo. Es muy importante adquirir la postura correcta.

Sentado: Sentado en la silla, sal unos centímetros del asiento y despega la espalda del respaldo. Como si te tirase un hilo invisible de la cabeza hacia arriba, pon recta la espalda y el cuello. La barbilla se inclina levemente hacia el pecho, las plantas de los pies pegadas al suelo y estos separados más o menos con la referencia de los hombros; la boca entreabierta y los ojos cerrados. Céntrate en la respiración, solo eso. Poco a poco, haz o anima a que se haga lenta y profunda; cada uno, cada una debe buscar su propio ritmo de respiración para irse tranquilizando, relajando.

Tumbado: Túmbate en el suelo bocarriba, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Si se pudiese estar descalzos, mucho mejor. Acomoda la zona lumbar en el suelo, y alarga la columna y el cuello. Tienes que tratar de mirar de reojo las rodillas sin levantar la cabeza, para tener las cervicales bien colocadas. Los brazos pueden ir a la altura de las caderas o en el pecho. Céntrate en la respiración, como expliqué antes.

- Al finalizar, estírate sin perder el clima de silencio creado. En el caso de estar tumbado, quédate unos segundos de lado para no marearte al levantarte.
- El ejercicio puede durar el tiempo que cada cual estime oportuno. Siempre con música de relajación. Puedes encontrar infinidad en la red.

► *Actividad común: El Diario de sentimientos*

- Para conseguir un bienestar psicológico duradero, la **felicidad**, es necesario vivir el presente siendo **conscientes** de lo que sentimos, lo que nos afecta, etc., y **expresarlo** con el máximo detalle posible. Esta actividad te ayudará a ir mejorando tu capacidad de conocer, analizar y canalizar tus emociones, reforzando las positivas y dando solución a las negativas
- Elabora o consigue un diario personal al que pondrás el nombre de **Diario de sentimientos**. En él, irás escribiendo, lo más día a día posible, lo que te sucede, los sentimientos que genera y las reacciones que has tenido con la ayuda de algunas preguntas generales y dejando un apartado de “otros” para alguna cosa excepcional que te suceda.
- Antes de comenzar a escribir, dedica unos minutos a relajarte, concentrarte.
- Busca un lugar cómodo y aislado. Si es posible ambiéntalo con música y velas.
- Una vez que eres consciente del momento, comienza a escribir siguiendo las preguntas, o simplemente hazlo de manera general.
 - ¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento? ¿Dónde, cómo lo siento? ¿Qué consecuencias tienen estos sentimientos en mi vida?
 - Algo bueno y algo malo que me ha sucedido.
 - Un plan para estos días, un capricho, un respiro...
 - ¿Qué me ha descontrolado? ¿Qué he hecho para solucionarlo?
 - ¿A quién quiero recordar para siempre de lo que he vivido hoy?
 - ¿Qué necesito para estar muy bien? ¿Qué puedo hacer?
- Se pueden añadir otras preguntas que tengan que ver con vivencias, sentimientos o pensamientos del día o la semana.
- Recomiendo responder siempre las preguntas primera (cómo estoy) y tercera (un plan).
- Utiliza esta **herramienta** para recoger las reflexiones y el trabajo de todo el recorrido emocional que vas a emprender.
 - Disfruta y sé consciente de cada momento del día.
 - Resalta las experiencias más significativas del día.
 - Da sentido a lo que te sucede y los sentimientos que genera.
- Una vez acabada la redacción, vuelve a relajarte. Si lo trabajáis en grupo o en el aula, deja que los compañeros y compañeras terminen su *Diario*.

► Proyecto de trabajo

- Primero se trata de dar razones: el **qué, para qué y cómo**. Así comenzarás el trabajo, con estas preguntas.
- Se recomienda acudir a algunas prácticas de *Emociones creativas* y *Más emociones creativas*. Es una recomendación, no obligación. Pueden ayudar a introducir o complementar el proyecto.
- Continuarás con la reflexión  **¿Comenzamos?** como punto de partida. No pierdas de vista el proceso para saber en qué momento del trabajo te encuentras.
- En la sección  **El proceso**, encontrarás todos los elementos para la programación del proyecto.
- Con las ideas y sentimientos claros, comienza con  **las prácticas**.
 - La de **inicio** y **motivación** que te impulsen y animen a trabajar.
 - Las de desarrollo y profundización del proyecto.
 - Las de **finalización** y de **conclusión** donde pondrás a prueba lo aprendido, trabajado y practicado.
- Las actividades de  **refuerzo** y **ampliación** por si quieres continuar con un paso más.
- Sin **evaluación** no hay aprendizaje; por eso, al finalizar el proyecto haz evaluación personal, grupal (si lo trabajas en clase o con otros) y del propio proyecto.
- La relación entre inteligencia emocional y espiritual es necesaria para entender que no basta con saber y conocer; necesitamos trascender y ser. Al finalizar cada proyecto (o a modo de conclusión, intercalada en alguna de las sesiones de prácticas), te invito a hacer una lectura sosegada y profunda desde lo espiritual de la sección  **De la inteligencia espiritual a la inteligencia emocional**.
- El **mapa conceptual** puede ser un instrumento que, visualmente, nos ayude a ver todo el proyecto en su conjunto.

ÍNDICE

| | |
|---|------------|
| Prólogo | 5 |
| Presentación: Lo que no se practica, se pierde y se olvida | 6 |
| Propuesta de trabajo | 8 |
| Proyecto 1: Del autoconcepto al proyecto de vida | 13 |
| ¿Comenzamos? | 14 |
| El proceso | 18 |
| Las prácticas | 21 |
| Finalizamos nuestro proyecto | 49 |
| Actividades de refuerzo y ampliación | 50 |
| De la inteligencia emocional a la experiencia espiritual | 53 |
| Proyecto 2: Tu plan de gestión emocional | 55 |
| ¿Comenzamos? | 56 |
| El proceso | 64 |
| Las prácticas | 67 |
| Finalizamos nuestro proyecto | 96 |
| Actividades de refuerzo y ampliación | 97 |
| De la inteligencia emocional a la experiencia espiritual | 101 |
| Proyecto 3: Me motivo, motivándome | 103 |
| ¿Comenzamos? | 104 |
| El proceso | 112 |
| Las prácticas | 115 |
| Finalizamos nuestro proyecto | 150 |
| Actividades de refuerzo y ampliación | 151 |
| De la inteligencia emocional a la experiencia espiritual | 155 |
| Proyecto 4: Ser junto a otros | 159 |
| ¿Comenzamos? | 160 |
| El proceso | 170 |
| Las prácticas | 173 |
| Finalizamos nuestro proyecto | 207 |
| Actividades de refuerzo y ampliación | 209 |
| De la inteligencia emocional a la experiencia espiritual | 213 |
| Bibliografía | 217 |
| Vocabulario | 219 |