

TÍTULO: Formación Emocional Grupal para Víctimas y Afectados del 11-M

AUTORES: M^a Ángeles Cañadas Rueda, Elena Fernández Carrascoso, Elena de Paz Priego, Esther Segura del Real. Análisis estadístico: María José Rey Fedriani. Revisión de texto: José Doncel Almenara.

RESUMEN: (español)

Los atentados terroristas del 11M marcaron un antes y un después para víctimas y afectados, además de su repercusión social y mediática a nivel mundial. Las familias afectadas por la tragedia necesitaban apoyo y estrategias de afrontamiento. En este artículo se destaca la importancia del autoconocimiento emocional, la regulación de emociones, el aumento de la motivación para retomar su día a día y se detalla la formación emocional grupal realizada y los resultados favorables obtenidos.

RESUMEN: (inglés)

The terrorist attacks of 11M marked one before and one later for victims and affected, besides his social and media repercussion worldwide. The families affected by the tragedy needed support and strategies of confrontation. In this article is outlined the importance of the emotional self-knowledge, the regulation of emotions, the increase of the motivation to recapture his day after day and the emotional formation (training) details realized grupal and the favorable obtained results.

KEY WORDS:

(español): víctimas terrorismo, 11M, formación emocional, emociones, atentados

(inglés): terrorism victims, 11M, emotional formation (training), emotions, attacks

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. ANTECEDENTES

3. TALLERES FORMATIVOS

3.1. Necesidades y Diseño

3.2. Participantes

3.3. Presentación del Taller

3.4. Contenidos, dinámicas y experiencias de grupo

4. EVALUACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Evaluación cuantitativa

4.2. Evaluación cualitativa

5. CONCLUSIONES FINALES Y SUGERENCIAS PARA EL FUTURO

6. BIBLIOGRAFÍA

6.1. Bibliografía utilizada

6.2. Bibliografía recomendada para profundizar

ANEXOS.

1. Cuestionario autobiográfico

2. Ejercicio de Autoconocimiento Emocional

3. Visualización creativa

E-mail para contacto o petición de artículo: elenafernandez@n-accion.es

1. INTRODUCCIÓN

El presente artículo es un **homenaje al valor, la entrega y el coraje** para seguir adelante en la vida.

El propósito es dar a conocer cómo una acción formativa realizada desde la profesionalidad, la cercanía y el amor, ha llegado a tener unos efectos tan positivos en nuestros protagonistas y sus familias.

Agradecemos la oportunidad y confianza que desde “Asociación 11-M Afectados del Terrorismo” nos brindaron, al poner en marcha esta iniciativa, guiados de la mano *M^a Sol San Teodoro*, quien contactó y conectó con nosotras, enamoradas de la inteligencia emocional y sus efectos beneficiosos. Agradecer a *Pilar Manjón* y a la *Junta Directiva*, que dieran la posibilidad a sus asociados para emprender esta formación, que creemos llegó a un puerto excelente.

A nivel científico, no podemos aportar demasiados datos objetivos y cuantificables, sin embargo no queremos dejar de **aportar a la comunidad científica los cambios emocionales y resultados tan beneficiosos** que de forma subjetiva muchas personas expresaron y sintieron tras el paso por estos talleres de formación.

Ante estas situaciones de impactante tragedia, apostamos por todas **las técnicas detalladas en este artículo por ser de máxima utilidad al haber ayudado a mejorar la vida de estas personas y de sus familias.**

Es necesario dar a conocer estas aportaciones para que puedan ser investigadas en el futuro y se logren sistematizar herramientas que consigan explicar estos resultados. Como ya hemos visto otras veces a lo largo de la historia, quizá ahora no sepamos realmente por qué funcionaron y sólo tengamos respuestas intuitivas, aunque confiamos que como tantas veces ha sucedido en el progreso de la ciencia, se pueda demostrar esta intuición como certeza.

De forma que, estimado lector, le invitamos a descubrir estos resultados y nos encantará que recorra con nosotras este estupendo viaje.

“Hay un largo camino hacia la libertad,
pero vale la pena descubrir que se puede llegar”

Paloma San Basilio (intérprete)

2. ANTECEDENTES

El mayor atentado de la Historia de España. Madrid, 11 de marzo de 2004, 7.37 horas. Una bomba explota en un tren Cercanías en la estación de **Atocha**. Apenas un minuto después se producen otras dos explosiones en el mismo tren. El caos y el desconcierto invaden los andenes y escaleras mecánicas de la terminal. Son las 7.38 cuando explotan otras dos bombas en un convoy en la estación de **El Pozo** y otra en **Santa Eugenia**. A las 7.39, cuatro explosiones más destrozan otro tren a 500 metros de Atocha.

En apenas tres minutos, 10 bombas reescriben la Historia: Madrid acaba de sufrir el mayor atentado terrorista perpetrado jamás en España. **191 muertos y más de 1.500 heridos** hacen imposible olvidarlo (EL MUNDO, Unidad Editorial Internet)¹. Empiezan a nacer asociaciones con el objetivo de atender a afectados y familiares, que más necesitaban en ese momento.

Desde la “Asociación 11-M afectados del terrorismo”, además de la labor burocrática y asistencial se contempla el apoyo psicológico personalizado.

3. TALLERES FORMATIVOS

3.1. NECESIDADES Y DISEÑO

Dos años después, comprueban que la situación emocional de algunos afectados no remite y siguen sin fuerzas vitales para continuar adelante. Por tanto, se plantean unos nuevos **talleres formativos para realizar en grupo y atender el nivel emocional** de los afectados y familiares, trabajando con aquellos socios que voluntariamente estuvieran dispuestos a acudir. Se encarga el diseño de los mismos a **M^a Ángeles Cañadas Rueda y Elena Fernández Carrascoso**, ambas psicólogas (UCM) y con estudios de postgrado universitario centrados en la inteligencia emocional (UA) y **Elena de Paz Priego**, Especialista en Inteligencia Emocional (UCJC), todas con amplia experiencia en formación vivencial y grupal. Para el segundo taller también se cuenta con **Esther Segura del Real**, Terapeuta Ocupacional y Master en Coaching, Inteligencia Emocional y Tecnologías Aplicadas (UPSAM).

La convocatoria del curso se realizó desde la Asociación mediante **carta informativa a los socios** y facilitando en ella el contacto telefónico para apuntarse y poder enviarles un **cuestionario autobiográfico (VER ANEXO 1)**, que fuera una toma de contacto inicial y con el objetivo de aportar importantes datos (identificativos y de su situación actual).

En el cuestionario se establecieron **preguntas abiertas** para que pudieran comentarnos a nivel emocional en qué punto se encontraban. Este dato también fue muy importante para conocer su **grado de predisposición y apertura** y también a nivel formativo ya que nos permitió conocer sus verdaderas necesidades y **diseñar con mayor precisión las temáticas y tiempos de ejecución**. Esperábamos así que cada bloque formativo se ciñera a los contenidos que les resultaran vitales para proseguir en ese momento. También nos facilitó conocer si había personas que pertenecieran a la misma familia, como así sucedió, comprobando que **una tragedia de este calibre puede tener drásticas consecuencias en la convivencia diaria**, provocando mayor respuesta de estrés. Ante esta necesidad formativa comenzó el diseño de **un taller de 24 horas**, a realizar en **dos fines de semana**, con el objetivo de mejorar el **autoconocimiento emocional, regulación emocional y automotivación** de los asistentes. Este reto nos ayudó a elaborar unas dinámicas muy cuidadas y contar con los pequeños detalles que ayudaran a los participantes a sentirse comprendidos y apoyados.

3.2. PARTICIPANTES

El primer grupo de participantes estaba constituido por trece personas provenientes de Madrid, alrededores y Valladolid. Era un grupo bastante equilibrado respecto a su género (siete hombres y seis mujeres). Contábamos con dos matrimonios y uno de ellos con su respectiva hija, éste último abandonó el curso el sábado ya que partían de vacaciones, aunque nos expresaron sus ganas de haberlo terminado si no hubiese sido por esta circunstancia. Abundaban las personas con estudios primarios y alguna que otra con estudios superiores, con edades comprendidas entre los 27 y 63 años.

El segundo grupo de participantes estaba constituido por veintidós personas provenientes de Madrid. Era un grupo bastante equilibrado respecto a su género (doce mujeres y diez hombres). Contábamos con cuatro parejas. Abundaban las personas con estudios primarios y alguna que otra con estudios superiores, con edades comprendidas entre los 28 y 75 años. Entre los participantes se encontraron tres repetidores que asistieron en la primera promoción. Dos de ellos participaron como uno más del grupo y la otra persona nos ayudó en labores de asistencia. Agradecemos el esfuerzo y destacamos que todos los participantes estaban entusiasmados por poder venir, ante los comentarios positivos que les manifestaron los participantes del grupo anterior.

Los asistentes venían en calidad de afectados directos (bien por ser heridos, o bien por ser familiares de fallecidos o heridos), que después del 11M debían también comenzar a afrontar e integrar los cambios acontecidos en sus vidas y ajustarse a una nueva situación familiar.

Si había un denominador común en ambos grupos era la **heterogeneidad** de sus participantes y sus diferentes puntos de vista respecto a sus secuelas (visibles físicamente sólo en algunos casos).

3.3. PRESENTACIÓN DEL TALLER

Los talleres “Conociendo tu mundo emocional” fueron realizados en dos ocasiones durante el 2006, en La Residencia Lucas Olazábal en Cercedilla (Madrid). La sala habilitada para cada taller era diáfana y se colocaron sillas en semicírculo para facilitar el contacto visual entre ellos y también respecto a nosotras, que nos presentamos como las facilitadoras cuya misión consistía en proponerles distintas dinámicas para facilitar que surgieran diferentes procesos emocionales que pudiéramos abordar en grupo.

Detrás de las facilitadoras había una pantalla de proyección donde verían todos los datos necesarios para trabajar en parejas, o en grupo, según correspondiera en cada caso, ya que al tratarse de una metodología eminentemente vivencial el propósito siempre sería facilitar la interacción.

Como única condición pedimos que quienes se conocieran mucho entre sí (parejas o familia) trabajaran los ejercicios de pareja con otras personas, para conseguir así una mayor apertura emocional de los participantes en el grupo.

3.4. CONTENIDOS, DINÁMICAS Y EXPERIENCIAS DE GRUPO

El objetivo de este taller era tomar conciencia de su actual mundo emocional y comenzar a reconocer e interpretar las sensaciones corporales, emociones, pensamientos y acciones que acontecían.

Comenzamos mediante unas claves del curso, que asociamos también a **CLAVES FUNDAMENTALES** básicas para nuestra vida a nivel personal, relacional, familiar y laboral. El siguiente cuadro las resume:

- 1) **Participación:** Cuya finalidad era conocerse más entre los participantes y compartir sus experiencias con respecto por parte del resto del grupo.
- 2) **Autobservación:** Observación externa e interna (corporal). Observación versus análisis, juicios y quejas que a veces inquietan nuestra mente en el día a día.
- 3) **Escucha.** Diferenciando entre lo que es “oír” y “escuchar”, su importancia en la comunicación y sus implicaciones de saber escuchar el lenguaje paraverbal (tono, intensidad, volumen).
- 4) **Autodisciplina:** Para mejorar la capacidad de ejercer hábitos o rutinas y el poder de nuestra voluntad en lo pequeño.
- 5) **Compromiso:** Comprometiéndose a ciertos acuerdos grupales que les ayudaron a identificar el valor que daban a su palabra, hecho que se relaciona con el autoconcepto, auto-imagen y autoestima.
- 6) **Honestidad:** Comprobando su grado de alineación entre lo que cada uno de ellos pensaba, sentía, hacía y decía a los demás participantes.

Cuadro 1: CLAVES FUNDAMENTALES trabajadas transversalmente durante el taller.

Las claves animaron a introducirse en el mundo emocional mediante **los temas que se dinamizaron** a lo largo del taller, numerados en el siguiente cuadro:

1. La auto-observación y relajación	13. El autoconcepto y la autoestima
2. La auto-imagen	14. El peso de la culpa y su liberación
3. Los cambios en nuestra vida	15. El ciclo de la responsabilidad
4. La resistencia a los cambios	16. La actitud reactiva y proactiva
5. Las actitudes ante los problemas	17. La enorme importancia de sentirse acompañado
6. El termómetro de participación y compromiso	18. Las etiquetas y los prejuicios
7. Los momentos de compartir grupal	19. Las creencias irracionales
8. Las emociones	20. El sentido de nuestra vida
9. Los “juegos” que jugamos	21. El duelo y sus manifestaciones
10. Las cargas emocionales	22. El valor de los compromisos
11. El contacto visual y las caricias	23. El resentimiento
12. La importancia del lenguaje	24. El Feedback y el reconocimiento emocional.

Cuadro 2: TEMAS DINAMIZADOS en los talleres

Con el propósito de enriquecer los temas dinamizados queremos compartir el objetivo de cada uno para facilitar el ajuste a talleres que en el futuro quieran trabajarse al respecto, pudiendo así identificar previamente su idoneidad.

- 1) **La auto-observación** mediante un *P.O.C.* (Proceso Ojos Cerrados) que facilitaba una mayor concentración en su respiración y potenciaba su capacidad de imaginar y visualizar imágenes agradables de su propio cuerpo que se nombraban en voz alta progresivamente.
- 2) **La auto-imagen:** Mediante el modelado de plastilinas se ayudaba a aumentar su creatividad y después dar un espacio a la expresión personal. Su explicación de la figura modelada dejaba entrever su estado y visión del mundo en ese momento actual, que facilitaba un acercamiento inicial para “romper el hielo” entre todos.
- 3) **Los cambios en nuestra vida:** Temática de especial interés para que visualizaran la multitud de cambios que han tenido a lo largo de su vida e integraran el concepto de *CAMBIO* (evolutivo, impuesto o elegido) como inherente a la vida. Este ejercicio lo realizaban mediante un gráfico en donde evaluaban su nivel de felicidad en periodos de diez años. También les pedíamos que visualizaran su nivel de felicidad a partir de ahora (ese dato nos mostró información acerca de su grado de optimismo respecto al futuro). Después se compartían los gráficos en parejas y poco después en cuartetos para potenciar la escucha de los compañeros y su nivel de empatía, para notar en mayor o menor medida que todos hemos registrado en nuestra vida cambios con diferente intensidad y hemos tenido una determinada actitud si hemos querido sobreponernos a ellos.
- 4) **La resistencia a los cambios:** En el momento que no asumimos los cambios surge una resistencia a la nueva situación que suele causarnos dolor durante el tiempo que nos sigamos resistiendo. A nivel mental y emocional nuestro cuerpo nos informa del dolor que nos produce la resistencia a aceptar la nueva situación. Si este hecho se prolonga, el dolor se convierte en sufrimiento y limita nuestro bienestar y también el de las personas que conviven con nosotros. Las familias se resienten si uno sólo de los miembros no logra aceptar la nueva situación. El hecho de *DARSE CUENTA* de estos detalles en el grupo, resulta revelador, para ello, se utilizó un sencillo ejemplo cargado de simbolismo. Los dos puños cerrados y apretados fuertemente simbolizaban la resistencia a los cambios que cada uno tiene. Después se les pedía que soltaran un puño de repente y notaran lo que sentían y después que soltaran el otro puño pausadamente y también notaran de qué forma les había dolido más. Se comprobó que a cada uno le había dolido más de una forma diferente. Cada persona tiene una adaptación al cambio diferente y es necesario conocer los tempos de cada miembro de la familia para adaptarse a una mejor convivencia.
- 5) **Las actitudes ante los problemas:** Mediante un teatrillo realizado por las facilitadoras, pudieron comprobar las distintas actitudes no eficaces ante los problemas (huida, evasión, análisis excesivo, parálisis, endosar

el problema a otros), ya que los problemas es más conveniente empezar a nombrarlos y afrontarlos para poderlos resolver.

Por tanto, se potenció realizar acciones concretas para la resolución de problemas. Una actitud negativa o derrotista ante las situaciones a resolver derivan en una serie de pensamientos, sentimientos y emociones asociadas. En cambio una actitud positiva podía lograr afrontar las situaciones y también potenciar su resiliencia o capacidad para sobreponerse al dolor emocional e incluso a muertes.

- 6) **El termómetro de la participación y compromiso:** Se proyectaba en la pantalla una escala imitando un termómetro con distintos valores (Del 0 al 10). Se les preguntaba por su nivel de participación en ese mismo momento, incidiendo en no juzgarse por la puntuación en que se posicionaban, sino observando su capacidad de variar a lo largo del día, según su energía. Lo fundamental era ser conscientes de que elegimos personalmente en cada entorno e instante y reforzando las ideas principales extraídas de la psicología humanista con la **Terapia Gestalt:**

YO-AQUÍ-AHORA

- 7) **Los momentos de compartir grupal:** Se habitaron espacios donde cada uno podía intervenir desde la libertad y transmitir lo que había sentido. Gracias a sus múltiples intervenciones se compartieron muchos instantes donde poderse sentir identificados o alejados, siendo propicio en los dos casos para detectar su momento y ese “DARSE CUENTA” que tanto se buscaba. Imitando la línea humanista en la terapia centrada en la persona de **Carl Rogers**, surgían así grandes componentes que ayudaban al avance en grupo, tales como la conciencia del yo, la tendencia a la diferenciación y la necesidad de consideración positiva.

- 8) **Las emociones:** Se preguntó por las emociones que les resultaban más agradables o desagradables, haciendo que luego salieran a nombrarlas ante el grupo. En esta puesta en común algunas personas también expresaban sentimientos y aprovechamos después para hacer una diferenciación de los términos y explicar la información que nos aportaba cada una de las emociones básicas. Tras la aclaración de términos, profundizamos en el autor **Paul Ekman** y sus estudios acerca de las manifestaciones emocionales gestuales básicas y universales: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa.

Citamos a continuación algunas de las frases donde destacan las alusiones de los participantes al contexto personal y familiar:

EMOCION MÁS TEMIDA

Miedo, esta inseguridad del futuro, la incomprensión, el dolor, caer en la locura, ser inválido absoluto, la soledad, sufrimiento que tengo, sufrimiento que la muerte de mi hijo me produjo, es la rabia y el enfado en mi carácter, las guerras, el miedo y mi agresividad, no sentirme un estorbo, inválido absoluto.

EMOCIÓN MÁS QUERIDA

El recuerdo de mi mujer y mi hija, el amor, recobrar la ilusión, la alegría, la capacidad de comprensión, amor, el amor de mis hijas y de mi marido, es poder ver a mi hija realizar sus sueños y a mi marido seguirle queriendo igual que siempre, seguir adelante por mis hijos, es el amor a mis seres queridos, el amor, el cariño y la recuperación física de mi hijo, mi familia, el cariño a los míos.

Cuadro 3: Emociones más temidas y más queridas de los participantes
(nótese su relación con el ámbito familiar)

Se explicó un ejercicio del libro de **Leslie Greenberg** (2002)² titulado “el diario emocional” y se regaló un cuaderno a cada participante para que pudiera anotar todos los días sus manifestaciones emocionales en 3 situaciones puntuales, siguiendo el patrón que se les mostraba (ver ANEXO 2).

En este punto se incidió en el concepto *SOMATIZACIÓN* y la relación de entre mente y el cuerpo que ampliamente se ha demostrado en numerosos estudios.

- 9) **Los “juegos” que jugamos:** Basándonos en autor **Eric Berne** (1968)³ y su estudio del **Análisis Transaccional**, nombramos algunos de los comportamientos llamados “juegos psicológicos” que utilizamos para obtener de los demás los beneficios que deseamos ó “caricias afectivas”. Esos juegos suelen seguir patrones disfuncionales de comportamiento (por ejemplo, jugar al silencio cuando algo nos enfada) y lejos de beneficiar nuestras relaciones con los demás, las debilitan. Fue un ejercicio revelador que realizaban en parejas, tras seguir las preguntas del patrón que se proyectaba. Para finalizar se analizaron formas más efectivas de conseguir esos mismos resultados sin tener que ejercer el juego (por ejemplo: Expresar el enfado desde el patrón: Cuando tú haces “x” (*me gritas*) yo me siento enfadado).
- 10) **Las cargas emocionales:** Se trabajaron todos aquellos sentimientos desagradables sobre acontecimientos pasados que habitualmente les generaban malestar. El objetivo era hacerlo de forma muy plástica para que pudieran deshacerse de ese recuerdo que se convertía en una carga innecesaria y restaba bienestar. La forma de realizarlo fue mediante una dinámica consistente en inflar un globo al compás de una música. Al llenarlo tendrían que imaginar que su aire llevaba esas imágenes llenas de malestar y luego decidirían qué hacer con ellas. La mayoría de las personas explotaba sus globos y ese estallido supuso que otros participantes lo asociaran con la explosión de la bomba. Este hecho provocó algunos gritos e incluso llanto, y reaccionaron estrechando la mano de su compañero, que también les acariciaba y les tranquilizaba, amainando el llanto. El mismo grupo apoyó a esas personas y también comentaron la hermosa posibilidad de poder consolar y sentirse útiles en aquellos momentos. Este ejercicio tan impactante unió al grupo en el último momento del día, ya que luego hubo una segunda parte donde inflaron un globo de deseos positivos y éste permaneció intacto y algunos incluso se lo llevaron a casa para tener una imagen que se lo recordara siendo un auténtico anclaje positivo, tal y como se trabaja con *Técnicas de PNL* (Programación Neuro-lingüística). Tras esa liberación emocional, expresaron la sensación de haberse quitado un peso de encima que les estaba oprimiendo desde hacía mucho tiempo.
- 11) **El contacto visual y las caricias:** Para finalizar el primer día, se pusieron en parejas mientras disfrutaban en silencio de una canción llamada “Color Esperanza” de Diego Torres. La letra invita a la posibilidad de algo mejor y mientras degustaban en silencio la mirada

del compañero, también se estrecharon las manos y alguna pareja acabó incluso bailando en la sala.

El grupo conseguía así una comunicación emocional muy efectiva donde se comprobaba de nuevo la efectividad positiva del movimiento e incluso del baile.

12) La importancia del lenguaje: Según el **coaching ontológico**, el lenguaje crea realidades. El diálogo interno es todo aquello que nos decimos y el lenguaje que utilizamos para hablarnos, nos influye. Acceder al mundo interior de los pensamientos de los participantes se convertía en un reto para este segundo día y se consiguió en buena parte gracias a las cartulinas en A3 conteniendo una frase en el encabezado (señalada en negrita en el siguiente cuadro) donde cada persona iba rellenando personalmente con la frase que libremente elegía.

Fue una dinámica realizada en silencio y con una música de fondo que apoyaba el centramiento. Enumeramos las respuestas que dieron al ser muy reveladoras y repercutir muchas de ellas en el ámbito familiar:

SI GRITASE DIRÍA ¿Por qué?, Gritaría por rabia, Fuera los inmigrantes, Qué hemos hecho para recibir lo que nos ocurrió, Tengo que pasar por tanto dolor?, ¡¡¡ Ay !!!, No tengo muchos motivos para gritar, Políticos fuera, Hasta cuando esto que nos pasó?. Amor a la vida, ¡Vamos a intentarlo! Lo vamos a conseguir seguro, ¿Por qué?

ME TENGO YO MUY DICHO..... Hay que seguir adelante, no es bueno tanto odio, hay que tratar de ocultar y seguir adelante, tengo que seguir, tengo otra hija y hay que seguir adelante, sé lo más equitativo que puedas, tengo que seguir luchando por los que están y me necesitan, podemos conseguirlo, podemos lograrlo, pero todos juntos, tengo que seguir por lo que tengo que ya es mucho, Mi mujer me diría que lo estoy haciendo bien

ME ATERRA Ver los trenes, Lo desconocido, La injusticia, El no avenirse, Pensar que no voy a mejorar, Ver como los políticos no hacen nada y seguimos igual, Las guerras, los integristas, lo radical, La soledad, Dejar sola a mi mujer, Entrar por la puerta de mi casa, Pensar en vivir sin la felicidad que llevo buscando hace años, Pensar en que mi hija falleció.

HE APRENDIDO QUE Hay mucho que aprender de uno mismo, Autoestima, Tenemos mucho que aprender, tenemos mucho para dar y mucho para recibir, Tenemos que compartir con los que están en nuestra situación, El dolor no lo quiere nadie. Que tengo que vivir sin él, He aprendido a escuchar, Que no estamos solos Hay muchas personas en el mismo tren que yo, A reafirmarme, Que hay mucha gente con el mismo dolor que yo, En el fondo todos somos iguales, tenemos tristezas, alegrías, rabia, compasión, comprensión... pero normalmente es difícil sacar esos sentimientos en la vida diaria, en determinados momentos no.

ME SIENTO CULPABLE Quiero creer que no.... , ¡¡ NO!!!, Sí, no sé si estaré haciendo las cosas bien. Sí, de todas las cosas que no he podido (sabido) controlar, SI, De no poder controlar todos mis sentimientos, No, No, "Sí", de hacer cosas mal, que no hubiera tenido que pasar, No, De no poder a veces controlarme y hacer daño a las personas que me quieren.

CUANDO PIENSO EN.... ME SIENTO..... Cuando pienso en mi hijo, siento que la vida no es justa, En mi hija, pienso en que mal he podido hacer para que Dios nos haya castigado de esta manera. Cuando pienso en la infancia me siento responsable, Cuando pienso en mi hijo me siento mal, triste y con mucha pena, Cuando pienso en lo ocurrido me siento impotente y con rabia, Cuando pienso en mi mujer me siento tranquilo. Cuando pienso en lo sucedido me siento con rabia y dolor, Cuando pienso en mi hija siento mucha tristeza, Pienso que tal vez me he defraudado conmigo mismo.

CUANDO PIENSO EN MI MADRE Pena, Pienso en ella cuando estoy triste y solo, Tristeza por no tenerla, Dolor y pena, Soledad, Me angustia que tenga que pasar tanto dolor otra vez, Sinceridad y trabajo, Pena y tristeza, Me da rabia y tristeza, y compasión y amor, Cariño, Tristeza por su sufrimiento, Toda una vida.

CUANDO PIENSO EN MI PADRE Seguridad, Pena, Me alegro de que no estuviera, Honradez y trabajo, Pena y tristeza, Me da rabia de lo que pudo ser y no fue, Falta de comunicación, Llorar, Ternura, Pena por no haberlo tenido.

ESTE GRUPO ME APORTA Tranquilidad, Tranquilidad, Quizá me haya enseñado bastante, Personas que me entienden y me siento muy a gusto, Tranquilidad y comprensión, Alegría, Comprensión, Estabilidad, Paz y tranquilidad, Comprensión y pena, Ternura, amor, acercamiento, cariño, besos y abrazos, Confianza, Tranquilidad y comprensión.

Cuadro 3: Completando las frases sugeridas (nótese su relación con el ámbito familiar)

13) El autoconcepto y la autoestima: Los pilares básicos de la salud psíquica y emocional necesitaban recobrar fuerza y con una visualización creativa (ANEXO 3) donde mediante la *metáfora* del alfarero, se les invitaba a ser ellos mismos los alfareros de su vida y modelar su propio barro para conseguir lo que querían ser. Los participantes tomaron contacto con la gran oportunidad que aún tenían, la posibilidad de aprendizaje y auto-modelado que tenían entre sus manos. Podrían ser como quisieran, siempre que trabajaran desde el esfuerzo y un plan de acción que les acercara a la meta. De momento tendrían que escribir en un *post-it* 5 adjetivos positivos que les definirían y comprobar qué les hacía sentir. Siguiendo la metodología del **coaching**, se potenciaban las fortalezas de las personas para empezar de nuevo el camino con una actitud positiva renovada.

14) El peso de la culpa y su liberación. Con una dinámica titulada “Los secretos” el grupo pudo compartir de manera anónima esa “espinita” que tenía clavada y le hacía sentirse culpable. Cada uno escribía su secreto de manera anónima y lo depositaba en *un bol* transparente para que posteriormente alguien lo leyera. Todos nos sentábamos en el suelo y a la luz de una vela, como si de una hoguera se tratase, cada uno elegía un papel que tuviera el secreto de otra persona, para leerlo en voz alta y que quien lo había escrito lo oyera en boca de otra persona y pudiera experimentarlo desde otra perspectiva. Se trataba de simbolizar que sintiera que ya estaba fuera de ella, que podía sentir que ya no le pertenecía. Los participantes se emocionaban y algunos rompían a llorar. Para algunos fue una auténtica liberación. Había frases muy importantes y que aún les machacaban a diario, según luego comentaron. La frase a destacar fue que muchos se sintieron culpables por no haberse quedado a ayudar, y ahora esa sensación de culpa le estaba impidiendo vivir.

Una madre, cuyo hijo falleció en el atentado, apoyó a quienes no auxiliaron por salir corriendo a proteger su vida. Ella seguramente habría hecho lo mismo para que no le pasara nada. Con ese comentario las personas con más carga de culpabilidad se sintieron exculpadas y fue realmente sanador para todos, incluso para los familiares que día tras días habían escuchado a las víctimas auto-culparse.

Decidimos dejar en ese bol todas las frases y echar agua encima para que el tiempo fuera borrando esas letras, y también esa sensación de culpa, sintiendo que en esa situación se actuó en muchos casos por un instinto de supervivencia con el que venimos programados y que lo que activa es toda la musculatura para correr y huir de esa situación peligrosa. Este ejercicio fue recordado la siguiente semana con clave en su sensación de haberse quitado un peso que llevaban en la mochila emocional y les estaba pesando demasiado en su día a día.

15) El ciclo de responsabilidad: Consistía en recordar que las emociones conviene detectarlas y después aceptarlas, darles la bienvenida, porque son mensajeros especiales con información para nosotros. Atendiendo las nuestras podríamos mejorar la identificación de emociones en los demás y mejoraríamos el grado de empatía, tan importante en nuestra

convivencia y que tanto afecta a la familia. Todas las emociones y sentimientos son aceptables, lo que hay que cuidar son las conductas que manifestamos para no dañar a quienes nos rodean, y en caso de haberlo hecho, asumir la responsabilidad que tenemos.

16) La actitud reactiva y proactiva: La actitud reactiva es aquella que culpabiliza a los demás de la situación, sin hacer nada uno mismo para que ésta cambie. Esta reactividad hace que todo siga igual, porque no ofrece cambios ni alternativas. La proactividad es una actitud que conlleva a la acción y a la solución de problemas que puedan surgir. Con un ejercicio para que fueran proactivos se consiguió que identificaran ACCION con PROACTIVIDAD y se les pidió que como deberes, hicieran acciones y fueran rellenando una libreta que les regalamos como si fuera su “DIARIO EMOCIONAL” siguiendo el ejercicio detallado en el [ANEXO 2](#).

17) La enorme importancia de sentirse acompañado: Tras el primer fin de semana y antes de que el taller finalizara, se les pidió que eligieran un “compinche” esa persona a la que durante la semana llamarían al menos tres veces para apoyarla y cuidarla. La idea les encantó y la cumplieron con muy buenos resultados. El hecho de sentir que luego podrían hablar de estos temas y sentirse acompañados hizo que se animaran a realizar las tareas y continuar el curso.

18) Las etiquetas y los prejuicios: Los participantes protagonizaron una impactante dinámica donde se les colocaba una pegatina en su frente, a modo de etiqueta y que contenía el nombre de algún grupo en riesgo social o bien de la élite (ejemplo: inmigrante, miss España). Cada persona llevaba una etiqueta pero desconocía de qué se trataba y estaba prohibido decírselo. El objetivo era formar un grupo de 10 personas para irse a un viaje. Para ello era necesario que se auto-gestionaran ellos mismos y decidieran entre todos qué personas acudirían. Habría dos pautas:

- Se trataría a las personas como la sociedad les solía tratar en realidad según esas etiquetas que cada persona llevaba en la frente
- Se permitía toda forma de expresión, excepto la violencia física.

En unos minutos de interesante interacción donde las facilitadoras también podíamos participar, para subir el tono de lo expresado, se produjeron momentos de tensión puntual (especialmente con dos etiquetas “moro” y “terrorista”). La dinámica duró sólo 5 minutos para que los participantes no se volvieran más agresivos. Fue interesante poder observar la fuerza del rechazo que aún sentían dentro y vivir más de cerca emociones como el enfado, la ira, el miedo y reacciones de agresividad. Todas ellas se pudieron compartir libremente y dejar salir fuera sin que pasara nada más. En el compartir ponían de manifiesto la importancia de sentirse “juzdados” enseguida y casi no poder mostrar la persona que hay dentro. Sólo por la raza, el nombre o su profesión se sentían arrinconados. Fue una dinámica colmada de empatía y donde pudimos trabajar los procesos de etiquetado y el prejuicio, que perjudica las relaciones y los climas de convivencia social.

19) Las creencias. Se revisaron las creencias sobre uno mismo, los demás y la visión de la vida o el mundo, trabajando las creencias

irracionales de **Albert Ellis**, creador de la Terapia Racional Emotiva (TRE). Su método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados. **Ellis** parte de la hipótesis de que no son los acontecimientos los que nos generan los estados emocionales, sino la manera de interpretarlos. Por tanto, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales seremos capaces de generar nuevos estados emocionales menos dolorosos y más acordes con la realidad, por tanto, más racionales y realistas.

- 20) El sentido de nuestra vida:** El grupo se encontró con un nuevo guía: **Víctor Frankl**, creador de la logoterapia, que es una modalidad de psicoterapia que propone que la voluntad de sentido es una motivación primaria del ser humano. Su testimonio y la recomendación de su libro: “El hombre en busca de sentido” ayudó mucho a hablar en grupo y relativizar el dolor y el sufrimiento, teniendo como broche esta frase que corona al autor:

“Todo aquello que amamos nos lo pueden arrebatarse; lo que no nos pueden quitar es nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos”.

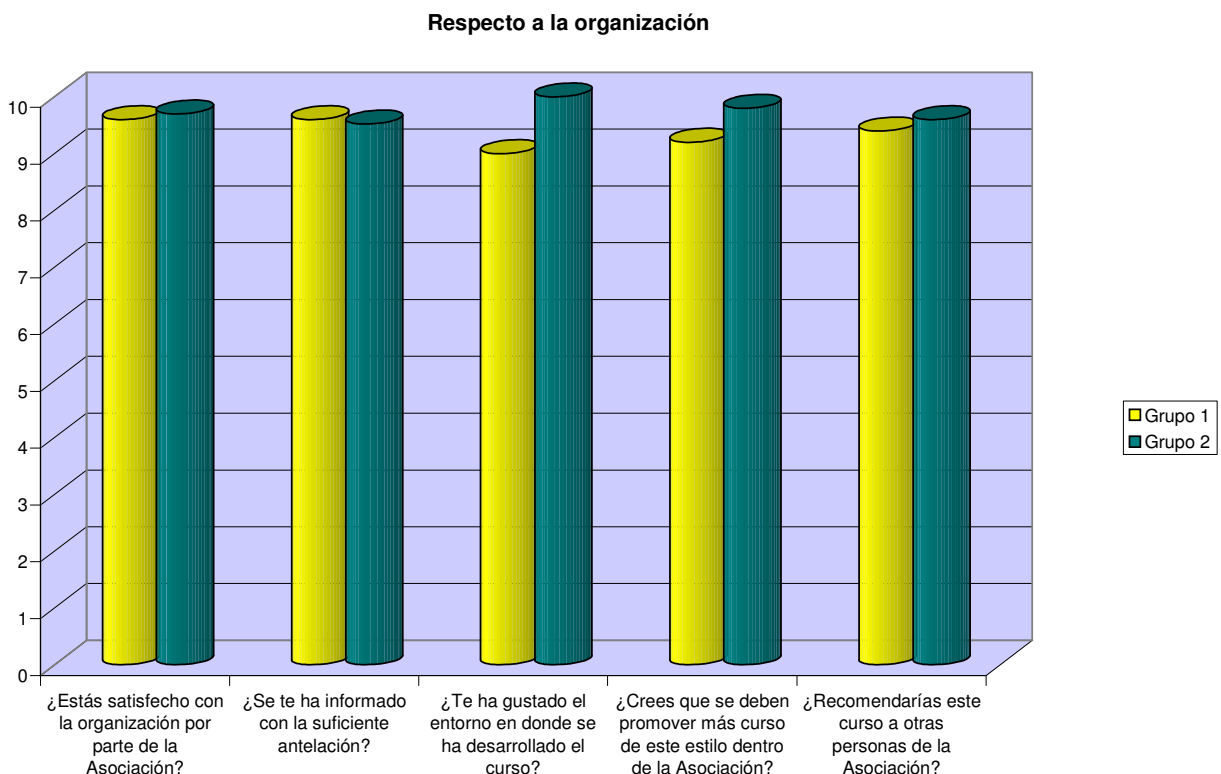
- 21) El duelo y sus manifestaciones.** Se trabajó levemente el concepto de duelo, dolor y sufrimiento, las etapas del duelo y diferentes manifestaciones, dependiendo del género y la edad. No olvidamos la importancia del duelo en los niños, adolescentes, además de parejas y familias y el impacto que se produce en la convivencia familiar y la enorme labor de superación para quienes continúan con la vida. Se valoró su esfuerzo al venir y se les recomendó que lo aprendido les ayudara a entender más en qué fase del proceso se encontraban los demás miembros de su familia.
- 22) El valor de los compromisos.** Este fue el gran momento donde cobraba sentido repasar los acuerdos iniciales fijados en el punto 5 de las claves fundamentales (ver Cuadro 1). La dinámica consiste en ir repasando en voz alta cada uno y en el momento en que notaran que alguno de ellos lo habían incumplido, se deberían levantar y quedar de pie. Finalmente todo el grupo acababa levantándose y se comprobaba así la facilidad que tenemos para dar nuestra palabra a los demás y a veces no ser consecuentes con lo acordado. Lejos del juicio, se trataba de una fuerte toma de conciencia que les ayudara a tener en cuenta aquello a lo que se prometían a sí mismos, y los compromisos que adquirirían con los demás. A mayor cumplimiento de su palabra, aumentaría su bienestar, puesto que los compromisos cumplidos mejoran nuestra autoimagen, autoconcepto y autoestima.
- 23) El resentimiento.** Cuando las personas resienten, vuelven a sentir un sentimiento desagradable con la misma intensidad que ocurrió en el pasado, por tanto, es un componente claro para crear enojo o enfado constante, hasta que no quede resuelto de alguna forma que deje mayor serenidad y paz interior. Nombrando el concepto pudimos conocer si ese malestar era habitual en los miembros del grupo y hablamos de sus consecuencias a nivel somático y repercusiones también en su salud

mental y la de sus familiares y amigos. La negatividad invade a la persona que resiente y le impide un mayor bienestar.

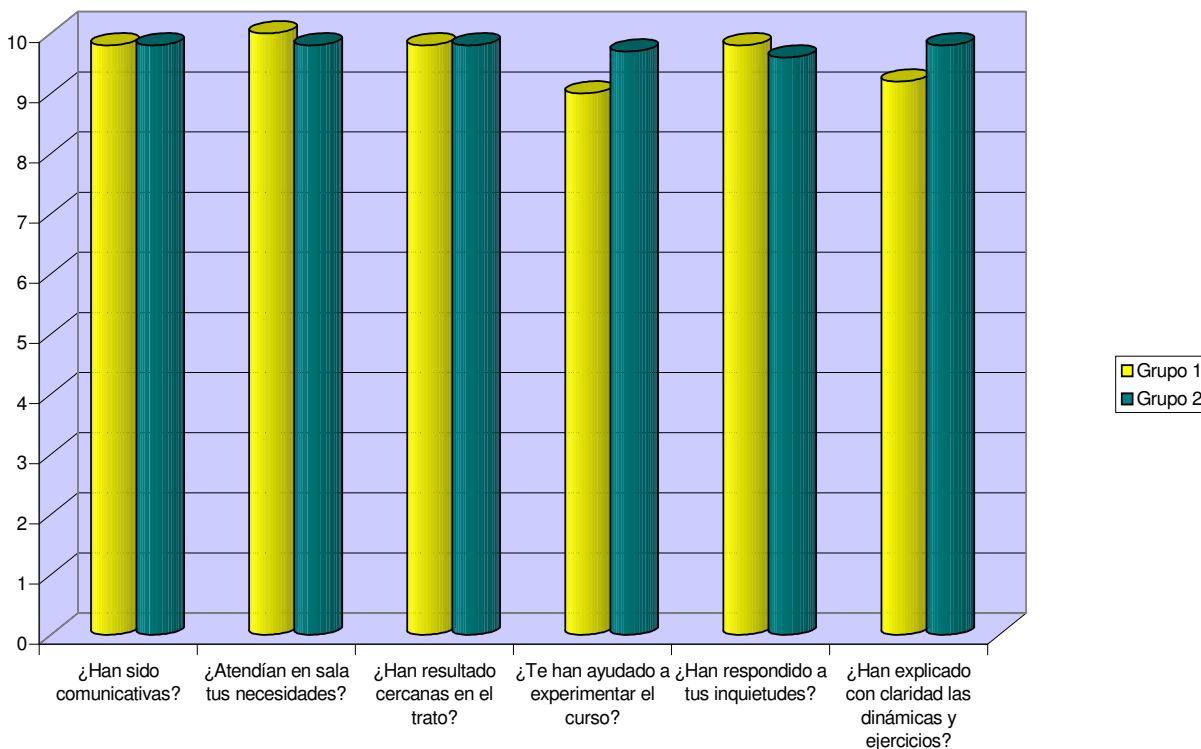
24) El feedback y reconocimiento emocional. Mediante una frase que se proyectó (“La belleza que yo veo en ti, es...”) se ayudaba a los participantes a decir las cualidades positivas de los compañeros del grupo. Este feedback, les ayudaría a seguir avanzando en este nuevo camino del bienestar. El grupo al acabar el ejercicio se sentía muy respetado, querido y apoyado. Fueron numerosas las muestras de cariño que se demostraron. Se apreciaba gran complicidad en los abrazos y besos que pudieron entregarse como broche final, y antes de que cada uno se pusiera a escribir una carta para sí mismo, que cuidadosamente guardamos en un sobre con la dirección que cada uno había anotado, para poder enviársela pasados 15 días, para que al recibirla no olvidaran que aquellas sensaciones que ahora tenían podían seguir eligiendo tenerlas siempre que lo desearan y esto fuera el mayor motivo de esperanza. Este auto-reconocimiento de sus avances en el curso fue un cierre muy emotivo, junto con la especial despedida de las facilitadoras mientras sonaba la canción “Hay un largo camino”, interpretada por Paloma San Basilio, fuimos despidiéndonos en silencio de esta experiencia tan impactante y extraordinaria.

4. INFORMES DE EVALUACIÓN

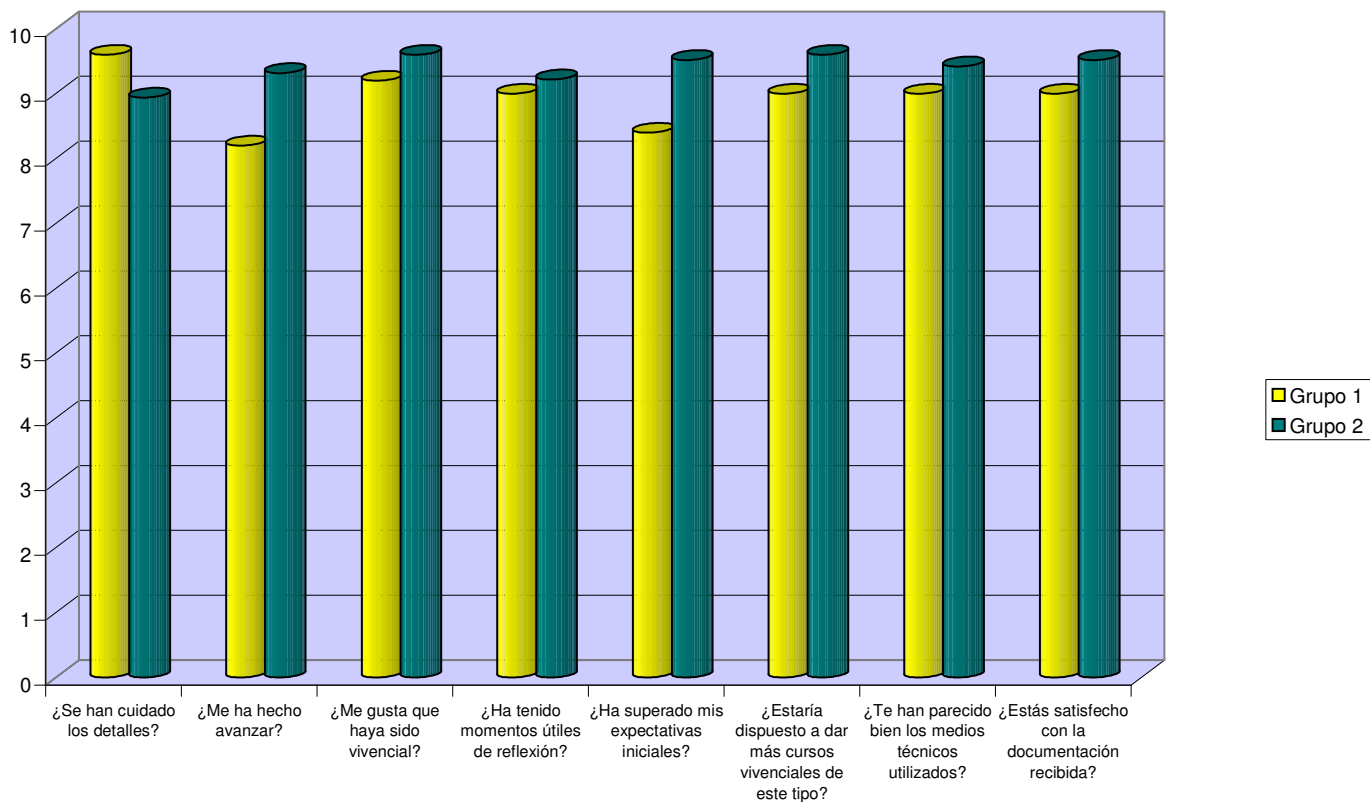
4.1. EVALUACIÓN CUANTITATIVA



Respecto a las facilitadoras



Respecto al curso



4.2. EVALUACIÓN CUALITATIVA

Se realizaron también preguntas abiertas para que los participantes pudieran dar su opinión de una forma más extensa. Se pueden apreciar los buenos resultados en sus respuestas. (**Grupo 1** en negro y **Grupo 2** en azul).

1) ¿Puedes ponerle palabras a lo que sientes ahora?

Tranquilidad. Serenidad y ganas de seguir progresando. Satisfacción, confianza, tranquilidad, enriquecimiento personal. Me alegro de haber participado, me va a ayudar mucho en un futuro. Satisfacción. Me siento más relajada y comunicativa que cuando lo inicié. Me encuentro en el camino de la consolidación. Pena por tener que dejarlo e irme. Bien conmigo mismo. Tranquilidad. Pena porque me voy.

Es difícil, pero mucha gratitud por la ayuda prestada, el compañerismo, etc. Muchas ganas de remontar y seguir para adelante y encima con un montón de amigos más. Me siento distinta: "revuelta", pero con la fuerza de los abrazos recibidos, que tanto necesitaba y que nadie me daba. Que puedo avanzar con menos prejuicios. Gracias a todas. Tengo esperanza, sé que puedo y lo lograré. Oxígeno limpio para seguir adelante. Satisfacción y ganas de seguir luchando más animada y alegre. Muy a gusto con todos. Mucho amor. Muy útil y agradecido. Me siento muy feliz de haber venido (ha sido cansado pero muy, muy, muy satisfactorio). Emociones acumuladas, tristeza, alegría, crecimiento como persona. Estoy encantada de haberme apuntado, nunca pensé que podría venirme tan bien, creo que ha sido una oportunidad única y enriquecedora. Claridad en mis pensamientos y propuesta de cambios en mi interior. Me han dado un empujón muy fuerte para que siga avanzando, dentro de mi dolor. Paz, mucha paz. Mucho cariño y simpatía. Creo que estoy mejor que antes, he mejorado y estoy satisfecha. Ya tengo respuestas de muchas dudas que tenía dentro de mí. Me siento más comprendida y he compartido mi dolor con personas que lo entienden.

2) ¿Qué le dirías a otra persona de la Asociación para que se animara a hacer este curso?

Que será positivo para ella. Mal seguro que no te hará ¡inténtalo!. Que les va a venir bien para conocer la situación en la que están. Que se animen porque resulta muy útil encontrar dentro de nosotros el camino a seguir. Es necesario acudir. Que es positivo y que aprendería a afrontar determinadas situaciones. La experiencia y el saber de los facilitadores y los organizadores. Que no dudara y lo hiciera. Que se va a conocer a sí mismo. Que merece la pena. El saber no ocupa lugar.

Que la ayuda alivia, merece mucho la pena. Se lo diría incluso a gente de fuera de la Asociación: esto viene bien a todos. Que es una experiencia diferente y los resultados los ves pronto. Que vale la pena, que, por muy escéptico que seas des la cara a este tipo de cursos (yo lo era), al final te aportan siempre algo positivo (en este caso concreto, muchas cosas). Para avanzar me ha servido lo vivencial del curso. Por muy mal que estés y no tengas fuerzas para continuar, por favor, acude al curso. Que no lo dude. Que si está preparado es la mejor forma de que te ayuden a avanzar. Es una experiencia enriquecedora donde puedes encontrar a gente que te escucha, sin más. Que vengan: es bueno. Que es excepcional. Si se encuentra "atascado" lo animo a participar. A mí me agradó mucho, a lo mejor a ti también. Que lo hagan, que es muy gratificante y muy humano. Pues que es una oportunidad para el encuentro con uno mismo, es como una "ducha interior" y te permite explorarte. Que si quiere ser ella misma y encontrar herramientas para este trabajo asista sin dudarlo. Que no dejen de hacerlo: es interesante. En él encontrarás las herramientas necesarias para superar la crisis del día después. Que vengan, que se van a alegrar. Que se anime porque le va a ayudar mucho. Que este curso es muy útil para sacar todas las emociones fuera de tu alma. Que les puede mejorar compartir con otras personas sus sentimientos y les ayuden a sacar su rabia.

3) Indica cualquier aspecto positivo o negativo que hayas apreciado en el desarrollo del curso y/o expresa cuantas sugerencias estimes oportunas.

Creo que ha sido un buen curso me gustaría más días y menos horas. Para mí ha sido muy positivo, me ha hecho conocerme un poco más y conocer que hay mucha gente que deseando ayudar, sólo hay que pedirlo. MUCHAS GRACIAS DE TODO CORAZÓN Y UN BESO. Lo negativo es remover emociones pasadas y lo positivo enfrentarte a tus miedos. Para mí ha resultado todo muy útil pues me ha ayudado a abrirme al resto del grupo, gracias a las facilitadoras. Bienestar, paz, sí repetiría. Me ha parecido CORRECTO, quizá corto. La austeridad y objetividad empleada ¡besos!. La amistad; cosas y palabras que hacen daño pero también son positivas. A lo primero me sentí mal, fue como volver atrás pero eso mismo me ha ayudado a seguir adelante.

Yo pensaba que no me iba a servir para nada y ha sido todo lo contrario, chapó!. Ojalá hubiera muchos más y ojalá hubiera sido antes. Que no se acaben los cursos, ah! Y una siestecita por lo menos de media hora. Doy mi apoyo para que sigáis así, con ilusión y fuerza y sobre todo muchísimas gracias. Negativo (nada) Positivo (todo). Positivo todo, cada día que pasaba, más. Negativo, la brevedad del curso, yo me quedaría una semanita sin dudarlo. El sitio es estupendo y la gente de la Residencia encantadora, por favor, seguid con este tipo de iniciativas. Muy bien, denoto que desbrozáis mucho: GRACIAS. Todo bien.

Que continúen los cursos. Todo es positivo, a pesar de o “a lo mejor por ello” de los malos ratos, pero es muy agradable y reconfortante la cercanía fuera del curso, de las facilitadoras y las personas de la organización: GRACIAS. Que no se acaben los cursos. Una sugerencia: al no estar bien del oído pido que se hable a través de un altavoz. Reconozco que me cuesta mucho comunicarme, pero lo he conseguido. Sugerencia: habría que tener más en cuenta a las personas que por “x” motivo no escuchaban bien (¿micrófono?). Positivo: a nivel personal mucho y negativo es ver la tristeza que hay dentro del grupo, pero positivo por las ganas de salir para adelante. Yo venía cerrada y después de 4 días me abrí. Las dinámicas son duras, “te cortas”, pero son imprescindibles para llegar a estos resultados, además el resultado me enamora, parece de cuento: volveré. Es muy intenso, se pasa mal, pero merece la pena! Espero poder transmitir correctamente a otros afectados lo positivo que es, las psicólogas me han parecido grandes profesionales: gracias. Me gustaría más música alegre. Espero volver a repetir algún día esta formación. GRACIAS. En el trabajo del curso creo que deben tener un altavoz para que todos puedan escuchar: GRACIAS. Positivo: todo, negativo: nada. Las herramientas que nos dan para poder seguir nuestras vidas. Las emociones ... ¡qué poco conocemos! Propongo que la Asociación interceda por los que estamos interesados, para que asociados puedan estudiar este tema a niveles de especialización y desde allí poder impartir sus enseñanzas a sus semejantes.

5. CONCLUSIONES FINALES Y SUGERENCIAS PARA EL FUTURO

Este informe responde a **hechos empíricos y comprobables**: la propia experiencia de los afectados. Hemos comprobado que las personas participaron en esta formación han experimentado **cambios positivos reales** y evidentes que ellos mismos se han encargado de manifestar y dejar constancia por escrito en las evaluaciones realizadas.

Los talleres fueron concebidos para atender la demanda de apoyo que los afectados y sus familias reclamaban y que aunque pasen los años, algunas personas seguirán teniendo. El **objetivo** era mejorar su gestión de los cambios, incidiendo en el nivel emocional. Se pudo ver cómo las personas tenían muchas cargas emocionales (enfado, ira, culpa, vergüenza, resentimiento, miedo, frustración, sentimiento de impotencia, desesperanza, desilusión) y las fueron identificando como emociones insanas que les producían un sufrimiento diario. Se incidía en explicarles qué información tenían esos sentimientos, y de qué manera aprender a detectarlos para canalizarlos de una forma más sana.

Los talleres contaban con una metodología vivencial y el propio grupo interaccionaba y se creaba un clima de respeto y confianza, donde podían expresar con toda libertad aquello que les oprimía. Además, al tratarse de afectados en el mismo caso se sentían bastante comprendidos y arropados.

Este hecho incluso era sorprendente, ya que las secuelas podían ser diferentes y esto hacía que a pesar de estar cada uno afectado, también empezaran a relativizar sus secuelas por comparación con otros, y aprender a valorar las posibilidades que cada uno tenía.

Valoraron de forma extraordinaria que hubieran conseguido sentirse de forma tan especial tan sólo en estos fines de semana y les seguía pareciendo un récord el escaso tiempo (24 horas) para sentirse muy comprendidos por personas que como ellos, sienten de forma muy parecida y no hay que explicarles todo, como al resto que no les ha pasado. Se reforzó bastante el sentido de unirse a la Asociación para ayudarse entre todos y crear una red fuerte de apoyo.

Se trabajaron procesos emocionales, de duelo y también se dinamizaron momentos en los que el grupo fue participando de manera gradual y acabaron teniendo clara la idea de decidir su “aquí y ahora” para continuar a pesar de lo difícil que hasta ahora les había parecido. El ambiente y clima generado sobrepasaba la sala y durante la jornada seguían intercambiando sensaciones y experiencias en pasillos, jardines y tiempos de comida. El entorno de la naturaleza, consiguió potenciar **estos resultados tan terapéuticos**.

Su emoción por lo conseguido fue muy positiva, llegando incluso a coordinarse entre semana para elaborar entre todos los miembros del grupo unos regalos sorpresa para la coordinadora del proyecto y facilitadoras. El regalo consistía en un ramo de flores para cada una, que ellos mismos nos entregaron al iniciar la jornada y una tarjeta grande firmada por todos que incluía una foto de la entrada principal a la Residencia (un camino rodeado de altos árboles) que habían ilustrado con la frase “**Gracias por ayudarnos a ver otro camino**”. Comentaron la importancia de que en la Asociación pusieran en marcha más talleres de este tipo y así también respaldaron el envío del e-mail de felicitación que hicieron llegar a la Asociación y por el que la misma presidenta, Pilar Manjón nos había felicitado telefónicamente (desde aquí se lo agradecemos).

Se consiguió incluso que algunas personas expresaran, rieran y bailasen con otros compañeros, algo que desde hacía dos años, algunas personas no habían podido realizar. Tras hablar con ellos en sesiones posteriores, algunos nos comentaban que sus allegados habían comprobado cómo han mejorado tras su paso por los talleres y algunos **querían incluso repetir la experiencia**. También querían repetir algunos repetidores que asistieron en calidad de invitados e impulsaron al resto a confiar.

Se les pasó un cuestionario inicial (CTI: Inventario de pensamiento constructivo, de Seymour Epstein) para registrar su nivel previo y tras quince días de curso se les hará llegar el mismo cuestionario para comprobar sus niveles posteriores. De esta forma, queríamos comprobar si podemos detectar a qué niveles influye este cambio que se percibe en el grupo. La imposibilidad de recibir sus respuestas por correo, ya que muchos no las enviaron, nos hizo hacer esta propuesta para que en un futuro se realice y se compruebe.

De manera intuitiva, en principio atribuimos que esta **mejora a nivel emocional y psíquico repercutió favorablemente en su mejora física** (más ganas de comer, menos necesidad de fármacos, mejor descanso, mayor tono vital y más sonrisas) que eran apreciables objetivamente.

Para próximas ediciones sería fundamental contar con un cuestionario que registrase las mejoras realizadas por los participantes y medios más adecuados como un micrófono, debido a que algunos socios tienen secuelas auditivas y necesitan no perderse ninguna de nuestras instrucciones. Fue demandado en varias ocasiones y tomamos nota para que constara.

Como sugerencias para el futuro creemos que una **formación continua grupal en el ámbito emocional** y de la que las familias puedan beneficiarse, ayudaría a reducir muchas situaciones de tensión que se producen en su día a día. Además de la formación en grupo, sería estupendo poder trabajar desde la metodología del **coaching personal a cada afectado**, ya que estos procesos de crecimiento personal son una herramienta imprescindible para la consecución de metas y también cubriría la necesidad de los afectados de sentirse acompañados en sus procesos. En la Asociación también podríamos sugerir trabajar en grupos o comisiones donde puedan autogestionarse mediante **coaching de equipos**, para conseguir que logros como esta propuesta, sean alternativas de crecimiento para sus socios y se consiga una mayor cohesión del colectivo.

6. BIBLIOGRAFÍA

6.1. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

1. EL MUNDO, Unidad Editorial Internet
<http://www.elmundo.es/documentos/2004/03/espana/atentados11m/hechos.html>
2. Greenberg, L. (2002): *Emociones: Una guía interna*. Desclee de Brouwer, S.A. Colección Serendipity. Bilbao.
3. Berne, Eric (1968): *Juegos en que participamos. La psicología de las relaciones Humanas*. Editorial Diana. México.

6.2. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA PARA PROFUNDIZAR

- Avia, M^a Dolores (1998): *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*. Alianza Editorial.
- Damasio, Antonio (2005): *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Editorial Crítica.
- (2006) *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Editorial Crítica.
- (2001) *La sensación de lo que ocurre*. Editorial Debate

- Ekman, Paul (2003): *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Times Books.
- Ekman, Paul (2004): *¿Qué dice ese gesto? Descubre las emociones ocultas tras las expresiones faciales*. RBA Libros.
- Ellis, Albert (2007): *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: como dominar las emociones destructivas*. Editorial Paidós Ibérica.
- Frankl, Viktor E. (2005): *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Greenberg, L. S. y Paivio, S.C. (2000): *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Barcelona. Paidós. (Original, 1997).
- Harris, Carol (2002): *Los elementos de PNL: qué es y cómo utilizar la Programación Neurolingüística*. Editorial Edaf
- Lega, Leonor I y Caballo, Vicente E. y Ellis Albert (2009): *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Editorial Siglo XXI.
- O'Connor, Joseph y Lages, Andrea (2005): *Coaching con PNL*. Ediciones Mundo Urano.
- Rogers, Carl (2004). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- (2000). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Seligman, Martin E.P. (2003): *La auténtica felicidad: La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para conseguirla*. Ediciones B, S.A.
- Seligman, Martin E.P. (2004): *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Debolsillo.
- Servan-Schreiber, David (2004): *Curación emocional: acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis*. Kairós.
- Sinay, Sergio y Blasberg, Pablo (1995). *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires: Era Naciente SRL.
- Vera Poseck, Beatriz (2004). "Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva". *Revista de Psicología Positiva*
- Whitmore, John (2002): *Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Paidós

ANEXO 1. CUESTIONARIO AUTOBIOGRÁFICO

El equipo de profesionales de la Asociación Afectados 11-M le damos la bienvenida al Curso: “**Conociendo nuestro mundo emocional**” y le entregamos este breve cuestionario que nos será de gran utilidad para que se sientan más apoyados.

Para completarlo simplemente basta con responder a las preguntas realizadas de la manera más sencilla y completa.

Solicitamos un **compromiso firme por su parte y que antes de apuntarse se asegure poder asistir en su totalidad**, excepto por una causa de fuerza mayor. De esta forma, también cada persona aprovechará la plaza que haya ocupado, sin que se pierda esa oportunidad otra persona que también, como Ud. lo necesite.

Aseguramos la total **confidencialidad** de la información detallada.

NOMBRE:	EDAD:
TELÉFONO:	ESTADO CIVIL :
ESTUDIOS:	OCUPACIÓN:
¿Tiene hijos/as?	

¿QUÉ MOTIVOS QUE LE UNEN A LA ASOCIACIÓN DE AFECTADOS 11 M?
¿ESTÁ DIAGNOSTICADO DE ALGUNA ENFERMEDAD?
¿SIGUE ALGÚN TRATAMIENTO MÉDICO? , EN CASO AFIRMATIVO ¿QUÉ MEDICACIÓN INGIERE Y EN QUÉ MEDIDA?
¿DESTACARÍA ALGÚN CAMBIO REALIZADO EN LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS?
¿HAY ALGÚN TEMA QUE AÚN LE PAREZCA <u>DIFÍCIL</u> DE SUPERAR EN ESTOS MOMENTOS?
¿Y QUÉ LE ESTÁ RESULTANDO <u>MÁS FÁCIL</u> DE SUPERAR EN ESTOS MOMENTOS?
¿QUÉ MOTIVOS LE ANIMAN A REALIZAR EL CURSO?
¿QUÉ CREE QUE PUEDE APRENDER COMO PARTICIPANTE DE ESTE CURSO?
¿CONOCE A ALGUIEN QUE VAYA A VENIR AL CURSO? ¿QUÉ GRADO DE PARENTESCO LE UNE?
¿ALGO MÁS QUE QUIERA COMPARTIR?

ANEXO 2. EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Basado en:

Greenberg, L. (2002): *Emociones: Una guía interna*. Desclee de Brouwer, S.A. Colección Serendipity. Bilbao.

DIARIO EMOCIONAL

Aprender a conocer tus emociones. La primera tarea que ayuda a incrementar la conciencia de tus emociones es llevar un registro emocional.

Dos o tres veces al día escribe la última emoción que hayas sentido y describe tu experiencia prestando atención a los siguientes puntos:

1. Describe qué produjo la emoción o el estado de ánimo.
2. Dale nombre a esa emoción
3. Sensaciones corporales que acompañan a la emoción.
4. ¿Qué pensamientos venían a tu mente? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
5. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?
6. ¿Qué información te está proporcionando tu emoción acerca de ti mismo, de una relación, de tus progresos...?
7. Reflexiona acerca de tu respuesta emocional a la situación.
Además, intenta identificar lo que te está diciendo que decidas.
¿Deberías seguir tu emoción o sentimiento o ampliar tu visión para cambiarlo?

ANEXO 3. VISUALIZACIÓN CREATIVA

P.O.C. de la Autoestima: El amor hacia uno mismo.

Respira... inspira.... Siente tu cuerpo, y repite 5 veces lo mismo.

Ahora volvamos la vista atrás, a esa época medieval en donde las personas trabajaban a diario en esos gremios que poblaban las villas. Comienza a sentir como cada día se levantaban a trabajar y comenzaban a realizar sus tareas, recordarás así la figura del **alfarero**, esa persona que convertía el barro en recipientes útiles para sus paisanos: jarras, jarrones, vasos, vasijas, cántaros, tinajas, urnas, cuencos .. y un sin fin de figuras que daban calor y vida a las casas de esos hermosos condados.

El alfarero cada día se enfrentaba al barro, sin apenas forma, lo colocaba en el torno, que hacía girar, y suavemente, con sus manos mojadas en agua modelaba lentamente lo que acabaría siendo una pieza útil para sus paisanos.

Lentamente, cada día, sin prisas pero sin pausas..... Seguramente habría días que no le salieran las piezas que en un principio imaginaba, porque la creatividad le diera un toque original a sus acabados... otras veces, podía encontrarse con que la pieza, a punto de acabar, se le desmoronaba y se convertía en NADA..... pero **el alfarero, nunca odiaba el barro**, porque siempre tenía la posibilidad de mejorarlo. Siempre.

En nuestras vidas hay un barro muy precioso que quizá no apreciemos y ese es nuestra personalidad, que poco a poco podemos modelar. Quizá hasta ahora no habías apreciado su textura, su forma. Es importante que ahora mires ese barro con sus características, con su forma de ser y descubras el poder tan grande que tienes como alfarero.

Quizá en un principio, te moldearon de una forma que no te gusta ahora, quizá ahora quieras cambiar y ser un utensilio mucho mejor, que aporte un bien mayor a la sociedad en la que vives. Quizá hasta ahora creías que no podías hacerlo, que eres así y no podías cambiar NADA, que no puedes transformarte en alguien mejor... quizá ni siquiera lo pensabas y no has invertido tiempo en saber qué te gustaría ser... ahora es tu momento.

Quizá no te hayas dado la posibilidad de amarte tal y como hasta ahora has sido, y ahora que ves más luz, poder contemplar en ti la figura que quieres SER. Quien quieres ser. Y quererte con todo, y valorarte, y ponerte manos a la obra para mejorar, y darte tiempo para AUTOMODELARTE y hacer de ti esa figura que de verdad, QUIERES SER.

No hay nada mejor que el legado de ser quien quieres ser y que los demás también lo perciban así..... Y abrázate colocando tu mano derecha sobre tu hombro izquierdo queriendo con todas tus fuerzas a ese barro que hay en ti y que quiere Ser.

No creas que no puedes hacerlo, a veces el mayor obstáculo es uno mismo....

Y confía en tu valor.... **La voluntad es la fuerza que te ayudará a moldearte y el amor la posibilidad de crearse de nuevo a uno mismo....** De confiar en que eso, también es posible, todo es cuestión de voluntad y tiempo.....

Como le pasaba al alfarero en aquellos tiempos..... Y ahora, lentamente, regresa a tu ritmo a este momento lleno de posibilidades, respirando e inspirando lentamente, sintiendo tu cuerpo de nuevo, a tu ritmo, para volver a estar presente, en el aquí y el ahora que nos da la posibilidad de SER y ESTAR. De vivir el presente y de optar a un futuro que te espera.

Elena Fernández Carrascoso