



Nota Conceptual

104_3: Islas de Emociones

www.symfos.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Nota Conceptual

IO4_3: Islas de Emociones



Título:	<i>Islas de Emociones – Nota Conceptual</i>
Producción intelectual – IO 4_3	SymfoS – Contexto de orientación de trabajo con símbolos_3
Descripción:	Estas intervenciones están diseñadas para clientes, para quienes identificamos una necesidad de orientación en competencias y recursos a través de SymfoS Basic Clearing. Este IO consiste en cuatro intervenciones diferentes con objetivos específicos: a) Camino de Recursos y Competencias: orientación laboral acerca de intereses y fortalezas (recursos y competencias); b) Camino de planificación: puede ser utilizado para comenzar un proceso de formación, hacer planes hacia una formación, un periodo de solicitud de empleo y elecciones profesionales. c) Islas de Emociones: sentimientos respecto a los meses venideros, motivación en el proceso de solicitud, planificación del futuro y elecciones profesionales. d) Imágenes Interiores: visualización y reflexión sobre imágenes interiores conectadas con temas específicos, identificación de miedos y bloqueos, desarrollo de estrategias de afrontamiento. Como elemento fuertemente innovador, todos los escenarios siguen la secuencia de la orientación: Primero, el cliente empieza con la colocación de sus símbolos, tras lo cual debe presentarlos, y el grupo de apoyo (compañeros) tiene la posibilidad de hacer preguntas factuales. A continuación, el grupo de apoyo ofrece retroalimentación sobre su percepción de la presentación y el trabajo realizado. Esto lleva a una interpretación del grupo entero, guiado por el orientador profesional. Finalmente, el cliente y el orientador profesional acuerdan acciones concretas. Esta producción intelectual estará disponible en forma de objetos físicos (diferentes cajas de símbolos); las pautas serán publicadas en nuestra página web y en formato físico. Los grupos destinatarios son jóvenes “normales” y en situación de desventaja para poder apoyar diferentes elecciones en relación a posibilidades educativas y/o profesionales.
Organización Asociada:	<i>Hafelekar</i>
Investigador(es) responsable de completar este documento:	<i>Paul Schober</i>
Plazo	<i>31 de agosto de 2018</i>
Idioma:	<i>EN, ES, IT, DE</i>

Islas de Emociones

Los sentimientos controlan muchas de nuestras actividades, pero hablar de ellos es uno de los temas más sensibles de la orientación.

¿Qué importante papel tienen los sentimientos? Nos ayudan a recordar nuestras experiencias, en ocasiones, durante fracciones de segundo, y a evaluar personas y situaciones para alcanzar nuestras metas de forma más rápida y fácil.

Pero, a menudo, no somos conscientes de nuestras emociones. Esto puede bloquear futuros pasos y decisiones, y no suele ser fácil de cambiar a solas.

¿Qué me hace sentir qué? ¿Qué sentimientos provoco en otras personas? ¿Acepto sentimientos? ¿Cuándo rechazo sentimientos? ¿Qué papel desempeñan los sentimientos en mi familia? ¿Cómo experimento sentimientos?

¿Quién puede ponerles nombre de forma tan exacta? Sentir, aceptar, ordenar sentimientos conectados... Esto menudo le parece difícil o incluso imposible al cliente.

Este es el caso, sobre todo, si un alto número de factores desencadenantes están presentes, si están lejos en el pasado o si no pueden relacionarse con la situación presente.

A menudo, no es posible presentar esta situación de forma verbal para muchos clientes. Por ello, las islas de emociones representan una buena oportunidad para la visualización, clarificación y el procesamiento.

Metodología para las Islas de Emociones



Figura 1: Islas de Emociones – se utilizan ambas caras

Material utilizado: Caja de símbolos Nro. 3

Un trozo de tela azul (de aproximadamente 150x150 cm) se utiliza como base para simbolizar el océano. Hay 22 partes de madera contrachapada con forma de islas.

Estas islas están marcadas de la siguiente manera:

Ansiedad, ira, miedo, depresión, soledad, felicidad, espanto, serenidad, suerte, miseria, amor, lujuria, poder, envidia, culpabilidad, preocupación, orgullo, vergüenza, dolor, nostalgia, duelo y rabia.

Las partes traseras de las islas son de pizarra negra. Es posible escribir sobre estas partes con tiza y utilizarse para añadir sentimientos adicionales o, por ejemplo, tareas, cosas, objetivos, etc. Otros objetos incluidos en este pack son un pequeño barco de madera, 10 figuras, tiza y una boya amarilla y negra. El lado amarillo de la boya representa sentimientos agradables y el lado negro desagradables. Las figuras se utilizan para representar personas. El barco sirve de transporte.

Estructura de la intervención:

I.) Punto de partida: Establecimiento de metas

El cliente considera los objetivos, los discute con el orientador y, después, debe elegirse un tema principal claro. El orientador explica todo el material disponible y el cliente prepara el trozo de tela (el océano azul) como superficie sobre la que trabajar.



Figura 2: Islas de Emociones – Explicación del material utilizado

II.) Elección de islas y de otros materiales.

Después de introducir todo el material disponible, el cliente empieza a repasar todas las islas y decide si encajan en su tema principal o no. Tras ello, el cliente puede utilizar la parte trasera de las otras islas, etiquetarlas con tiza y añadir sentimientos adicionales, objetivos, propiedades y cualquier cosa necesaria. Además, pueden utilizarse los otros objetos, como el pequeño barco de madera o las figuras.



Figura 4: Elección de islas y material adicional

Regularmente, los clientes son bastante rápidos a la hora de elegir el material apropiado y crear su propio mapa sobre el océano azul. Les sugerimos tardar 8-10 minutos en terminar y, durante este periodo de tiempo, les dejamos trabajar de forma independiente y sin molestias. Después, el orientador pregunta al cliente si ha terminado su trabajo. Si no, el cliente recibe 3-5 minutos más.

III.) Sesión de orientación – aclarando las propias inquietudes

1. Presentación

El/La cliente presenta el título/tema de su presentación.

Si hay un contexto grupal, el cliente elige 2 o 3 “observadores” como “grupo de apoyo”. Estos compañeros están involucrados activamente en todos los pasos de la sesión de orientación.

Habla de lo que ha expuesto. El cliente siempre indica de qué símbolos está hablando. (ej., “esta mano representa...”).

El orientador escucha atentamente lo que se dice. Es consciente de la presencia del cliente. Mientras está hablando, el profesional observa sus gestos, mímica, postura, respiración y tono de voz. ¿Muestra emociones? ¿Toca un símbolo? ¿Qué símbolo?

2. Preguntas Factuales

El orientador realiza preguntas factuales. Estas preguntas solo se refieren a los símbolos, a “lo que es visible”. No se realizan preguntas sobre “por qué” o “cómo”. No se trata de interpretar sino, únicamente, de entender.

El cliente responde a las preguntas factuales.

3. Percepción

El orientador se dirige a la persona joven directamente. Describe todo lo que ha percibido y todo lo que ha observado mientras se le contaba la historia. Si alguien detecta emociones, debería ser capaz de explicar cómo fueron percibidas (mímica, gestos, tonos de voz, etc.)

El cliente escucha atentamente.

4. Interpretación

El orientador y el grupo hablan sobre el cliente. Están pensando en voz alta, haciendo preguntas como “¿cuál es el problema?”, “¿Qué debería ser distinto?”, “¿Qué querría resolver, entender o hacer?”, “¿Dónde están las dificultades? ¿Dónde no están?”

El cliente escucha atentamente y no responde por ahora.

5. Acuerdo respecto a acciones

Esta fase lleva a un diálogo entre el cliente y el profesional sobre el apoyo necesario y los siguientes pasos para que el cliente alcance su meta. Al final, el cliente debe estar comprometido con llevar a cabo las acciones acordadas.

Posibilidad adicional: Trabajar con la boya:



Figura 5: Trabajo con la boya

Como conclusión, todos los sentimientos utilizados pueden ser ordenados. Los sentimientos desagradables son colocados en el lado oscuro de la boya y los sentimientos agradables en el otro lado.

Ahora imagine una escala. ¿Cómo se distribuyen los sentimientos? ¿Hay un equilibrio entre sentimientos positivos y negativos? Todo ser humano necesita experiencias positivas para sobrevivir. Si estas ya no son percibidas, se da una urgente necesidad de apoyo.

Entonces, todos los sentimientos deben ser comprobados de nuevo para ver si se quedan en el mismo sitio o si cambian de lado.

Ejemplo: Amor

Mentiras, p.ej., se colocan en el lado amarillo (sensaciones agradables) y que en una segunda ronda pasan al lado oscuro (sentimientos desagradables). Se trata del amor ansiado y no de un amor existente.

Caso de Estudio

- Nombre del cliente: Peter (Nombre cambiado)
- Información básica del cliente: 15 años, estudiante de secundaria, contexto grupal
- Nombre de la intervención: Islas de Emociones

Establecimiento de objetivos: Buscar una formación práctica.



Figura 6: Islas de Emociones – caso de estudio Peter

(Traducción del alemán: Gluck = Suerte; Wut = Rabia; Sorge = Preocupación; Freude = Alegría)

Punto de partida: establecimiento de objetivos

El objetivo de Peter es encontrar una formación práctica.

Sesión de Orientación

1. Presentación:

Todas las personas están sentadas alrededor del trozo de tela. Peter elige un lugar en el que se siente cómodo.

Peter empieza a explicar:

He elegido la isla de la suerte porque es bueno que esté allí y que tenga suerte con mis amigos y mi familia, quienes siempre están ahí para mí.

No obstante, al mismo tiempo siempre está la inquietud, la preocupación. Voy a perder a alguien, va a pasar algo malo.

La isla de la ira representa las cosas que me enfadan. Como si no consiguiera hacer algo o no obtuviese las prácticas.

Pero si lo consigo, entonces estaré feliz (isla de “alegría”).

Pero siempre me preocupa que algo no funcionará o que ocurrirá algo malo.

Mi abuela, por ejemplo.

Esa parte trasera de esa isla es porque, cuando haya hecho todo lo relacionado con las prácticas, podré relajarme.

2. Preguntas factuales: El orientador dice: “Mirad otra vez, ¿hay preguntas factuales?”

“¿Qué quieres decir con preocupado?” El orientador interviene y dice: “Cuidado. Preocupación ya crea un tema y no es una pregunta factual”.

No hay más preguntas factuales.

3. Percepción (sin evaluación, interpretación...)

El orientador pide a los observadores que describan sus percepciones. Las personas elegidas se dirigen a Peter y dicen cómo le percibieron durante su narración:

“Parecía satisfecho” Orientador: “¿Cómo te has fijado en eso? ¿Cómo puedes observar si se es feliz? “Sí, no tenía voz triste ni nada.”

“Al explicar la isla de la preocupación no miraste a nadie. Solo lo hiciste cuando explicaste después que realmente estabas preocupado siempre”.

“Creo que lo has dicho de forma muy monótona. No he notado ningún cambio en tu voz ni en tu postura actual”.

4. Interpretación/Sugerencias

El orientador pide a los orientadores que “piensen en voz alta”. “Pensad en voz alta a nivel apreciable. ¿De qué va? ¿Qué tenéis en mente?”

Las personas elegidas están ahora hablando de Peter. Piensan en voz alta sobre lo qué les viene a la mente sobre Peter y su sesión. Peter solo está escuchando.

“No se que pensar de la ira: ya se controla bastante, no llega a ser ruidoso”. El orientador grita y pregunta: “¿Cómo de ruidoso es cuando está enfadado?” “No, él nunca gritaría así”. El orientador plantea la pregunta de qué podría significar que alguien susurrara que está muy enfadada.

Orientador: “¿hay pensamientos sobre otras islas?”

“Mirando la isla de la preocupación, me he preguntado si ya tiene experiencia con la muerte”.

“Me da miedo que una persona joven siempre esté acompañada de la preocupación, incluso cuando habla de la felicidad. Incluso cuando habla de felicidad hay preocupación en sus ojos”.

Orientador: “¿Algo más? Yo me he dado cuenta de que hay un barco flotando en medio de todo, en alguna parte. Pero no hay nadie dirigiéndolo”.

5. Acuerdo y plan de acción

Ahora el orientador se dirige a Peter: “Bueno, Peter. De todo lo que has oído, ¿qué es lo que te tiene más ocupado?”

Peter: Sí, todo es correcto. Desde que he estado allí, 3 parientes han muerto, así que probablemente me preocupo mucho”. Orientador: “¿Qué pasa con tu abuela?”

Peter: “Está perfectamente, pero nunca se sabe”. Orientador: “¿Qué más?” Peter: “Respecto a las prácticas, voy a asegurarme de que me las dan”.

Orientador: “¿Dónde irías a buscar ayuda?”.

Peter: “Si estoy preocupado, tengo a mis padres”.

Orientador: “¿Cuál es el siguiente paso para buscar unas prácticas?”

Peter: “Llamaré al encargado de Recursos Humanos la semana que viene y solicitaré una entrevista. Seguro”.

Cierre

El orientador acaba la “reunión” y pide al grupo entero un aplauso. Empieza inmediatamente, de forma honesta, y dura mucho tiempo. Orientador a Peter: “Tienes un plan. Mira cuánto dura el aplauso. Usa tus recursos - ¡están aquí! Ahora, puedes hacer una foto si quieres.”

Coordinador del Proyecto



Hafelekar Consultancy Schober Ltd, Austria
office@hafelekar.at
www.hafelekar.at

Socios



Center for Migrants in Tyrol (ZeMIT), Austria
office@zemit.at
www.zemit.at



Sozialwerk Düren, Alemania
s.henke@sozialwerk-dueren.de
www.sozialwerk-dueren.de



Ballymun Job Centre, Irlanda
bakerr@bmunjob.ie
www.bmunjob.ie



CESIE, Italia
caterina.impastato@cesie.org
www.cesie.org



Asociación Caminos, España
office@asoccaminos.org
www.asoccaminos.org

Creador del trabajo con símbolos
Wilfried Schneider, Alemania
info@psychologische-symbolarbeit.de
psychologische-symbolarbeit.de

www.symfos.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.