



Cada vez se hace mas obvia, para educadores (profesores y padres), la relación indisoluble entre comportamiento, rendimiento y emoción. De tal modo que hasta los neurólogos ya afirman que las emociones son indisolubles de la racionalidad. Por tanto, **se hace imprescindible educar las emociones para poder desarrollar al máximo el potencial de la persona.** Pero, ¿cómo se consigue una buena educación emocional?

Para responder convenientemente a esta pregunta, es crítico tener en cuenta que las soluciones pueden ser radicalmente opuestas dependiendo de los preconceptos de los que se parta. Por ejemplo, si se considera que las emociones no se pueden liberar totalmente, solo reprimir o gestionar, las propuestas educativas a recomendar se orientarán en esa dirección. De modo similar, si se cree que es natural que los alumnos se distraigan y que no posean una atracción innata hacia el aprendizaje, se buscarán maneras de mantener su atención y de crear la motivación necesaria para superar sus resistencias.

### **Nuestro enfoque se basa los siguientes hechos comprobables:**

1. Las emociones se pueden liberar totalmente, como nos demuestran los niños, cada vez que riñen y se abrazan sin rencor a los 2 minutos. Solo hay que elegir la manera óptima para liberarlas entre las muchas que hay.
2. La desmotivación y la falta de atención son los síntomas de un estado interno de agitación emocional que experimenta el alumno. Si se liberan las emociones desestabilizadoras se vuelve al estado natural de paz y curiosidad, el propio del bebé.
3. Las creencias y los gustos son decisiones no conscientes respaldadas por un estado emocional. Se modifican rápidamente si se cambian las emociones que se experimentan.
4. La capacidad intelectual de una persona depende, entre otros factores, del riego sanguíneo que reciba su neocórtex. Este flujo es controlado por la respuesta biológica de estrés. Una persona con estrés no razona todo lo bien que le permitiría su potencial. Presionarla solo lleva a incrementar el nivel emocional, disminuyendo aún más el aporte sanguíneo al neocórtex, con la consecuente disminución de su inteligencia en ese momento.

Siguiendo esta argumentación, hemos preparado un taller en el que el primer paso será enseñar a los chavales a hacerse conscientes de cuales son sus emociones y a liberarlas eficazmente, de modo que sea capaz de volver al estado base natural de calma. Momento en el que dispondrán de sus mejores capacidades intelectuales para asimilar la información y tomar decisiones. Además, mostraremos cómo modificar gustos y creencias, identificar bloqueos emocionales en el ámbito del estudio y de las relaciones, lo que le abre las puertas a cambiar cualquier comportamiento.

**Conocer y manejar estas herramientas ayuda enormemente en la labor de desarrollo equilibrado de los chavales, ya que les permite ser conscientes de sus emociones y comportamiento, y a corregirlo de forma autónoma, alcanzando mayor confianza,**

**autonomía, rendimiento y respeto por ellos y los demás.**

**Nota:** también puedes ampliar la información consultando los talleres para [profesores](#) y [padres](#).

## Guión

### Asentando las bases (60')

El primer paso para entender e integrar la Libertad Emocional en tu vida es experimentar los cambios en ti mism@. Comprobarás que las técnicas a emplear son muy simples y será una sorpresa es lo que puedes conseguir en ti empleándolas de un modo sistemático.

**Tema:** liberar inseguridades, miedos y fobias. Cambiar gustos y creencias

- Vamos a hacer magia.
- Las emociones.
- El estado de calma.
- El truco de quitarse "cosas".
- Prácticas:
  - Nervios, aburrimiento y miedo.
  - Dolores, gustos y creencias.
  - El cuaderno de Mago.

### Vídeo

### Presentación

### Aplicaciones importantes (60')

Las aplicaciones de la Libertad Emocional no se limitan a tranquilizar las emociones. Cambiar el comportamiento y mejorar las relaciones (autoestima, bullying, etc.) es una de sus utilidades principales e incluso se puede conseguir ser más "inteligente", incrementando el rendimiento escolar.

**Tema:** Relaciones y rendimiento

- Prácticas:
  - Dibujos mágicos.
    - Temas: aburrimiento, nervios, enfados, mentiras, lo peor, familiares y amigos.
  - Cuentos mágicos.
    - Temas: venir al cole, los compañeros, el aburrimiento, la pizarra, las preguntas,

los castigos, estudiar, exámenes y notas, lo peor.

**Vídeo**

**Presentación**