

www.fundacionfade.org 🚹 🛂 in

Secunda Senior



Ideas para motivar y ambientar el tema



Soporte audio de esta sesión para el voluntariado

¡Mejorando la Circulación!

El Semáforo del Corazón es una interesante y práctica metáfora que debemos a Daniel Goleman, el mayor divulgador de eso que hoy conocemos como Inteligencia Emocional. La idea del semáforo es aplicable ante emociones intensas, tanto ante un enfado como una alegría desbordada, y nos ayuda a tomar el control de dichas emociones para que no nos lleven a decisiones o comportamientos de los que luego nos podamos arrepentir. Como veremos en la canción, la luz ROJA es para frenar y pararnos, la luz AMARILLA es para pensar y reflexionar, y la luz VERDE es para actuar una vez que hemos tomado el control de dichas emociones intensas.

Desde la metáfora del semáforo, podemos enseguida pensar que la vida en sociedad y los encuentros interpersonales, tiene unas reglas de circulación social, unas normas que nos evitan tener accidentes emocionales si las cumplimos mínimamente. Son normas no escritas, de eso que llamamos **sentido común**, saber estar o sencillamente usos sociales. Como dice la canción, también hay un semáforo para conversar en el que, cuando alguien habla con su luz verde, los demás escuchamos con la luz roja.

Tener presente la metáfora del semáforo nos puede ayudar y mucho: no conviene precipitarse con la luz ROJA, es decir, en el momento en que estamos sintiendo la emoción con más intensidad, al menos esperar a que podamos pensarlo un poco con nuestra luz AMARILLA mental. Cuando nos saltamos un semáforo en rojo podemos provocar un accidente en nosotros y en los demás: con las emociones pasa lo mismo, si nos saltamos los semáforos rojos de nuestros enfados o arrebatos pasionales, lo más normal es que provoquemos accidentes emocionales con los demás.

Vivir en sociedad es aprender a relacionarse y comunicarse desde lo emocional, y en un porcentaje muy alto. Lo hemos aprendido en las sesiones anteriores de Cantando Emociones, y en esta penúltima sesión vamos a tener la ocasión de hacer un código de circulación social, siguiendo con la metáfora del tráfico rodado, redactando unas mínimas normas de tráfico emocional para que nuestros viajes y encuentros por los caminos de la vida sean realmente satisfactorios y disfrutemos más y mejor con ellos.



Secunda Senior



Escuehamos la canción y su mensaje



Ir a pista de audio canción

El Semáforo del Corazón

César García-Rincón de Castro (2017)

Un semáforo de color tengo dentro del corazón, y me ayuda a pensar mejor cómo actúo si hay tensión.

La luz ROJA es para frenar, la AMARILLA para pensar, la luz VERDE para actuar: y así vivimos en sociedad.

Un semáforo para hablar que también es para escuchar porque en toda conversación siempre es doble la dirección.

La luz ROJA es para frenar, la AMARILLA para pensar, la luz VERDE para actuar: y así vivimos en sociedad.

> Un semáforo tienes tú, un semáforo tengo yo, cuando roja esté su luz esperarse es lo mejor.

La luz ROJA es para frenar, la AMARILLA para pensar, la luz VERDE para actuar: y así vivimos en sociedad.

Un semáforo de color tengo dentro del corazón.



El Semáforo del Corazón

Secunda Senior

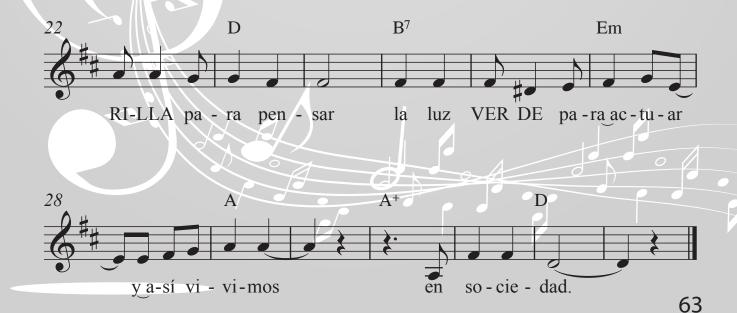
César García-Rincón de Castro (2011 y 2017)







tú - o si hay ten - sión. La luz RO-JA es pa - ra fre - nar, la A-MA do-ble la di-rec - ción.





Preguntas para compartir

- I. Esta canción habla de un semáforo con tres luces: ROJA, AMARILLA y VERDE. Es un semáforo del corazón. Según has escuchado en la canción, ¿para qué sirve este semáforo, cómo nos puede ayudar?
- 2. ¿Alguna vez te has saltado el semáforo del corazón en ROJO? Es decir, estabas muy enfadada/o y no te has frenado a tiempo... ¿Qué pensaste después, cuando se te pasó el enfado?
- 3. La luz AMARILLA es la que menos dura en los semáforos de la calle, sin embargo en el semáforo del corazón es importante pensar bien antes de actuar... ¿Por qué es importante meditar nuestras decisiones?
- 4. Una frase popular dice "En tiempo de turbación / o de desolación, no hacer mudanza" ¿A qué se refiere esta frase? ¿Tiene algo que ver con la luz ROJA del semáforo del corazón?
- 5. También la canción dice que cuando hablamos con otra persona, si una tiene el semáforo VERDE (la que habla), la otra debe tenerlo ROJO (la que escucha), y así regulamos la comunicación. ¿Qué ocurre cuando dos personas tienen el semáforo de hablar en VERDE a la vez?



que nos emocionan ¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando necesitas pensar antes de actuar o meditar bien una decisión que te importa o preocupa? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

- _



Secunda Senior



Dinámicas y juegos emocionantes

El código de circulación social

Tomando como referencia la metáfora del semáforo del corazón, vamos a hacer entre todos un Código de Circulación Social, es decir, unas normas para que nuestras relaciones sociales cotidianas funcionen lo mejor posible y sin accidentes, es decir, sin enfados ni tensiones.

Proponemos aquí algunos ejemplos, para que a partir de los mismos, entre todos elaboremos un sencillo decálogo de 10 normas. Si además queremos dibujarlas como si fueran señales de tráfico, inos puede quedar un bonito cartel para compartir!

Ejemplos de normas del Código de Circulación Social:

- Nunca te saltes un semáforo en rojo: te la pegas seguro. Espera que esté verde y hayas tomado el control de tus pensamientos.
- Abróchate el cinturón de seguridad: vigila tu estrés y tu malhumor, ríete un poco más, preocúpate sólo por las cosas realmente importantes.
- **Ceda el paso**: escucha más y habla menos, recuerda los derechos y no sólo deberes.
- Prohibido adelantar: en las conversaciones de doble sentido o en los turnos de todo tipo, adelantar implica un conflicto o choque emocional seguro.
- Area de descanso: haz deporte, vida sana, dedica tiempo a relajarte, quiérete, haz una parada cada cierto tiempo.
- Respeta los límites de velocidad social: en las reuniones, en tu entorno de trabajo, respeta el ritmo del otro, si te adaptas a su ritmo cooperará mejor contigo.
- Distancia de seguridad: no agobies ni atosigues al otro, deja margen de maniobra y reflexión a los demás.
- Ahorra combustible: si desperdicias tus energías en enfadarte te puedes quedar tirado o tirada.



Secunda Senior



Sugerencias para vivir con más bienestar Compartir nuestro código de circulación social. Ya que hemos hecho un práctico "Código de Circulación Social", pues ¿por qué no lo compartimos con nuestros familiares y amigos/as, y con los compañeros/as? También lo podemos compartir en nuestras redes sociales. Cuanto más lo compartamos, más contribuiremos a mejorar la vida en sociedad.

Ser "Agentes de movilidad social". Lo mismo que hay agentes de movilidad en las calles de las ciudades, nosotros podemos se agentes de movilidad social por las calles de nuestras relaciones humanas cotidianas. Un agente de movilidad es alguien que facilita el tráfico, ayuda a regular el semáforo para unos y para otros. ¿Cómo lo hacemos? Pues ayudando a los demás a controlarse si los vemos muy alterados, poniendo paz, evitando que se salten su luz ROJA. También facilitando que las conversaciones respeten el semáforo de hablar y escuchar, evitando hablar todos a la vez y no entendernos o enfadarnos por ello.

Dar más valor a nuestra luz AMARILLA. La vida no es ROJO o VERDE, lo mismo que los semáforos. Aunque la luz amarilla dura poco, tiene su función de transición de ROJO a VERDE. Quien no la respeta, con frecuencia comete infracciones. Dedica tiempo a PENSAR antes de actuar, otorga importancia a las decisiones que te importan, no tengas prisa en tomarlas, incluso espera al día siguiente para tener la mente y el corazón más despejados.

