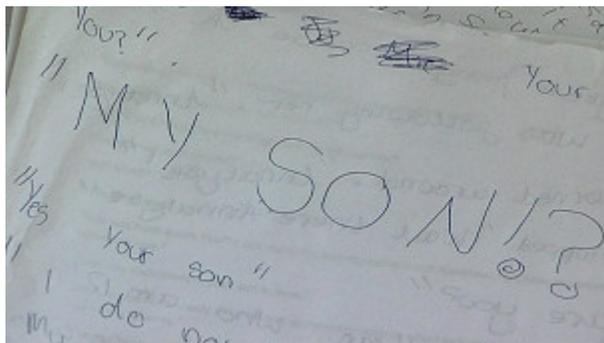


Había una vez... o cómo la escritura ayuda a controlar emociones

"Había una vez un dragón muy enfadado...": así empieza un proyecto de escritura que ayuda a los estudiantes de un colegio de Inglaterra a controlar sus emociones.

Con esta entrada, los jóvenes escriben sus historias que al final de la clase se leen en voz alta y se ilustran.



Todas las historias empiezan igual y cada estudiante la personaliza.

"Había una vez un dragón muy enfadado...": así empieza un proyecto de escritura que ayuda a los estudiantes de un colegio de Inglaterra a controlar sus emociones.

Con esta entrada, los jóvenes escriben sus historias que al final de la clase se leen en voz alta y se ilustran.

Este programa forma parte de una iniciativa sobre enseñanza terapéutica que utiliza la escritura creativa para explorar los sentimientos.

El proyecto Young Minds (Mentes jóvenes) se creó a partir de investigaciones que indican que se puede aumentar la motivación de los estudiantes si se les ofrece la oportunidad de explorar sus emociones a través de la escritura, compartiendo el cuento con los demás y haciendo dibujos al final.

También permite a los niños a tomar el control de una situación y cambiar la forma en que manejan las cosas en el futuro.

Contenido relacionado

- [El videojuego para controlar la ira adolescente](#)
- [Imágenes violentas aplacan la emoción](#)
- [Videojuegos tienen poco impacto en el sueño de los adolescentes](#)

Una sesión típica empieza con una "actividad mental" que ayuda a relajar a los estudiantes, seguida de una "revisión" de sentimientos donde los chicos se suben a una escalera para mostrar su estado emocional.

Sólo entonces se ofrece el enunciado para que escriban sus historias.

Sentimiento de orgullo

"Creo que escribir es una manera muy buena de decirle a la gente cómo te sientes", le dijo a la BBC Jordan, un estudiante de octavo grado que participa en Young Minds.

"A través de los cuentos podemos detectar las diferentes emociones con las que tienen que lidiar y las discutimos en grupo"

Profesora Barnes, facilitadora del proyecto

Con frecuencia, al final se hace un repaso de las emociones. Es entonces cuando el orientador ofrece un comentario sobre los trabajos.

Esto es muy importante porque valida sus historias y le ofrece a los estudiantes algo de que sentirse orgullosos.

"A través de los cuentos podemos detectar las diferentes emociones con las que tienen que lidiar y las discutimos en grupo", le explica a la BBC la profesora Barnes, instructora del proyecto.

Los chicos que participan en el proyecto aseguran que, en general, el ejercicio es algo bueno porque les ayuda a exteriorizar sus emociones.

Entran con rabia y salen contentos



Algunas veces los colegiales deciden ilustrar sus historias en casa.

Si se sienten con rabia, queda plasmado en la historia, lo que permite que al final de la clase salgan sintiéndose más felices.

"Me ayuda mucho a controlar mi rabia y las técnicas para tranquilizarme son muy útiles", señala Jordan.

"Si estás molesto, entonces describes a un personaje molesto y eso hace que te sientas aliviada. Y es divertido porque le puedes decir a los demás cómo te sientes", agrega otra estudiante que no quiso decir su nombre.

Si algún estudiante no siente la emoción que sugiere el encabezado, entonces lo pueden cambiar para que coincida con sus sentimientos.

Algunas veces, en casa, los jóvenes deciden dibujar sus emociones utilizando técnicas de expresión de las sesiones.

www.psicoadolescencia.com.ar

La vida personal de los colegiales se preserva, pues sólo si ellos quieren es que explican los motivos del enfado, y la historia se desarrolla de la forma que ellos desean.

Salud

BBC Mundo

Viernes, 22 de marzo de 2013

http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/03/130322_salud_escritura_emocion_jovenes_g.shtml