

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA - I (YO ESTOY BIEN, VOSOTROS/AS ESTÁIS BIEN)

Introducción

Las emociones, según Damasio, son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Son reacciones intensas y breves del organismo ante un estímulo. Son inconscientes y van acompañadas de una o más sensaciones físicas. La emoción es aquello que nos mueve y empuja «a vivir», a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y nosotros mismos. Las emociones son la base fundamental del propio proceso de razonamiento, de la toma de decisiones, de los procesos que se conocen como curiosidad y atención. Las necesitamos porque son mecanismos que nos ayudan:

- a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados;
- a tomar decisiones con prontitud y seguridad;
- a comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Duran más tiempo y son menos intensos que las emociones. La manera en que pensamos sobre lo que nos ocurre en cada momento, nos provoca un sentimiento y viceversa. El aprender a identificar nuestros sentimientos y el pensamiento que los provoca nos ayudará a expresar cómo nos sentimos y autorregularnos emocionalmente .

Según Roberto Aguado, las diez emociones básicas son:

- Desagradables: miedo, rabia, tristeza, aversión o rechazo, culpa.
- Neutra: sorpresa.
- Agradables: alegría, curiosidad, admiración, seguridad.

Las emociones no son ni buenas ni malas. Todas son necesarias y cumplen su cometido para nuestra supervivencia y la adaptación humana. No reprimir las emociones, sino entender su sentido y canalizarlas de manera eficaz nos ayuda a vivir satisfactoriamente con nosotros mismos, con el medio y las situaciones a las que nos enfrentamos diariamente.

A principios de los años noventa, los psicólogos Peter Salovey y John Mayer acuñaron para la inteligencia intrapersonal e interpersonal el término de “Inteligencia emocional”. Sin embargo, fue gracias a la difusión del libro con el mismo título de

Daniel Goleman, otro psicólogo americano, que este tema despertó la atención mundial.

En términos generales, la Inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y regular nuestras propias emociones y las de los demás, de manera tal que mejore nuestra calidad de vida.

La inteligencia emocional está formada por cinco capacidades:

1. Autoconciencia.- Habilidad de reconocer y comprender las propias emociones, estados de ánimo e impulsos y su efecto en los que te rodean. La clave es la atención para ser consciente del propio mundo interior con el objetivo de no ser avasallados por él. Se manifiesta mediante una buena autoestima, una autoevaluación realista y un sentido del humor auto-crítico.

La autoestima constituye el sentimiento y la actitud ante uno mismo y predispone a la persona a adoptar una postura u otra para hacer frente a los problemas. Se basa en la combinación de la percepción que cada uno tiene de sus propias habilidades, rasgos y cualidades (autoconcepto) y la autovaloración de nuestras características y competencias (cómo de satisfecho o insatisfecho estoy respecto a mi yo ideal).

Para desarrollar la autoestima es necesario que se den circunstancias referidas a los siguientes aspectos: vinculación afectiva a un grupo; singularidad, cada uno es único; poder, sentirse capaz de modificar eficazmente las circunstancias de nuestra vida; modelos o pautas que actúen como puntos de referencia adecuados para ayudar a conformar esquemas propios de pensamiento y dar sentido a la propia actuación.

Tener una buena autoestima significa que el concepto que tenemos de nosotros mismos no depende de los éxitos o fracasos, de las alabanzas o críticas de los demás. Significa que no nos valoramos menos cuando las cosas no nos salen bien o cómo queremos. Si no nos derrumbamos, sino que buscamos las causas, asumimos nuestras responsabilidades, aprendemos de los errores y buscamos soluciones es que nuestra autoestima está bien.

2. Autorregulación.- Saber manejar las propias emociones, redirigir los impulsos y estados de ánimo. Las personas inteligentes emocionalmente, utilizan la energía de sus emociones para desarrollar nuevas competencias, fortalecer su confianza en sí mismos, cambiar la situación o asumir riesgos. Para conseguir estos logros se necesita tiempo, un esfuerzo prolongado y la firme voluntad de querer hacerlo. Y además, es imprescindible flexibilidad emocional; manifestaciones emocionales acordes a la situación; un nivel de activación emocional suficiente para motivar la acción, pero a la vez manejable y tolerable

y apertura al cambio: No podemos obtener resultados diferentes si nos empeñamos en partir del mismo principio.

3. Motivación.- Utilizar el potencial existente. Un cociente intelectual elevado, por sí solo, no basta. Los verdaderos buenos resultados requieren cualidades como la perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo, optimismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas. Hablamos de una motivación intrínseca, de la pasión para trabajar por razones que van más lejos de la adquisición de dinero, poder o status. Una meta personal es aquello en lo que ponemos ilusión y esfuerzo y que realmente nos apetece hacer. Las metas no son para competir con los demás, sino para alcanzar aquello que nos ilusiona y nos hace más responsables respecto a la consecución de nuestros propios objetivos. Sin embargo, la mayor satisfacción está en intentar conseguir lo que queremos, más que en lograrlo.
4. Empatía.- Saber ponerse en el lugar de los demás, “sentir lo que el otro siente” es simpatizar. Un paso más allá es empatizar, es decir, ser conscientes de la emoción que nos provoca “sentir cómo el otro” y desde ese punto recurrimos a la razón para gestionar nuestra emoción, de manera que lo que sentimos nos sirva para acompañar y conectar con el otro y poder ayudarlo a que se sienta mejor. Empatizar requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con concentración y ser capaz también de comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente.

Ante emociones (rabia, miedo, asco, tristeza, culpa) que siente el otro y que no están ajustadas a la situación que vive, la curiosidad y la admiración son las dos emociones fundamentales que nosotros podemos sentir y transmitir para empatizar, ya que no pone al otro a la defensiva ni son percibidas como emociones que le ridiculizan o no lo comprenden, sino que por el contrario nos mantienen en un estado de calma y control. Otra emoción es la sorpresa, entendiendo ésta como curiosidad e interés por lo que le ocurre y deseo de ayudarlo a cambiarlo. La unión de simpatizar y empatizar la denominamos acompañar. Una vez que hemos creado el vínculo adecuado con el otro, tenemos que gestionar nuevamente nuestras emociones y crear aquella contraria a la que el sujeto sentía, para que se contagie de ella y pueda salir de la emoción desajustada. En este punto, además de la admiración y de la curiosidad, la emoción fundamental es la seguridad. Todo este proceso no siempre necesita de expresiones verbales, a veces basta con nuestra presencia, la expresión corporal o un simplemente “estar” que, ayudado en parte por las neuronas espejo, influirá en el cerebro del otro y creará el cambio.

5. Habilidades sociales.- Tener un trato satisfactorio con los demás, depende, entre otras cosas, de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de

reconocer los conflictos y solucionarlos de manera asertiva. Estas capacidades son características de la conducta, y se aprenden y desarrollan mediante el entrenamiento de las mismas en diferentes situaciones de interacción social. No saber interactuar con los demás o no poner en marcha una habilidad social determinada en un momento dado puede llevar a la persona a tener problemas de comportamiento, dificultades de integración, baja autoestima, etc... Además de las habilidades sociales básicas (saludar, hacer un cumplido, pedir un favor, dar las gracias), hay otras habilidades más difíciles de aprender, como pueden ser : pedir un cambio de comportamiento a otros; realizar y recibir críticas o quejas; dar una negativa de manera adecuada; resolver un conflicto; negociar con otras personas; expresar opiniones personales; defender los propios derechos; iniciar, mantener y finalizar conversaciones y escuchar activamente entre otras. Todas ellas altamente relacionadas con la habilidad de comunicarse con los demás de manera asertiva. La gran ventaja de la conducta asertiva en contraposición con la agresiva y la pasiva, es que la asertividad nos permite actuar a favor de nuestros propios intereses sin sentirnos culpables o equivocados por ello, sin hacer uso de ataques verbales, reproches o intimidación y sin tampoco caer en la sumisión o retracción.

Objetivos

- Aumentar la capacidad de identificar, aceptar, expresar y manejar adecuadamente las propias emociones y las de los demás.
- Desarrollar la práctica de técnicas que fomenten la relajación y la armonía con el propio ser y los demás.
- Afianzar el sentimiento de formar parte de un grupo consolidando la confianza y el afecto entre sus miembros y una buena autoestima en cada uno de ellos.
- Avanzar en la prevención de aparición de conflictos.

Propuesta educativa

Para la implementación de la Educación Emocional, proponemos el grupo como elemento principal en el que basar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la alegría como el hilo que mejor teje la confianza entre las personas. Así pues, en nuestra propuesta educativa concebimos el disfrute, la confianza y el grupo como motor de aprendizaje. Lo que hemos aprendido con gusto, con alegría, es difícil que se nos olvide. Algunos lo vincula a lo que llaman “la huella emocional”. Aprender con alegría facilita acercarse al regalo, al flujo, don o vocación. Con estos términos nos referimos al estado de felicidad que produce la intensa dedicación a una tarea. Requiere la capacidad, el conocimiento y la absoluta identificación con un desafío. Esta experiencia

nos cautiva de tal manera, que el propio yo, con sus miedos y dudas, pasan a un segundo plano. Y la tarea que nos ocupa pasa a ser una forma de meditación, puesto que le dedicamos atención plena. Cada vez que ese estado de fluidez se produce, la alegría y satisfacción que sentimos al aprender, la sensación de confianza y poder que nos da el conocimiento, es a su vez lo que nos motiva para seguir aprendiendo. Sin embargo, parece que la inmensa mayoría de los alumnos no asocian educación con alegría. Aunque, bien pensado, ese debería ser el objetivo primordial de cualquier sistema educativo: enseñar a los niños y niñas a ser felices.

Hemos de tener siempre presente el principio de que los maestros/as y demás profesionales de la enseñanza, somos modelos para los niñas/os y por consiguiente el aprendizaje vicario es de primordial importancia. Los alumnos/as observan la actitud del profesor/a (lo que dice, lo que hace y lo que omite) y le copian. De ahí la necesidad de que éste/a experimente personalmente lo que va a transmitirle a sus alumnos/as y sea consciente de su importancia y responsabilidad como modelo y guía.

Un profesor/a emocionalmente competente posee un sentimiento de autoestima estable, habilidades sociales y optimismo, sabe manejar sus emociones negativas y frustraciones, aprende de sus errores, persevera en sus empresas, se pone en el lugar de los demás y acepta diferentes puntos de vista, defiende asertivamente sus derechos, trabaja con compromiso e implicación, enriquece con sus aportaciones al grupo, sabe reducir y encauzar su nivel de estrés, media y negocia ante los desacuerdos, interpreta los conflictos como oportunidades. Todas estas destrezas son percibidas por el resto del equipo y se refleja en la buena y fluida relación con los padres y, por supuesto, en sus alumnas/os, quienes aprenden por imitación e instrucción.

Todo lo anterior se traduce, tanto a nivel general como en particular, en logros tales como: la reducción de la violencia escolar y fomento de la igualdad y respeto; aumento de la motivación para trabajar para la consecución de un objetivo; adquisición de autoconfianza para afrontar las frustraciones, dificultades y conflictos con comprensión, optimismo, creatividad, y responsabilidad. En definitiva, se favorece enormemente el desarrollo integral de la persona. Para conseguir este desarrollo es primordial saber escuchar y mirar adecuadamente. Entendemos la mirada como un proceso activo en el que se observa, se evalúa y se actúa permanentemente. Escuchar y observar (hacia dentro y hacia fuera) son dos habilidades importantísimas que facilitan notablemente los procesos de comunicación y convivencia. La metodología en general y las actividades, en particular, aquí propuestas dan la oportunidad de entrenar estas capacidades en el "aquí y ahora". Por lo que desde aquí, queremos tranquilizar a aquellos profesores/as que se muestran reticente a aplicarlas en sus aulas porque temen salirse del sistema formal de educación. Nada más lejos de la realidad, pues como el educador/a podrá observar nuestra metodología y ejercicios

están estrechamente conectados con las competencias básicas que se requieren alcance el alumnado de enseñanza primaria.

Trabajamos con nuestros cuerpos porque éstos son nuestra tarjeta de presentación y también el medio a través del cual podemos expresar, de forma inmediata y sin palabras, emociones, deseos e incluso aspectos de nuestra personalidad. Cuerpo, emociones y pensamientos están estrechamente unidos. De ahí la importancia de aprender a conocer, a entender, a respetar, a tomar conciencia y controlar nuestro propio cuerpo para desarrollar nuestra inteligencia emocional, y viceversa. La mejor manera de conocerse es experimentando, por eso proponemos una metodología activa y participativa basada fundamentalmente en el juego, que permite a los alumnos/as ser conscientes de su respiración; expresión y control corporal; ponerse en lugar de otros; vivir situaciones diferentes, compartir sus opiniones, reflexiones y vivencias; tomar decisiones; desarrollar su creatividad; ser conscientes de sus propias emociones y de las de los demás y de aceptarlas y regularlas para ser más felices.

Los mecanismos cerebrales de la curiosidad se ponen ya en funcionamiento a los pocos meses de nacer. El juego en el niño se produce utilizando esos mecanismos de la curiosidad que están conjuntados con la emoción, la recompensa y el placer. El niño juega porque le produce placer aun sin «saber» que es el mecanismo diseñado por la naturaleza para empujarle a aprender. Todo niño experimenta una necesidad de aprender que le empuja al juego y sólo sacia con el juego, puesto que este es placentero. A la vez que le permite adquirir habilidades y capacidades para desenvolverse en el mundo.

Vivimos en una sociedad altamente competitiva, e inconscientemente le transmitimos este espíritu a nuestros hijos o alumnos/as. Ser competitivos no es ni bueno ni malo, el problema surge cuando nuestros pensamientos y actos están motivados por el objetivo de superar a nuestros compañeros/as o conocidos, en lugar de por un afán sano de superación personal y unos objetivos en consecuencia con nuestros deseos y nuestro propio proyecto de vida. De aquí, la importancia de que aprendamos como educadores y enseñemos a nuestros alumnos/as la necesidad de parar y detenerse, para preguntarse: “¿por qué me esfuerzo?”, “¿Por qué hago esto?”. Es esencial que aprendamos a vivir el aquí y ahora, a disfrutar del presente. Pues sólo así obtendremos la calma, el silencio interior, que nos liberará de la ansiedad que nos provoca la preocupación por el futuro o de la angustia que nos produce los reproches por algo ocurrido en el pasado. Entonces será cuando realmente nuestra autoestima y la de nuestros alumnos/as estén en un nivel adecuado.

Un entorno educativo altamente competitivo favorece la infelicidad de los individuos, la falta de cohesión del grupo y la aparición de frecuentes conflictos entre sus miembros. Los maestros/as tienen en el juego cooperativo la herramienta más eficaz para enseñar a los niños/as a re-aprender la cooperación, el valor de la sinergia, a

valorar su propio esfuerzo, sin fijarse sólo en los resultados o en la comparación con los demás. De esta manera se producirá un cambio positivo en la actitud del alumnado a nivel particular, en el clima clase y en su vida en general. Así mismo, es primordial la omisión por parte del maestro/a de cualquier tipo de juicio ante las diferentes opiniones de los alumnos/as. Pero sí es importante que sienta con ellos, que exprese sus propias emociones sin miedo a perder su autoridad o a que le consideren débil por ello. El maestro/a ha de ser en todo momento consciente de que es un modelo para sus alumnos/as, por lo tanto cuanto más exagere sus gestos y expresiones, más fácil será para éstos imitarle; pero siempre actuando con veracidad y coherencia.

A veces, un comentario o intervención hecha por un alumno/a, aunque no sea sobre el tema que se está tratando, puede dar la oportunidad de trabajar otros aspectos que preocupan al alumnado y que no se había tenido en cuenta a priori, entonces es conveniente concederle la atención que merece.

Se aconseja permitir a los alumnos/as total libertad de expresión, siempre que impere el respeto. De lo que se trata es que los alumnos/as expresen sus emociones y pensamientos desinhibidamente y de manera que les permita desarrollar su creatividad.

Algunos conceptos emocionales básicos con los que trabajamos:

- Continuamente estamos sintiendo una emoción aunque no seamos consciente de ello.
- Las señales que recibimos a través de nuestros sentidos pueden ayudarnos a ser más conscientes de nuestras emociones y de las de los demás.
- Tus emociones sólo te pertenecen a ti y no tienen que coincidir con las de los demás, aún en la misma situación.
- Gran parte de nuestro malestar emocional nos viene de la dependencia que tenemos de las personas y las cosas que nos rodean.
- Somos emocionalmente dependientes de demasiadas cosas externas (opinión de los demás, necesidad de aprobación, carencia inconsciente de aceptación y amor hacia sí mismo) y cuando algo nos falla perdemos nuestra autoestima.
- Nuestras emociones condicionan nuestra forma de actuar.
- Lo que sentimos y lo que sucede no depende de los demás; sólo de nosotros mismos, de nuestros pensamientos.
- No puedo cambiar a los demás o una situación desagradable, pero sí puedo cambiar mi percepción.

- Perder el miedo a comunicar abiertamente nuestros sentimientos, nos va a hacer sentir mejor.
- Antes de iniciar las actividades hay que plantearse los objetivos que queremos conseguir a través de ellas, e ir guiando el proceso en ese camino. Es conveniente explicar al alumnado el sentido de las actividades y escucharlo aceptando opiniones diferentes sin emitir ningún juicio al respecto. Si consideramos que es necesaria nuestra intervención, la haremos con preguntas que muestren curiosidad, tales como "¿Crees que ese comentario puede herir a algún compañero?"
- Ser conscientes de nuestro lenguaje, tanto oral como corporal. Hemos de procurar que sea positivo, objetivo, concreto, motivador y coherente.
- Actuar con calma, mirar y aguardar a que la otra u otras personas también te miren.
- En el desarrollo de las actividades priman tres reglas que son los pilares de toda convivencia: me cuido/ cuido a los demás/ cuido mi entorno.
- Utilizar, en algunas actividades, el silencio colectivo como herramienta metodológica, no como imposición sino como posibilitador de la escucha interior y creador de vínculos y concienciación de que ocurre algo especial: la confianza.
- Siempre que sea posible, es conveniente trabajar en círculo ya que facilita la interacción entre todas las personas que participan.
- Es aconsejable ir conectando el contenido de todas las dinámicas entre sí y con las diferentes situaciones que puedan ir surgiendo, conforme el alumnado los va asimilando.
- Se recomienda que el alumnado realice murales, dibujos, representaciones teatrales espontáneas, y cuantas creaciones se le ocurra para conseguir una mejor interiorización de la información aportada y su consecuente generalización y aplicación en la vida diaria.
- La evaluación es tan importante como las actividades, siendo a su vez una actividad en sí misma. Al terminar los ejercicios es fundamental preguntar al grupo: ¿Cómo creen que se ha desarrollado la actividad? ¿Cómo se han sentido haciéndola? ¿Qué les ha llamado la atención? ¿Qué han aprendido haciéndola? ¿Qué les ha resultado más positivo? ¿Qué les ha gustado menos? , etc.... El/la docente guiará las preguntas y respuestas hacia aquellos temas que interesa, por ejemplo: autoestima, confianza, empatía, sentimiento de pertenencia al

grupo, etc... Los alumnos/as van tomando conciencia de la importancia y el respeto que se merecen ellos mismos y que merece la realización de estas prácticas.

Actividades.

1. Estiramientos y bostezos, Automasaje, estiramientos guiados, respiración. Centrarse en el aquí y ahora. Concienciación del Aquí y ahora, de cómo nos sentimos. Nos decimos: "Hoy es un gran día". Nos miramos y nos sonreímos. https://www.youtube.com/watch?v=_RE-xmx5JJg
2. Ovillo. Esta actividad se realiza con el grupo colocado en círculo y sin dejar espacios vacíos. Si los niños son pequeños se pueden sentar. El primero que tiene el ovillo es el profesor/a, se lo lanza a un niño/a sujetando el extremo justo antes de lanzarlo, dice: "Mi nombre es...y me gustaría que en nuestro grupo..., y para que así sea me gustaría ofreceros mi..." Lanzamos el ovillo a una persona del grupo, y así sucesivamente hasta que han intervenido todos/as los/as integrantes del juego, quienes se van quedando unidos/as por el hilo enrollado a una de sus muñecas. Se hacen comentarios tipo:
 - Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta... El clima de la clase dependerá de todos y cada uno de nosotros.
 - Juntos podemos sentirnos más seguros que en solitario.
 - Gracias al hilo que nos une, tenemos una red que amortigua los conflictos, dando seguridad a todos aquellos que necesitan ser escuchados y atendidos.

Después, despacio, en silencio y mirándose se van desenredando. Terminada la actividad se comenta cómo se han sentido.

Es importante tener en cuenta que:

- No se puede lanzar el ovillo ni a los de la derecha ni a los de la izquierda.
- Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente en qué cualidad vamos a decir.
- Si algún niño/a se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo, que lo conozca bien, a que la diga.

3. Visionar vídeo: El poder de la unión es la fuerza.

<https://www.youtube.com/watch?v=jop2I5u2F3U>

Comentar lo que ocurre. Guiar el coloquio hacia la necesidad de cuidarse, cuidar a los demás y, por extensión, cuidar nuestro entorno. Poner ejemplos en los que se han ayudado, cuidado, etc... en el grupo.

Distribuidos en pequeños grupos, exponer libremente (dramatización, canción, dibujo, mural, manualidad, etc...) una situación en la que el grupo se ha sentido unido, se han ayudado mutuamente, etc...

4. Dinámica para favorecer el autoconocimiento y el conocimiento entre los miembros del grupo.

Tarjetas:

- a) Centro: escribir el nombre o diminutivo por el que prefiere que lo llamen.
- b) Esquina superior izquierda: escribir dos aficiones

Cada uno irá diciendo su nombre y las dos aficiones. Al azar el maestro/a señalará a un alumno/a que tendrá que decir las aficiones de otro compañero/a indicado por el educador/a. Se pueden formar grupos con niños/as con aficiones comunes, esto producirá la necesidad de pasar de un grupo a otro, destacándose aquí, que pertenecemos a distintos grupos a la vez y que un compañero/a o amigo/a puede tener tus mismas aficiones y a la vez otros distintos y pertenecer a diferentes grupos en los que puede que tú no estés. Conversar sobre si esos niños/as ya forman grupos fuera del colegio, etc...

- c) Esquina superior derecha: escribir dos cualidades o características personales. Operar del mismo modo que con la actividad anterior.
- d) Tienda mágica: Escribir en la esquina inferior izquierda de la cartulina una cualidad o característica personal que no se posee y que le gustaría tener. Explicar por qué.
- e) Al final de la actividad se comentará cómo se han sentido, qué creen que han aprendido, etc...

5. Dinámica para trabajar la concienciación de las emociones.

Se recomienda realizar esta dinámica en tres días distintos, aunque si el educador lo considera necesario, puede ampliar el número de días.

Nota: esta actividad se puede ampliar trabajando cada semana una emoción con la ayuda del “Emocionario”.

a) Primer día.

Se presenta de una en una, fotocopias con dibujos en los que se representa diferentes emociones, y se va preguntando:

- ¿Qué emoción está sintiendo?
- ¿En qué situaciones habéis sentido esta emoción?
- ¿Cómo ha reaccionado vuestro cuerpo?
- ¿Qué habéis hecho, cómo habéis actuado?
- ¿Cómo os habría gustado actuar?

b) Segundo día.

Se construye un reloj con las fotocopias anteriormente utilizadas.

Presentamos situaciones sencillas (con dibujos, fotos, oralmente, etc...). Los alumnos/as van marcando en el reloj qué emociones les provoca. Pueden utilizar las dos manillas ya que una misma situación puede provocarnos más de una emoción.

c) Tercer día.

Introducimos situaciones más complejas que puedan darse en el aula. Ej: Ana ha roto, sin querer, el bolígrafo de Pedro. ¿Cómo se sentirá Ana? ¿Y Juan? Para esta actividad es importante no utilizar nombres de alumnos/as reales, para evitar que personalicen, y tampoco le decimos a ningún niño/a lo que debe sentir.

Cuando el alumnado se ha familiarizado con el uso del reloj, se les sugiere utilizarlo cuando surjan conflictos en el aula o cuando alguna situación lo requiera (separación familiar, cambio de colegio, etc...).

6. Percepción de sentimientos.

- a) Presentada una lista de sentimientos (Anexo 1), preguntar a los alumnos: ¿Qué haces que te sientas? ¿qué sueles hacer? ¿Te has sentido alguna vez? Las preguntas las formularemos diciendo primero el nombre del alumno al que preguntamos.
- b) Presentada una lista de frases incompletas (Anexo 2). Se nombrará un alumno/a, éste comienza leyendo la frase y la completa.

7. Representar emociones.

Colocados en círculo, cada alumno/a dice una emoción al que está a su derecha. Éste la representa y los demás tienen que adivinarla.

8. Puerta mágica.

Los alumnos/as colocados en fila india, van pasando por la puerta (dos alumnos con las manos entrelazadas en alto, que van rotando). Al atravesarla expresan la emoción que dice la directora del juego.

9. Visionar video baile:

“Kidz on the block”

<https://www.youtube.com/watch?v=MRmxJfy8n40>

<https://www.youtube.com/watch?v=4ZTEEnuwl8s>

"Minilittles Quality":

<https://www.youtube.com/watch?v=aRJLwJYTL10>

Comentar qué les ha parecido. Preguntar al alumnado qué se ha necesitado para realizar el baile. Ej: disciplina, respeto, concentración, escucha, perseverancia, etc...Id anotando las aportaciones en la pizarra.

Comentar qué emociones han podido sentir los bailarines y qué emociones han podido provocar su actuación en el público. Guiar a los alumnos para que ellos mismos lleguen a relacionar todo lo anterior con el clima clase, el sentimiento de pertenecer al grupo de la clase, y la responsabilidad individual y colectiva. Para finalizar la actividad, en una cartulina o papel continuo en el que figura la inscripción “Nuestro grupo (nombre del curso) es un grupo fuerte y unido porque...”, todo aquel que lo desee puede escribir uno de los valores que él o ella considera que hace esto posible, siempre con el “nos” delante. Ej: “nos respetamos”, “nos cuidamos”, etc...

10. Caminatas

Bajo el principio básico de “Me cuido, cuido a los demás y cuido el entorno”, por un espacio predeterminado, los alumnos/as caminan, sin parar, realizando las consignas que la educadora va dando:

- a) Caminad mirando el espacio, llenando los huecos. Mirad a los compañeros/as y cuidad de no hacerles daño ni tropezar con los demás, a la vez que decidís hacia a dónde ir.
- b) Caminad a diferentes velocidades.
- c) Caminad expresando diferentes emociones: enfado, asombro, alegría, etc...
- d) Caminad y os vais encontrando con las otras personas. Con quien te encuentras haces un ritual de presentación que consiste en decir “yo me llamo (nombre)” mientras haces un gesto muy grande con el cuerpo. El compañero te observa y cuando terminas tu frase repite “tú te llamas (nombre)”, con tu mismo gesto. Luego, aporta su propia frase corporal con su nombre que a tu vez le vas a devolver. Enseguida os separáis, volvéis a caminar y se repite con otras personas. Así vais cambiando de persona en el espacio, saludando a todas las que os vais encontrando por el camino.
- e) Caminad en parejas unidas por el brazo, por la pierna, por el ombligo, etc...
- f) Caminad yendo a diferentes sitios y encontrándoos unos con otros: entrevista de trabajo, cita con tu nuevo novio/a, cena de navidad con la familia al completo.
- g) Caminad por diferentes tipos de suelos: barro, fango hasta las rodillas, arena caliente de la playa, hielo, etc...

11. Atención Auditiva, autocontrol:

- a) Dar una palmada cuando oigan la palabra calabaza.
- b) Dar una palmada cuando oigan el nombre de un alimento, pero no darla con la palabra calabaza.

castaña	camión	calabaza	hueso
canguro	cucaracha	muerto	calabaza
truco	trato	calabaza	muerto
cementerio	caballo	cuchara	calabaza
calabacín	ataúd	canario	canguro
calabaza	flores	cacatúa	calabaza
cuchillo	vela	camaleón	calamidad
calabaza	calabacín	camello	calabaza

- c) En la primera parte de la actividad, los alumnos y alumnas deben dar una palmada cuando oigan la palabra "cuchillo".
- d) Una vez, que realicen el ejercicio con éxito, se cambia la consigna y tienen que dar una palmada cada vez que oigan una palabra que tiene relación con "comer" o "cocinar", menos cuando oigan "cuchillo".

cuchara	tornillo	plato	tenedor
cuchillo	maceta	camión	cucaracha
cuchillo	cuclillo	castillo	bocadillo
fresa	olla	cuchillo	vela
berenjena	cuchillo	cuchara	cuchillo
cucharón	cuchillo	patata	manta
cuchillo	tomate	cuchillo	tenedor
libro	horno	cuchillo	cuchillo

12. Atención, memoria, coordinación. Series:

El juego comenzará con una seriación de dos movimientos e irá aumentando en dificultad conforme los alumnos/as vayan realizando satisfactoriamente la serie propuesta:

Palmada -> golpe -> pulgar derecho a modo de hacer autostop -> pulgar izquierdo -> ambos pulgares señalándonos a nosotros mismos -> toque de nariz con dedo índice -> toque de sien derecha con dedo índice derecho -> toque de sien izquierda con índice izquierdo -> nos ponemos ambos pulgares en las sienes -> pulgares en las sienes y hacemos burla.

13. Atención, concentración, sintonía con el grupo, autocontrol. Contar:

El objetivo del juego es contar hasta veinte (o la cifra que se determine). Sólo se puede decir un número cada vez. Si dos o más personas lo dicen al mismo tiempo, se vuelve a empezar desde cero. No vale ponerse de acuerdo para contar uno después de otro o siguiendo el orden de la disposición de los jugadores.

14. Miradas y lanzamiento de pelotas:

- a) En silencio, se lanza la pelota invisible sólo a aquel que te está mirando, la recoge con una palmada. Se ha de procurar que no quede ningún miembro del grupo sin recibir y lanzar la pelota.
- b) Pelota azul. Siempre mirándose, se lanza diciendo el nombre del que la recibe. Durante los lanzamientos, el maestro/a cambia la consigna y cuando lance él/ella de nuevo la pelota dice su propio nombre sin advertir del

cambio a los alumnos, para que sean ellos mismos los que se van dando cuenta de la clave. Se cambia la consigna varias veces.

- c) El juego se puede complicar añadiendo una pelota diferente, por ejemplo de color rojo. Se jugará lanzando ambas pelotas a la vez, pero con diferentes consignas. Ej.: pelota azul -> dices tu propio nombre cuando la lanzas, pelota roja -> dices el nombre de la persona a la que le lanzas la pelota.
- d) La actividad se puede ir complicando a medida que se vaya consiguiendo los diferentes niveles, se admitirán, se agradecerá y se votará para su posterior puesta en práctica las diferentes aportaciones que los niños vayan haciendo para esta actividad.

15. Números muertos

El/la formadora otorga a cada participante un número. Habrá tantos números diferentes como personas participantes. Todos caminan y mientras lo hacen el/la dinamizadora dice un número. La persona que tiene ese número muere súbitamente, se desploma, se desmaya en ese mismo momento. Son las personas que están alrededor las que tienen que sujetarla para que no caiga hasta el suelo de golpe. El trabajo del grupo es sostener a la persona desmayada y acompañarla suavemente hasta el suelo. Una vez que esta persona está en el suelo completamente, se levanta y todos volvemos a caminar. A medida que el ejercicio avanza el/la dinamizadora puede decir varios números al mismo tiempo, siempre teniendo en cuenta que la dificultad aumenta mucho. En el caso de varios desmayos al mismo tiempo es aconsejable que las personas que están a punto de desplomarse “avisen” a los/las compañeras que están cerca con un suspiro, o movimiento teatral amplio, que revele quienes serán los/as que caigan. Al terminar el ejercicio se pregunta al grupo: ¿cómo ha ido?, ¿cómo se han sentido haciendo este ejercicio?, ¿de qué cosas se dieron cuenta?, ¿qué aprendieron haciéndolo?

16. Contagio De Emociones

Visionar el vídeo “Risas en el metro de Berlín”.

<https://www.youtube.com/watch?v=6XpONgU9Zh8>

Ya lo dijo Jung: “Las emociones son contagiosas”. Cuanto mayor es el grado emocional de una persona al expresarse y más manifiesta su estado de ánimo a través de sus gestos, más probable es que contagie sus emociones a sus oyentes.

Aquellos que tienen una alta receptividad para las señales emocionales de los demás, de forma inconsciente adoptan la mímica, la postura corporal de su interlocutor, el tono de voz e incluso el ritmo de su discurso. Cuanto más intensa es la sintonía corporal, mayor será la armonía emocional, y por tanto la sensación de estar en la misma onda. Lo que facilita enormemente el buen clima en las relaciones laborales, familiares, en el aula, etc...

Pasos a seguir:

De uno en uno, cuando los alumnos/as creen que es el momento adecuado, van saliendo al escenario. El que sale representa una emoción (con gestos, voz, etc...) y mantiene esta emoción hasta que entra otro con una diferente. Poco a poco el que estaba se va contagiando del nuevo, y así sucesivamente. El objetivo es que todo el grupo del escenario se contagia de la siguiente emoción. Finalmente todo el alumnado está en el escenario sintiendo la última emoción. Continúan expresándola a la vez que se concentran en el centro. Jugamos con la intensidad, pero sin separarse, y gradualmente vamos bajando el grado hasta que quedan quietos y en silencio.

Tal como están, enlazamos con una dinámica de desplazamiento. Para ello han de adoptar la forma de un rombo. Cada vértice (persona) está bien definido, pues serán los líderes a los que tiene que seguir el grupo en el desplazamiento que estará dirigido por la educadora.

Empezaremos con las consignas: hacia adelante, media vuelta, hacia atrás.

Cuando el grupo ha conseguido desplazarse al unísono, introducimos las consignas: derecha, izquierda. Con cada consigna, el líder va cambiando.

17. Dinámicas para trabajar la atención plena y la autoestima.

Aquí y ahora.

El profesor/a a los alumnos/as que cierran los ojos, realicen tres respiraciones consecutivas lentas y se relajen. Después deberán realizar cualquier acción cotidiana, como puede ser copiar una frase de la pizarra en el cuaderno, colorear un dibujo, etc... (en los grupos de infantil y de primer ciclo, realizar esta actividad durante el desayuno es especialmente eficaz para trabajar más de un objetivo) Pero esta vez lo hacen viviendo el aquí y el ahora, sintiendo todas las emociones y sensaciones físicas.

El maestro/a les guía con frases como:

“Escucha todos los sonidos que te rodean, concéntrate en ellos, siente tus manos, su calor, su tensión, concéntrate en tu espalda, en tu postura, piensa en

lo que sientes. Coge tu cuaderno y siente el tacto de su cubierta, ábrelo y nota el roce de las páginas, coge el lápiz y siente su forma alargada y su tacto. Piensa en lo que sientes. Comienza a escribir, nota el ruido del lápiz sobre el papel, su resistencia, tu fuerza, el movimiento de tu mano con la que escribes, la posición de la otra mano, observa el trazado de las letras que escribes...”

Cuando se termine, se comenta lo que han pensado y las emociones y sensaciones que han sentido.

Mantra:

<https://www.youtube.com/watch?v=KeEfJaGHsL4>

I am the light of my soul

I am beautiful, I am bountiful, I am bliss

I am, I am

TRADUCCIÓN:

Yo soy la luz de mi alma

Soy hermoso/a, soy generoso/a, soy dichoso/a

Yo soy, yo soy

Enlaces a otros mantras:

En esta dinámica cada palabra va acompañada de su respectivo movimiento.

Las palabras que se pronuncian son:

Gobinde	Mukande	Udare	Apare	Hariang	Kariang	Nirname	Akame.
Sustainer	Liberator	Enlightener	Infinite	Destroyer	Creator	Nameless	Desireless

<https://www.youtube.com/watch?v=LxP0tz5XmvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=wIHUgfxWOKg&list=PLoitu1axrTo06jp09owT637wClgD27jPU&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=TDdpOFI2TE>

<https://www.youtube.com/watch?v=KeEfJaGHsL4&list=PLoitu1axrTo06jp09owT637wClgD27jPU&index=8>

18. Relajación, agradecimientos y felicitaciones:

Al final de la jornada, colocados en círculo, todo aquél que lo desea da brevemente las gracias o felicita (al grupo en general o a algún miembro del grupo, en particular) por algo que ha ocurrido, hecho o sentido durante la mañana. Al principio, hasta que el alumnado lo interiorice y automatice, el maestro/a ha de ser el/la que a lo largo de la jornada escolar llame la atención de los niños cuando se produzca un detalle o acontecimiento importante para esta actividad. Es importante que se comience siempre con una de las siguientes frases introductorias: “te doy las gracias por...”, “te agradezco que...” “te felicito por...”

El maestro/a ha de estar atento a que ningún niño/a se quede sin agradecimiento, si nadie menciona a un chico/a será el/la docente quien le agradezca su aportación.

Otra opción es tener un rincón de agradecimientos o de cariño en el que se coloca un sobre con el nombre de cada niño/a, en ellos los alumno/as van dejando por escrito sus agradecimientos o frases amables y cariñosas a aquellos compañeros que desean.

ANEXO I

Ternura, amor, aceptación

Admiración, asombro, compasión, confusión

Asqueado, desamparado, resentida, culpable

Furiosa, enfadado, rabiosa

Frustrado, impotente, envidioso, celosa

Humillado, ofendido, irritada, molesta,

Disgustado, desalentada, crítico

Desplazada, rechazada, avergonzada

Desasosegado, intranquila, inquieto,

Preocupado, obsesionada, nerviosa

Asustado, temerosa, recelosa

Interesada, excitada, ilusionado, entusiasmado

Segura, feliz, radiante, contenta, eufórico

Sorprendida, atónito, curiosa

Desanimado, triste, decepcionada

Indiferente, aburrida

Aliviada, agradecida

ANEXO II

1. Cuando no se me tiene en cuenta me siento
2. Algunas veces deseo
3. Cuando fracaso en algo
4. Me disgusta mucho
5. Me siento humillado si
6. Lo que me hace muy feliz es
7. Hablar de mis cosas íntimas
8. Cuando entro en un grupo nuevo
9. Si me pregunta el profesor/a en clase
10. Si veo a alguien haciendo el ridículo
11. Ver a un amigo que llora me
12. Me pone furiosa que
13. Me siento agradecida cuando
14. Siento celos cuando
15. Me preocupa
16. Si tengo que exponer delante de otros mi opinión
17. Si hacen bromas a mi costa me
18. Cuando no me escuchan siento que
19. Siento alivio cuando
20. Disfruto de
21. En las reuniones familiares
22. Me siento culpable cuando
23. Siento curiosidad por

Fuentes utilizadas:

Daniel Goleman. "Inteligencia emocional" E. Kairós

Doris Märtin. Karin Boeck. Qué es inteligencia emocional. Ed. Edaf

Natalia Ramos. Héctor Enríquez, Olivia Recondo. "Inteligencia Emocional plena". Ed. Kairós.

Natalia Ramos. Héctor Enríquez, Olivia Recondo. "Practica la Inteligencia Emocional plena". Ed. Kairós.

Eline Snel. "Tranquilos y atentos como una rana". ED. Kairós

Élia López Cassá. Educar las emociones en la infancia de 0 a 6 años. Ed. Wolters Kluwer

M. Segura, M. Arcas. "Relacionarnos bien" Programa de Competencia Social para niños y niñas. Herramientas Narcea.

A. Vallés Arándiga y Consol Vallés Tortosa. Programa de solución de conflictos interpersonales I. Método Eos.

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson " El cerebro del niño". Ed. Alba

Jane Nelsen. "Cómo educar con firmeza y cariño". Ed. Medeci

Jane Nelsen "Manual de disciplina positiva en la escuela salón de clase"

María Díaz Durillo y Nicolas Ost Goemaere. "Jugar y actuar, nuestras armas para la paz". Edita: Fundación InteRed.

Bantulà Janot, Jaume; Mora Verdeny, Josep Maria. Juegos multiculturales.

225 Juegos tradicionales para un mundo global. Barcelona: Paidotribo, 2002.

Mercedes Cobos Nuñez. Emociónate (1º, 2º y 3º ciclo de primaria). Programa de desarrollo infantil en competencias emocionales. Editorial ICCE

Kaufman G. y Raphael L. (2000) Cómo hablar de autoestima a los niños. Selector, editorial. México

Mª Inés Monjas Casares. "Programa de Enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)". ed. CEPE

Cristina Nuñez, Rafael Romero. "Emocionario". Edita Palabras aladas

Dawn Huebner ¿Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado?. TEA Ediciones.

Joan Vaello. "Un puente sobre "aulas" turbulentas". Edit. Graó 2009

Colección de cuentos para trabajar la hiperactividad y el déficit atencional. Editorial CEPE