

Inteligencia Emocional

"Cada emoción tiene su sabiduría, cada una es guardiana de un espacio del ser, cada una cumple con su rol y, cada una nos dispone a actuar diferente"

DINÁMICA: LOS 5 SENTIDOS

- Vista
- Olfato
- Gusto
- Tacto
- Oído

Inteligencia Emocional

Es desde hace relativamente poco, cuando se sabe científicamente que es fundamental educar la gestión de emociones, incluso antes que los valores o que los contenidos académicos.

Hasta finales del siglo XX, en occidente, el mundo emocional era un apartado de la vida de la persona casi desechable e incluso avergonzante. Atribuido casi con exclusividad al sexo femenino y algo que se vivía en la intimidad.

Goleman en 1995, plantea la discusión entre lo cognitivo y la emoción de un modo nuevo. Planteando que lo cognitivo por si mismo no contribuye a la felicidad. La motivación obedece más a factores emocionales que cognitivos y que no las personas mas inteligentes son las que obtienen mayor éxito profesional.

Es por ello que se plantea la necesidad de la complementariedad para el bienestar personal y social de ambas aptitudes: las intelectuales y las emocionales.

Inteligencia Emocional

Respecto al mundo de la educación se ha ido fomentando en menores el desarrollo de la inteligencia intelectual como si fuese la única inteligencia posible para valerse en el mundo adulto. Actualmente se sabe que la educación emocional es igual de importante para el crecimiento y el desarrollo personal.

Está comprobado que hablar de sentimientos mejora la capacidad de reflexión de las personas. También se ha comprobado que el hecho de hablar sobre las propias emociones, tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso. Por tanto, el mundo emocional es un factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social. Ya que las características personales que sirven de factor de protección son: las competencias sociales y emocionales (habilidades sociales, habilidades de solución de problemas, autoeficacia, autoestima, habilidades de comunicación efectiva y aspiraciones elevadas).

Es importante que los chicos en esta etapa de su vida comiencen a conocerse a si mismos y puedan dar respuesta a las preguntas:

Inteligencia Emocional

¿Quién soy?

¿Cómo soy?

¿Cómo actúo?

¿Cómo quiero actuar?

Para ello se deben desarrollar habilidades y aptitudes personales que refuercen su crecimiento personal y su preparación para disfrutar de la vida de una forma saludable y satisfactoria.

Objetivos específicos del taller:

- Desarrollar y mejorar el autoconocimiento y valoración como persona individual.
- Aprender a reconocer las emociones y mejorar el modo de gestionarlas.

1º SESIÓN *¿Qué me pasa cuando me pasan cosas?*

Objetivo: reflexionar sobre que le ocurre a nuestro cuerpo, los pensamientos que tenemos y las acciones que llevamos a cabo ante determinadas situaciones que nos provocan emociones.

Antes de iniciar la sesión, genere una situación que, en su opinión, pueda hacer que la mayoría del alumnado sienta algún tipo de emoción.

Examen

Viaje

Preparar una fiesta de fin de curso

Después de unos momentos en los que el alumnado se pueda expresar, explique que la situación planteada es falsa y se trata de un pequeño experimento para introducir la unidad.

¿Que sintieron ante la situación que se les planteó?

Explique que las emociones son respuestas naturales de nuestra mente y cuerpo ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, ilusión, frustración....

LLUVIA DE IDEAS DE EMOCIONES (Vocabulario de emociones, ANEXO I)

Miedo (Supervivencia)

Tristeza (Nos habla de una pérdida, disminución de energía vital y nos permite evaluar las consecuencias de esa pérdida pudiendo motivarnos a una nueva reintegración personal)

Ternura (Nos habla de la confianza en la entrega y el cuidado)

Rabia (nos habla de una dignidad amenazada y nos induce hacia la destrucción de aquello que lo provoca)

Alegría (Nos produce plenitud. Nos empuja a aprovechar las oportunidades)

Erotismo (Nos habla del disfrute, de la excitación. Responde a la necesidad de reproducción de la especie)

Vergüenza, repulsión, culpa, nervios...

Componentes de la emoción (Registro) (ANEXO II)

Situación	Emoción	Reacciones fisiológicas	Pensamientos	Conducta
Castigo injusto	rabia	sudor, nervios, palpita	no es justo	hablar con tutora

¿Qué es una emoción?

Las emociones son alteraciones del ánimo intensas y pasajeras: respuestas adaptativas ante un estímulo interno o externo. Son la prueba de que estamos vivos y vivas, y son lo que nos permite sobrevivir. Nos permiten relacionarnos con las demás personas.

Las emociones son innatas y similares en todos los seres humanos. Y no son buenas o malas, ya que todas ellas nos permiten adaptarnos al medio.

Se ponen en marcha de una forma involuntaria como respuesta a un estímulo, desencadenando reacciones en el plano fisiológico (sudoración, aceleración del pulso...) y psicológico (pensamientos determinados), que derivan en unas respuestas concretas.

La mayoría de las emociones van y vienen como la olas en el mar. Cuando se les permite que sigan su curso natural, suelen durar unos segundos o algunos minutos, aunque determinadas circunstancias pueden prolongarlas. Las emociones duraderas son denominadas estados de ánimo, y estos suelen ser menos intensos que las emociones. El mal humor puede durar todo un día pero la intensa vehemencia de la ira es pasajera.

¿Qué es una emoción?

Cada persona tiene su propio estilo emocional. Algunas personas tienen emociones muy intensas, tanto agradables como desagradables; otras las tienen mayoritariamente leves o moderadas. Etc

LLUVIA DE IDEAS DE EMOCIONES

Miedo

Tristeza (Nos habla de una pérdida, disminución de energía vital y nos permite evaluar las consecuencias de esa pérdida pudiendo motivarnos a una nueva reintegración personal)

Ternura (Nos habla de la confianza en la entrega y el cuidado)

Rabia (nos habla de una dignidad amenazada y nos induce hacia la destrucción de aquello que lo provoca)

Alegría (Nos produce plenitud. Nos empuja a aprovechar las oportunidades)

Erotismo (Nos habla del disfrute, de la excitación. Responde a la necesidad de reproducción de la especie)

2º SESIÓN Búsqueda de alternativas

Objetivo: profundizar en buscar alternativas funcionales a respuestas inadecuadas ante situaciones de mucha carga emocional.

¿Qué trabajamos la semana anterior?

Cada persona de manera individual piensa una situación en la que ha experimentado una fuerte emoción (suspense de un examen que pensaba aprobar, una amiga la bloquea en redes sociales....) una vez completada la actividad con las preguntas del registro se hace una puesta en común en grupo y se buscan alternativas de comportamiento.

Registro (ANEXO III)

3º SESIÓN: Etiquetado (sensación, pensamiento, emoción e impulso)

Objetivo: introducir en el alumnado hábitos saludables como mindfulness, focalizando la atención plena en el momento presente y no fusionarse a un pensamiento o sensación corporal.

¿Qué trabajamos la última sesión?

- **Sensación:** impresión física en el cuerpo, como puede ser un dolor, un hormigueo, tensión o los latidos del corazón.
- **Pensamiento:** es una sucesión de palabras que les pasa a uno por la cabeza. "no doy una a derechas" "va a suceder algo malo" imágenes mentales y recuerdos.
- **Impulso:** es un deseo, tentación o ganas de hacer algo.
- **Emoción:** felicidad, rabia, tristeza

Etiquetado en la pizarra

¿Por que es tan grosero? P

Furia E

latidos fuertes S

tentación de gritar I

espero que nadie me viera P

calor en la cara S

vergüenza E

deseo de esconderse I

tristeza E

tentación de quedarse en la cama I

pesadez en el pecho S

no debería sentirme así P

temblores en las piernas S

Lo estoy estropeando todo P

deseo de marcharme I

temor E

tengo demasiado trabajo pendiente P

tentación de abandonar I

ardor de estómago S

ansiedad E

frustración E

¿Por qué no ha llamado? P

Deseo de ver los mensajes I

Decepción E

Introducción de los menores en la observación plenamente consciente. El mundo interior es un hervidero de pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos desagradables.

Etiquetar es el sencillo acto de nombrar lo que estás observando en ti para ser plenamente consciente del momento presente y reaccionar a él de manera constructiva. Esto les ayuda a recordar que tenemos pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos que vienen y van, que son visitas; visitantes que no tienen que definirnos ni controlarnos, y que podemos decidir que hacer mientras revolotean en nuestras cabezas. Así que cuando te sorprendas utilizando frases como: soy un idiota... no aguanto esto.... intenta reformularlas de esta manera: "me ha venido a la cabeza el pensamiento de soy un idiota..."

4° SESIÓN ¿Cómo podría hacer...?

Objetivo: conocer herramientas que le ayuden a gestionar mejor situaciones que son complicadas.

Registro situaciones en tres contextos (centro educativo, familia y relaciones sociales) en los que se sientan inseguros. Puesta en común en grupo de manera anónima y el resto de compañeros deben dar herramientas de cómo se enfrentan ellos a esas situaciones.

5° SESIÓN ¿Cómo me veo?

Objetivos: Desarrollar y mejorar el autoconocimiento y la valoración como persona individual.

El autoconocimiento es la primera aptitud de la inteligencia emocional. Se pretende que cada alumno se conozca tal cual es: su carácter, sus fortalezas y debilidades; cuáles son sus oportunidades de mejora, cuales son los valores que identifican quien es.

La finalidad de conocerse es saber que se quiere de la vida y con que recursos personales se cuenta para alcanzarlo. Conocerse nos permite comportarnos de manera autónoma.

AUTOCONCEPTO conjunto de pensamientos y sentimientos que la persona tiene de si misma. Aspecto cognoscitivo (lo que creo sobre mi) y los evaluativos, **AUTOESTIMA** los sentimientos que me generan esas creencias. Por tanto la autoestima es la evaluación que cada persona hace sobre sí misma, sobre su capacidad y valía para superar los problemas que se plantean. Por tanto, afecta a su forma de ser y comportarse, a la forma de pensar y sentir, y a la manera de actuar y relacionarse con las demás personas.

Autoestima

Cada alumno dibujará en un folio un monigote y contestará las siguientes preguntas.

- Tres habilidades
- ¿Quién me apoya?
- ¿En quien me apoyo?
- Tres cosas de mí que me gustan
- ¿Qué es lo más importante que he hecho este año?
- ¿Ante quién me arrodillo?
- Tres actitudes hacia mí que no me gustan
- Dos cosas que no se hacer
- ¿Hacia dónde camino?

Autoestima

¿Cómo puede un profesor fomentar una autoestima saludable en alumnos?

El centro educativo tiene en sus manos una tarea fundamental ya que el autoconcepto influye en el rendimiento escolar del alumnado. Por tanto, es necesaria una filosofía en el aula dirigida al logro del autoconcepto positivo del alumnado.

Actitudes y comportamientos del profesorado para educar la autoestima del alumnado:

- **Conocer y aceptar a cada alumno** tal cual es, tratándoles como seres únicos, importantes, personas dignas de atención, con un respeto incondicional.
- Llamar a cada alumno por su **nombre**.
- **Elogiar** a cada persona de **forma realista**, sin adulación, y poner de manifiesto ante el resto del alumnado sus actitudes positivas.
- **Evitar comparaciones**.
- Insistir más en las **metas positivas a conseguir** que en los defectos o fallos a corregir.
- **Ayudar** a cada alumno a encontrar satisfacción consigo, a elogiarse interiormente y ante el resto de las personas cuando proceda.
- Ofrecer, junto a las críticas, **alternativas y valoración positiva**.
- **No condenar** cayendo en el **catastrofismo**, pues ello genera sentimiento de culpa.
- Ser una persona **paciente, tolerante y respetuosa** con todo el alumnado.

- Crear un **ambiente de confianza**, tranquilidad, exento de agresividad y hostilidad.
- **No** utilizar como recurso el **miedo** que fomenta siempre, en mayor o menor grado, la inseguridad.
- **No ridiculizar** jamás al alumnado, pues ello induce a la timidez y a suscitar sentimientos de inferioridad.
- **Estimular**, comprender, impulsar, animar y **motivar** en la medida de lo posible.
- **Valorar** todo lo positivo de cada alumno, mostrándole confianza y apoyo cuando lo precise.
- Mostrar **solidaridad y empatía**, y no compasión o lástima.
- Ayudar al alumnado para que se planteen **objetivos realistas y razonables**.
- **Evaluar de forma realista, positiva y flexible**, ayudando a cada alumno a que se evalúe de la misma forma.

- Ser una persona **acogedora y dialogante**.
- Intentar que el alumnado esté, al menos, moderadamente satisfecho consigo mismo, **que reconozca sus cualidades** y su buen trabajo, así como el resto del alumnado.
- Despertar una orientación hacia la **acción**.
- Conjugarm armónicamente **comprensión y firmeza**, paciencia y exigencia.
- Ser **coherente** en el hablar y en el actuar.

6° SESIÓN “El circo de las mariposas”

Objetivo: Trabajar valores como la autosuperación, resiliencia, autoestima, respeto, libertad, amistad, compañerismo, acompañamiento y voluntad.

Preguntas de reflexión:

- ¿Esta situación se parece a la que vivo en clase?
- ¿Qué puedo aportar yo a este grupo?

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

7º SESIÓN Empatía

Empatía: Conectar con el punto de vista de la otra persona, con sus sentimientos, su responsabilidad en esa situación, con sus objetivos, sus intereses y necesidades, sus creencias, su historia y su experiencia, sus habilidades e ignorancias, sus temores, sus hábitos. En definitiva con su mundo interior completo.

Dinámica "los tres cerditos" en grupos de cuatro, deben reescribir el cuento desde el punto de vista del lobo, tras leer en voz alta el cuento.

Se reforzará la originalidad, creatividad y lo más importante, el reflejo de como se siente el lobo, cuál es su intención y que le motiva.

El profesor debe ir supervisando la actividad y guiar. No permitido cuentos con violencia.

Después se hace una puesta en grupo de todos los cuentos y se elige el más empático

8° SESIÓN Asertividad

"Quienes tienen dominio sobre la palabra adecuada no afenden a nadie. Y no obstante, dicen la verdad.

Sus palabras son claras pero nunca violentas...

Nunca se dejan humillar, y nunca humillan a nadie..." Buda

Asertividad

Objetivo: Fomentar la asertividad, que indica la capacidad para poder expresarse socialmente de forma adecuada. Estaría entre pasividad y agresividad.

Características básicas de una persona asertiva son:

Libertad de expresión.

Comunicación directa, adecuada, abierta y franca.

Facilidad de comunicación con todas las personas.

Su comportamiento es respetable y acepta sus limitaciones y las de la otra persona.

La asertividad no es un rasgo de la persona; el individuo no se considera asertivo o no asertivo, se comporta asertivamente o no en las diversas situaciones que vive.

Asertividad

Las conductas podrán ser pasivas, agresivas o asertivas:

Conducta pasiva: No se expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa o inadecuada (excusas, sin confianza, con temor etc.). Sólo tiene en cuenta los derechos de las demás personas.

Conducta agresiva: Se expresan los sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a otras personas, adoptando normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física...) o indirectas (comentarios, bromas sarcásticas, ridiculizaciones...). Solo tiene en cuenta sus propios derechos.

Conducta asertiva: Se expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otras personas. Respetar los derechos propios y los del resto.

Derechos asertivos

Es importante que sepais que como seres humanos, teneis unos derechos, y que no asumir estos derechos da lugar a un gran desgaste psicológico y a diversos problemas emocionales.

DERECHOS ASERTIVOS

- A ser tratado con respeto.
- A sentir emociones y a expresarlas.
- A tener una opinión y convicción propia de las cosas y a poder manifestarla.
- A ser escuchado y tomado en serio.
- A juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- A decir no.
- A pedir lo que quiero, teniendo en cuenta que la otra persona también tiene derecho a decir NO.

- A intentar cambiar.
- A cambiar de ideas o formas de pensar.
- A pedir ayuda o apoyo cuando se necesita.
- A equivocarse y cometer errores.
- A pedir información y ser informado.
- A obtener aquello por lo que pagué.
- A no justificarnos ante los demás.
- A ser independiente.

- A decidir que hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo etc. mientras no se violen los derechos de otras personas.
- A tener éxito.
- A divertirse, a gozar, a disfrutar.
- A superarme, a intentar conseguir lo mejor para mi sin que repercuta negativamente en los demás.

OJO, a veces existen circunstancias en las que más vale ser pasivo o agresivo. Cuando el motivo es menor o no merece nuestro tiempo ni nuestro esfuerzo, resulta perfectamente legítimo ser pasivo y no reaccionar. En situaciones de urgencia o peligro puede ser más adaptativo ser agresivo y dar ordenes sin explicaciones.

Elementos de la comunicación

- Contacto visual
- Adecuación de los gestos
- Expresión facial
- Tensión muscular de la cara
- Sonrisa apropiada
- Postura corporal erguida
- Distancia con la otra persona

- Tono voz adecuado
- No críticas
- No menosprecios insultos, sarcasmo y expresión del rostro
- No contraataque: insultos con insultos e ira con ira
- Retirada total

Estrategias para no acceder en la presión de grupo

- **Disco rayado:** Consiste en repetir lo que tú quieres de forma tranquila y creíble hasta que la otra persona se canse de intentar convencerte.

Ej: No voy a hacerlo, si pero...no voy a hacerlo, el hecho es que no voy a hacerlo...

- **Da la razón a medias:** Al principio le das la razón al otro, sin discutir, para hacerle ver que no eres su enemigo y cuando la otra persona se tranquilice, le dices lo que piensas.
- **Date tiempo:** Cuando te encuentras en una situación confusa, busca tiempo para aclararte. Y cuando te sientas más seguro para dar tu opinión hazlo.

- **Cambia la perspectiva:** En vez de discutir dile al otro que no merece la pena enfadarse por ese motivo. Pregunta para saber por qué se enfadó el otro.

Ej: ¿Por qué discutimos? ¿Qué nos sucede? ¿Por qué te aleteras?

¿Te pasa algo?

- **Ignora:** Se trata de no discutir. Con tono de voz tranquilo y mirando hacia otro lado se dice: No quiero discutir... y se pasa a hacer otra cosa.

- **Exprésate en primera persona:**

yo siento...

yo no estoy de acuerdo

a mi me molesta

a mi no me gusta

yo quiero

yo no puedo

Expresiones de presión de grupo

- Ridiculización "Eres un gallina"
- Reto "a que no te atreves..."
- Aduladoras "Con lo inteligente que eres...." "No te cuesta nada..."
- Amenazadoras "Como no lo hagas..."

Role playing, se divide la clase en cuatro grupos y a cada grupo se le da una situación que debe representar utilizando una conducta asertiva.

Situaciones:

Grupo 1: Una persona del grupo siente la presión de sus compañeros para fumar y esa persona no quiere.

Grupo 2: Una persona llega al instituto nuevo, que hace para integrarse y que hacen sus compañeros para integrarlo.

Grupo 3: Una persona no quiere hacer el plan que propone el grupo, prefiere otro.

Grupo 4: Libre, ellos eligen temática. La única pauta que se les da, es el reflejo de la presión de grupo.

Reflexión

- ¿Cómo se han sentido siendo presionados?
- ¿Cómo se han sentido los que presionaban?
- ¿Esta situación es cercana a su realidad?
- ¿Qué hacen cuando sienten la presión de grupo?
- ¿Qué pueden hacer para afrontar una situación en la que sienta presión de grupo?
- ¿Cuándo llega una persona nueva al grupo, la acogemos?
- ¿Cómo nos sentimos cuando llegamos a un grupo donde no conocemos a nadie?

¿Cómo hacer críticas a un alumno de una manera constructiva?

Forma parte de una buena enseñanza y proporciona la información que necesitamos para mejorar.

Características de una crítica constructiva:

- Proporciona información concreta sobre lo que salió mal y lo que hay que hacer de otra manera.
- Tiene un tono de respeto y considerado.
- Juzga el trabajo y no a la persona.
- Señala las virtudes además de los defectos.

Profesor A: Crítica constructiva

Profesor B: Crítica destructiva

Concreta:

El horno no estaba lo bastante caliente cuando metiste el pollo a asar. Por eso no se doró por fuera ni estaba crujiente.

Vaga: Este pollo tiene un aspecto espantoso.

Considerada:

Es un fallo frecuente.

Desconsiderada:

¿Cómo tuviste tan poco cuidado?

Dirigida al trabajo:

Estas magdalenas están poco densas y firmes y no subieron bien. Eso demuestra que la mezcla se trabajó demasiado.

Dirigida a la persona:

Estas magdalenas son lamentables.

Ecuánime:

El pescado está bueno y tierno, pero las verduras están demasiado cocidas.

No ecuánime:

Cociste demasiado las verduras. Has estropeado el plato.

¿Cómo nos vamos?

¿Qué nos llevamos de este taller?

"Aprecia tus emociones y nunca las
infravalores" Robert Henri

TWITTER @Victoria90gp