

*LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN PRIMARIA
Y SU DIDÁCTICA*

Ediciones Guillermo Castilla: Plza. Uncibay, 5 - 1º Plta. - 29008 Málaga - Tel./Fax: 952 215 880

Título: La Inteligencia Emocional en Primaria y su Didáctica

Depósito Legal: MA 2370-2008

ISBN-13: 978-84-612-8826-7

Diseño de Portada: Eva Correa Mira

Maquetación e Impresión: La Prensa (Tel. 952 392 000)

COAUTORES:

CAMPOS FERNÁNDEZ, ELIXABET
CAÑO BUENO, MARÍA
CARRIÓN ESPADA, DANIEL
DÍAZ CHACÓN, TATIANA ALEJANDRA
GALLARDO ARAGÓN, CRISTINA
GARCERÁN RODRÍGUEZ, BEATRIZ
GARRIDO GARCÍA, MARIA CARMEN
GÓMEZ ÁLVAREZ, MARÍA AGUSTINA
GONZÁLEZ SABORIDO, ISAAC MANUEL
INFANTE CAÑETE, M^a JESÚS
LÓPEZ MARTÍ, PATRICIA INMACULADA
MÁRMOL CAÑETE, DANIEL
MARTÍN ALDANA, M^a LUISA
MARTÍNEZ MARTÍN, M^a JOSÉ
NACIMIENTO AGUILAR, FRANCISCA
ORDÓÑEZ GUZMÁN, CRISTINA
PALOMO PENDÓN, SERGIO
PORRAS BURGUEÑO, M^a YOLANDA
RUÍZ LÓPEZ, MARÍA SANDRA
RUIZ RUIZ, JAVIER
SÁNCHEZ MARTÍN, INMACULADA C.
SENCIALES BAREAS, JUAN JOSÉ
SOLER GONZÁLEZ, M^a DEL PILAR
TEJERA LUQUE, JUAN
VALADEZ LÓPEZ, MARINA

COORDINA:

BUIL MARTÍNEZ, SONIA

La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar; cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no sólo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer.

DANIEL GOLEMAN

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?	4
3. PROCESOS QUE IMPLICA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL....	7
4. COMO MEDIR EL COCIENTE EMOCIONAL.....	13
5. COMO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PUEDE AYUDAR A ENFRENTAR NUESTRAS RESPONSABILIDADES.....	18
6. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	30
7. APRENDO A CONTROLAR LAS EMOCIONES.....	35
8. AUTOCONCIENCIA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL.....	48
9. CONCIENCIA INTERPERSONAL.....	51
10. CAPACIDAD PARA CONOCER DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA.....	53
11. EMPATÍA.....	54
12. REGULACIÓN O CONTROL EMOCIONAL.....	55
13. RESOLVER LOS CONFLICTOS INTERPERSONALES.....	57
14. OTRAS ACTIVIDADES.....	58
15. DINÁMICAS.....	75
16. CONCLUSIÓN.....	84
17. BIBLIOGRAFÍA.....	85

1. INTRODUCCIÓN

Las palabras "Inteligencia Emocional" según el psicólogo Peter Salovey, de Yale, y John Mayer, de la universidad de Yale de New Hampshire, sirve para describir cualidades como la comprensión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y "el control de la emoción de forma que intensifique la vida".

Daniel Goleman, psicólogo por Harvard y redactor científico del *New York Times*, sugiere que el cociente intelectual puede importar menos que lo que en su día se llamo *carácter*. El cociente emocional no es lo opuesto al cociente intelectual. Se está intentando saber cómo se complementan el uno al otro; así también el saber como la capacidad de una persona para controlar la tensión afecta a la capacidad de concentrarse y usa la inteligencia.

Las respuestas emocionales primitivas son los motivos de la supervivencia: el miedo hace que la sangre llegue a los músculos; la sorpresa permite que los ojos reúnan más información sobre lo inesperado. La parte emocional se desarrolla en la zona del cerebro cuyo nombre adopta el de sistema límbico, en la amígdala, donde se originan el gusto y el asco, el miedo y la ira. Hace millones de años se unió a estos el neocórtex, que facilitó a los humanos programar, aprender y recordar. La atracción sexual procede del sistema límbico; el amor del neocórtex. Cuantas más conexiones haya entre el sistema límbico y el neocórtex, más respuestas emocionales se pueden llevar a cabo.

Si hay una piedra angular de la inteligencia emocional, es la conciencia de uno mismo, de ser inteligentes a la hora de sentir. Los entendidos hacen referencia al *metahumor*, la capacidad de reconocer lo que se siente. Para Goleman, esta conciencia es quizá la capacidad más crucial porque nos permite ejercer cierto autocontrol.

La idea no es reprimir los sentimientos, sino hacer lo que Aristóteles decía en *Ética a Nicómaco*. "Cualquiera es capaz de enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento adecuado, con el propósito adecuado y de forma adecuada, eso no es fácil". La comprensión actúa como un amortiguador de la crueldad.

¿Hasta dónde seríamos más felices, tendríamos más éxito como individuos y seríamos más civilizados como sociedad si prestásemos más atención a la inteligencia emocional, y supiéramos enseñarla mejor?. Los estudiantes con problemas de aceptación por sus compañeros tienen de dos a ocho más posibilidades de abandono en los estudios. Una incapacidad de controlar la frustración se relaciona con los desórdenes alimentarios en las chicas.

El problema puede ser que las aptitudes emocionales, igual que las intelectuales, son moralmente neutras. Sin dirección moral predeterminada, la inteligencia emocional puede utilizarse libremente bien o mal.

2. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Hoy en día, ya no sólo se juzga a las personas por lo más o menos inteligentes que son, ni por la formación o experiencia que tienen, sino también por el modo en que se relacionan con ellos mismos y con los demás, es a eso lo que se le llama inteligencia emocional.

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

El intelecto se basa en el funcionamiento del neocortex, la parte que recubre la superficie del cerebro, y las emociones están en una región más antigua.

La inteligencia emocional incluye una serie de habilidades distintas, pero complementarias que son:

- **Conciencia de sí mismo:** es la capacidad de saber lo que sentimos en cada momento, de reconocer lo que queremos y guiarnos para tomar decisiones, teniendo en cuenta nuestras capacidades y confiando en nosotros mismos.
- **Autorregulación:** controlar nuestras emociones para que faciliten la tarea que llevamos a cabo y no interfieran en ella. Nos sirve para recuperarnos del estrés emocional.
- **Motivación:** para perseguir nuestros objetivos teniendo en cuenta nuestras preferencias, tomamos iniciativas, ser eficaces, y seguir adelante a pesar de los contratiempos y frustraciones que se puedan presentar.

- **Empatía:** para darse cuenta de lo que sienten las demás personas, ponerse en su lugar y cultivar las relaciones.

- **Habilidades sociales:** facilita el manejo con éxito de las emociones en las relaciones, interpretando las situaciones y relaciones sociales, haciendo la interacción positiva con los demás.

Es importante utilizar estas habilidades sociales para dirigir y resolver disputas, cooperar y trabajar en equipo.

La inteligencia emocional sirve para interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba muchas habilidades. Se configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena adaptación social.

El déficit de inteligencia emocional repercute en numerosos aspectos de la vida cotidiana, desde la infancia hasta la vida adulta.

El descuido de la inteligencia emocional puede arruinar muchas carreras y en el caso de niños y adolescentes, conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad o delincuencia.

Uno de los dogmas de la cultura occidental ha sido el concepto de inteligencia, entendida ésta como el coeficiente intelectual. A partir de los años cincuenta del siglo XX se produjo el descrédito de los citados tests. Se vio que el propio Stanfor-Binet está influido por factores culturales. Lo que miden estos tests no es sólo la inteligencia sino también la cultura de los sujetos.

En contraposición a este concepto de inteligencia aparece el concepto de inteligencia emocional que comprende aptitudes como las habilidades sociales. Según esto, el coeficiente de inteligencia no es el único factor para conseguir el

éxito profesional, social o sentimental, existen otros como la motivación, el optimismo, la empatía o el autocontrol.

La inteligencia emocional es la base de muchos procesos físicos. Existe un vínculo fisiológico entre las emociones y el sistema inmunológico que pone de manifiesto la relevancia clínica de las emociones. Los fisiólogos, los médicos y hasta los biólogos consideraban que el cerebro y el sistema inmunológico eran entidades independientes e incapaces de influirse mutuamente. Con algunos experimentos se ha cambiado el criterio sobre las relaciones entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso central.

Existen, sin duda, emociones tóxicas, emociones negativas que debilitan la eficacia de distintos tipos de células inmunológicas. Cada vez hay más médicos que reconocen la incidencia de las emociones en el desarrollo de la enfermedad. Por ejemplo se sabe que el pánico y la ansiedad aumentan la tensión arterial. Las venas dilatadas por la presión sanguínea sangran, una de las principales complicaciones a las que se enfrenta cualquier intervención quirúrgica. Por el contrario, los sentimientos positivos producen beneficios clínicos. Según Daniel Goleman en su libro "Inteligencia emocional", la inmensa mayoría de los médicos siguen mostrándose reacios a aceptar la relevancia clínica de las emociones. Si se presta atención a emociones concretas como la ira y la ansiedad no cabe duda de su relevancia clínica aunque los mecanismos biológicos concretos mediante los cuales actúan todavía no hayan sido desentrañados.

Las personas que siempre con prisa, por ejemplo, padecen una elevada tensión sanguínea que produce un grave factor de riesgo enfermedades cardíacas.

También podemos hablar de las enfermedades como la gripe, el resfriado y el

herpes. Estas enfermedades las ataca nuestro sistema inmunológico excepto en aquellos momentos en los que el estrés emocional disminuye nuestras defensas. La vulnerabilidad a estos virus de las personas preocupadas y alteradas es mucho mayor.

Si las diversas formas de angustia emocional crónica pueden llegar a ser nocivas, la gama opuesta de emociones puede ser tonificante. Las emociones positivas pueden desempeñar un importante papel en el conjunto de variables que afectan al curso de una enfermedad. Podemos concluir diciendo que el pesimismo tiene su precio mientras que el optimismo supone considerables ventajas. De esta manera la esperanza constituye un factor curativo que nos permite superar los retos que nos presenta la vida.

3. PROCESOS QUE IMPLICA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.- PERCEPCIÓN EMOCIONAL

Percibir: es la capacidad para reconocer e identificar de forma consciente nuestras emociones. Reconocer las emociones y saber verbalizar nuestros sentimientos.

Una buena percepción significa saber interpretar nuestros sentimientos, nos permitirá estar más preparados para controlarlos y no dejarnos llevar por nuestros impulsos.

Esta cualidad es muy elemental y primitiva, poseemos las condiciones necesarias para alcanzar una comprensión y un conocimiento emocional cada vez más elaborado, dónde la interacción social desempeña un papel primordial.

La percepción emocional es la *capacidad de...*

- Identificar las emociones en conductas, pensamientos y sentimientos.
- Identificar las emociones de los que están a nuestro alrededor, en el arte, etc., mediante el lenguaje, el sonido la apariencia y la conducta.

	YO (competencia personal)	LOS DEMÁS (Competencia social)
PERCEPCIÓN	Conciencia emocional: <i>capacidad de sentir y expresar la tristeza, felicidad, enfado ...</i>	Descifrar mensajes no verbales: <i>el poder descubrir los sentimientos de los demás con los rasgos de la cara.</i>

- Expresar las emociones y comunicar las necesidades relacionadas con nuestros sentimientos.
- Discriminar entre sentimientos exactos e inexactos, honestos y deshonestos.

Los sentimientos nos informan sobre cómo nos encontramos, lo que nos gusta o si algo funciona mal a nuestro alrededor con el objetivo de realizar cambios en nuestras vidas. Para ello debemos saber interpretar nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Sabiendo reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas.

Ser consciente de las emociones implica ser hábil en múltiples facetas de manera afectivamente. Junto a la percepción de nuestros estados anímicos, hay que añadir las emociones por objetos cargados de sentimientos, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o contexto social.

La única manera de evaluar el grado de nuestra conciencia emocional está unida a la capacidad que tenemos para poder describirlos, expresarlos con palabras y darles una etiqueta verbal correcta.

2. COMPRENSIÓN EMOCIONAL

La comprensión emocional nos ayuda a entender lo que nos pasa a nivel emocional e integrarlo en nuestro pensamiento. La percepción emocional es un prerequisite, una percepción adecuada es necesaria para poder alcanzar una comprensión eficaz y una buena regulación. Pero no siempre es así; hay personas con una gran capacidad de percepción emocional que carecen de comprensión y regulación emocional.

En la comprensión emocional participan diferentes factores. Primero debemos

saber etiquetar las emociones, es decir el estado de ánimos en el que estamos, saber como me estoy sintiendo, poder integrarlo en nuestro pensamiento, o lo que es lo mismo, conocer los motivos por los que me estoy sintiendo de un determinado modo. También hemos de ser capaces de comprender que las emociones tienen una función en concreto y que no hay emociones buenas o malas, solo hay que comprender porque estoy sintiendo esa emoción, que de una manera o de otra es una señal que el cuerpo nos da para adaptarnos a diferentes situaciones.

La comprensión emocional se puede aplicar en dos ámbitos:

- Sobre uno mismo:

- Sobre los demás.

- **Sobre uno mismo:** produce los dilemas emocionales: son situaciones en las que debemos de tomar una decisión con respecto a algún tema y no hay una respuesta correcta y otra incorrecta. Las diferentes opciones tendrán ventajas e inconvenientes, es uno mismo el que tiene que sopesar y decidir.

- **Y sobre los demás** que da lugar a la empatía; poniéndose en el lugar del otro, comprendiendo por qué actúa de una determinada manera ante algunas situaciones o de comprender cómo se está sintiendo.

Ser empáticos además nos ayuda a mejorar las relaciones entre las personas:

determina qué tipo de relación vamos a tener con nuestros subordinados

(liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros pares (trabajo

en equipo). Determinan cómo respondemos, como nos comunicamos....

3. REGULACIÓN EMOCIONAL

Consiste en dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

La mayoría de nosotros tenemos la impresión de que las emociones o los sentimientos se apoderan de nosotros y no podemos hacer nada para cambiarlos. Pero esto no es cierto. Se pueden regular nuestras emociones. Tal vez, no de manera absoluta. Pero, sí en un grado suficiente como para que no nos perturben y nos afiancen personalmente. De hecho, la mayoría de nosotros, incluso sin proponérselo, las controlamos.

La no realizamos este control de manera adecuada, pueden originar muchos problemas psicológicos-psicosomáticos. Por ejemplo, la alexitimia, que es la incapacidad que tiene una persona para saber cómo se siente.

Nuestro *pensamiento* tiene mucho que ver con el modo que tenemos de regular las emociones. Por ejemplo la manera de interpretar una situación concreta, condiciona nuestra reacción emocional. Esto es, si alguien me hace un comentario, que yo interpreto como una ofensa, mi reacción emocional puede ser de enfado o de malestar con esa persona. Sin embargo, si pienso que esa persona no tenía dicha intención, mi malestar desaparecerá.

Es por esto que el dominio del pensamiento garantiza la regulación emocional.

Por otro lado, es fundamental también el *control de nuestro propio cuerpo*. La intensidad de nuestros sentimientos está estrechamente relacionada con la activación fisiológica. Si estamos calmados o controlamos nuestra respiración podremos controlar mejor nuestras emociones.

Por eso debemos ser capaces de ejercitarnos en la relajación muscular y en el control de la respiración, tenemos grandes posibilidades de regular la intensidad de nuestras emociones. Si también adquirimos hábitos para tonificar nuestro cuerpo, pasear, hacer ejercicio físico, nos relajamos con un baño o una ducha, etc. estaremos en mejores condiciones de controlar nuestras reacciones afectivas.

Por tanto, regular las emociones implica:

- tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición (pensamiento) y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; pero los dos pueden regularse por la cognición (pensamiento).
- Expresión emocional: es la capacidad que nos ayuda a expresar las emociones de forma apropiada. Es necesario que comprendamos que el estado emocional interno no tiene porqué ser lo que expresamos por fuera.
- Autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión).

- Habilidades para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y duración de tales estados emocionales.
- Capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

4. CÓMO MEDIR EL COCIENTE EMOCIONAL

A diferencia del cociente intelectual, que se calcula con las famosas pruebas Stanford-Binet, este no se presta a ninguna medida numérica. Es una cualidad compleja y de múltiples facetas que representan cosas tan intangibles como la conciencia de uno mismo, la comprensión, la perseverancia y la destreza social.

Pero algunos aspectos se pueden medir. Como ocurre con el optimismo que es una medida útil de la autoestima. Según Martin Seligman, psicólogo de la universidad de Pennsylvania. El modo en que las personas responden ante los contratiempos, es un indicativo bastante exacto de en qué medida tendrán éxito en el colegio, en los deportes y en algunas clases de trabajo.

CUESTIONARIO

Para poner a prueba esta teoría Seligman inventó un cuestionario para seleccionar vendedores de seguros para la compañía MetLife. Se pedía a los aspirantes al trabajo que imaginasen un acontecimiento hipotético y luego eligieran la respuesta

(A o B) que más se pareciera a la suya. Estos son algunos ejemplos de este cuestionario:

Olvida el cumpleaños de su pareja	No se me da bien recordar las fechas	Estaba preocupado con otras cosas
Debe 10 dólares a la biblioteca por el vencimiento del plazo del préstamo de un libro	Cuando me meto de lleno en lo que estoy leyendo, a menudo olvido cuándo hay que devolver el libro	Estaba tan ocupado escribiendo el informe que se me olvidó devolver el libro
Pierde los estribos con un amigo	Él o ella siempre me está criticando	Él o ella está de mal humor
Es multado por entregar tarde la declaración de Hacienda	Siempre la pospongo	Me dio pereza hacerla este año
Se ha sentido agotado últimamente	Nunca tengo oportunidad de relajarme	Esta semana he estado excepcionalmente ocupado

Un amigo dice algo que hiere sus sentimientos	Siempre suelta las cosas sin pensar en los demás	Mi amigo estaba de mal humor y lo pagó conmigo
Se cae a menudo cuando esquía	Esquiar es difícil	Había hielo en las pistas
Gana peso en vacaciones y no puede perderlo	Las dietas no funcionan a largo plazo	La dieta que he seguido no ha funcionado

Seligman descubrió que aquellos vendedores de seguros que respondieron más frecuentemente B que A eran más capaces de superar los días de mala venta, de recuperarse más fácilmente de los rechazos y que había menos posibilidades de que abandonasen.

La gente con un punto de vista optimista tiende a ver los problemas que la vida les acarrea como algo temporal (y por consiguiente superable). Los pesimistas lo ven como algo personal; lo que los demás ven como impedimentos efímeros y localizados, ellos los ven como agudos y permanentes.

La tentación de las golosinas

Un científico puede ver el futuro observando cómo actúan los niños de cuatro años ante una golosina. El investigador invita a los niños, uno por uno, a entrar en una habitación y empieza la lenta tortura. Les dice: Puedes conseguir esta golosina ahora mismo; pero si esperas mientras hago un recado, podrás conseguir dos golosinas cuando vuelva. Y se va.

Algunos niños cogen el regalo en cuanto el investigador sale por la puerta. Otros tardan unos cuantos minutos antes de rendirse. Pero otros están decididos a esperar. Se tapan los ojos; agachan la cabeza; cantan por lo bajo; intentan jugar a algo e incluso quedarse dormidos. Cuando el investigador vuelve, les da a estos niños las golosinas que tanto esfuerzo les ha costado ganar. Y después, la ciencia espera a que crezcan.

Cuando los niños llegan a la escuela secundaria, ha pasado algo extraordinario. Un estudio realizado por los padres y los profesores de los niños reveló que aquellos que con cuatro años tuvieron la entereza para resistir, al crecer generalmente llegaron a ser adolescentes mejor adaptados, más populares, intrépidos, seguros de sí mismos y formales. Los niños que sucumbieron a la tentación en seguida tenían más probabilidades de ser solitarios, de frustrarse fácilmente y de ser rebeldes. Sufrían tensión y huían de los desafíos. Y cuando alguno de los estudiantes de ambos grupos hizo el examen de aptitud escolar, los niños que habían aguantado más tiempo obtuvieron una calificación más alta que los demás.

Hay que preguntarse porque la inteligencia emocional parece encenderse en algunas personas y apagarse en otras con el paso del tiempo. Aquí vienen a cuento las golosinas.

Parece que la capacidad de aguantar el retraso de la gratificación es una habilidad fundamental, un triunfo del cerebro sobre la impulsividad. En resumen es un signo de inteligencia emocional. Y no queda reflejado en una prueba de inteligencia.

Test de Inteligencia Emocional

Hoy en día el término “inteligencia emocional” está muy de moda. Como ya hemos aclarado antes es la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los de los demás para mejorar las relaciones con las personas.

Para ello esta compuesta de una serie de habilidades. Aquí tenemos un cuestionario que nos ayuda a saber si utilizamos en nuestra vida diaria la inteligencia emocional, contesta al siguiente cuestionario:

1. Las presiones me dificultan la concentración.

SI

NO

2. Cuando cometo un error lo admito fácilmente.

SI

NO

3. Siempre que adquiero un compromiso lo cumplo firmemente.

SI

NO

4. Me gustan las ideas nuevas y originales aunque a veces supongan riesgos.

1

SI

0

NO

5. Me adapto sin problemas a los cambios que puedan surgir.

1

SI

0

NO

5. CÓMO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PUEDE AYUDAR A ENFRENTAR NUESTRAS RESPONSABILIDADES

- LA RESPONSABILIDAD ES UN SENTIMIENTO

Para descubrir si la Inteligencia Emocional influye en nuestras responsabilidades, conviene hacernos estas preguntas reflexivas:

1) ¿Es posible la responsabilidad careciendo de control emocional?

2) ¿Se nutre la responsabilidad de nuestra energía emocional?

3) ¿Qué relación hay entre la responsabilidad y el fracaso?

Y parte de estas respuestas nos revela el vínculo de la Inteligencia Emocional con la responsabilidad:

1) En el trabajo, la demostración máxima de responsabilidad personal puede ser tomar el mando de nuestro propio estado de ánimo. Nuestras emociones ejercen una poderosa influencia sobre el pensamiento, la memoria y la percepción. Cuando estamos enfadados recordamos con más facilidad los incidentes que apoyan dicho enfado, los pensamientos se concentran en el objeto de nuestro enojo y la irritabilidad altera de tal modo nuestra visión del mundo, de tal manera que un comentario sin intenciones puede parecernos desagradable. Para trabajar de manera responsable debemos de controlar estos cambios de humor.

2) En el mundo de trabajo, se aprecian señales de decaimiento emocional constantemente. La gente parece exhausta y a la vez emocionalmente recargada.

Un líder que puede manejar sus estados de ánimo es alguien que también entiende el estado de ánimo de sus subordinados.

Los malos jefes tratan a sus subordinados como si fueran todos iguales. Rara vez se preguntan: *‘¿Cómo es la composición emocional de mis subordinados? ¿Por qué tengo tanta dificultad con ellos?’*

No tienen conciencia del modo en que los temperamentos armonizan o chocan entre sí. Pero la mezcla tal vez sea la faceta más esencial de una buena

organización. Manejar un grupo o una compañía no tiene que ver sólo con las habilidades para el liderazgo, sino más específicamente con la obligación de un líder de reconocer la naturaleza de cada individuo y de extraer lo mejor de cada persona.

Por ejemplo, un líder iracundo puede ayudar a sus asistentes a sentirse menos intimidados, diciéndoles: *'Eh, no soy más que yo. Cuando me enfade, no se lo tomen como algo personal'*.

De lo contrario, sin este marco comprensivo, aunque la ira surgiera un uno por ciento del tiempo, eso afectará la calidad del resto del tiempo, porque las personas nunca estarán seguras de cuándo volverá a producirse -y qué significa- otro estallido.

3) La responsabilidad se prueba en los fracasos, en aquellas situaciones en las que hay que asumir de frente los hechos, para poder cambiar de rumbo.

El éxito de un hombre o de una empresa está conformado de fracasos, porque experimenta y se arriesga cada día, y cuanto más caídas sufre, más rápido avanza...

Se sabe que, en equitación, no es el buen jinete quien nunca ha sido arrojado, sino que nunca llegará a serlo hasta que no sea arrojado; entonces no se verá obsesionado por el terror a caer y cabalgará con seguridad. Al igual que ocurre en el mundo del toro.

Desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional, la responsabilidad se prueba en los fracasos, abarcando sus distintos aspectos:

- a) Autoconciencia: Superando el miedo o la culpa, para seguir adelante.
- b) Control Emocional: evitando reacciones o desbordes que perjudican la moral de grupo.
- c) Motivación y Persistencia: recordando que el éxito es la suma de pequeños esfuerzos... que se repiten día tras día.
- d) EMPATÍA: sabiendo escuchar y comprendiendo, formas adecuadas para mantener la armonía en las relaciones.
- e) LIDERAZGO: Reconociendo, con ecuanimidad y paciencia, que los fracasos son una fuente de aprendizaje.

Expresado en una fórmula sintética:

FRACASO = APRENDIZAJE = TRABAJO = EXITO.

- EL PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO DE LAS PERSONAS 'SUPEREXITOSAS'

MANEJO DE LAS EMOCIONES: (la capacidad de manejar adecuadamente los fracasos, las censuras o desaprobaciones y las emociones negativas). Dentro de esta amplia categoría, los 'superexitosos' superan ampliamente a los del grupo promedio en el manejo de las censuras y de las emociones negativas en general. Los 'superexitosos' tienen confianza en sus decisiones y no se preocupan demasiado sobre si otros las aprueban o rechazan. También tienen una tendencia menor a lamentarse de infortunios pasados o a preocuparse por futuras amenazas

que no pueden controlar. Tampoco reaccionan exageradamente ni generalizan tanto como otros, cuando las cosas salen mal.

MANEJO DE LAS ACTITUDES (orientación hacia la acción, optimismo razonable y planificación) La principal diferencia entre los dos grupos es la orientación hacia la acción. A pesar de que ambos grupos se encuentran considerablemente por encima del promedio de esta característica, los ‘superexitosos’ están mucho más orientados hacia la acción que el grupo de comparación. Más que nada, su pensamiento constructivo consiste en determinar cómo pueden resolver problemas a través de una acción eficaz. Cuando se enfrentan con un desafío, se arremangan y se ponen a trabajar. Si cometen un error, lo corrigen lo más rápidamente posible para no perder el impulso. Tienden a considerar que ‘lo pasado, es pasado’ y a seguir adelante.

PENSAMIENTO CATEGÓRICO (pensar en términos de ‘todo o nada’ o ‘blanco o negro’). Aquí se observa escasa diferencia entre los dos grupos. Los ‘superexitosos’ no piensan en forma rígida ni emiten juicios categóricos que les puedan dificultar su interrelación con diversos grupos humanos, ni que incidan negativamente sobre el logro de sus objetivos o interfieran con la solución eficiente de problemas. No consideran que la gente es toda buena o toda mala, del todo competente o incompetente; reconocen las gradaciones intermedias. Toman sus decisiones comerciales en forma flexible y están abiertos a eventuales compromisos. También los ejecutivos del grupo promedio son superiores al común de las personas en esas habilidades. De hecho, resultó que sólo son un poco más proclives al pensamiento categórico que los ‘superexitosos’.

OPTIMISMO INGENUO (expectativas positivas poco realistas). Los ‘superexitosos’ son algo menos ingenuamente optimistas que los ejecutivos promedio. Es interesante observar, sin embargo, que ambos grupos tienen un puntaje más elevado en este ítem que la mayoría de la gente. A pesar del riesgo concreto de equivocarse o tomar decisiones poco sensatas, el pensamiento positivo es, por lo visto, beneficioso en el mundo de los negocios, desde que genera (en uno mismo y en los demás) confianza, entusiasmo, energía y disposición para asumir riesgos.

El primer objetivo seleccionado del grupo de lo que denominamos inteligencia emocional fue la RELACION, las premisas iniciales eran, ¿qué vinculaciones tiene con los factores de aprendizaje? y ¿qué factores específicos son los que determinan dichas vinculaciones?

La pregunta inicial resultado de la hipótesis de vinculaciones de factores específicos de la maduración global, era ¿es posible realizar una educación preventiva de dichos factores? la respuesta es que tenemos la certeza que sí es posible, a continuación iremos exponiendo y analizando dicho estudio.

Las reacciones emotivas dependen de factores específicos íntimamente vinculados con factores de aprendizaje, ¿Qué factores? el primero es la memoria, la diferida y la inmediata, cuando hablamos de memoria hemos de destacar que hay una memoria funcional con la que nos desenvolvemos habitualmente, para poder recordar eventos de nuestra vida cotidiana y hay una memoria de índole cultural, a ellas hemos de añadir un tercer grupo, que sería el de la memoria emotiva.

MEMORIA EMOTIVA

Cuando la mente percibe emotivamente se le denomina actividad coordinada de los factores específicos de la inteligencia emocional, a ello podemos denominarlo EXPERIENCIA EMOTIVA, que puede ser de carácter interno o externo, la de carácter interno es la memoria emotiva y la de carácter externo es la respuesta emotiva.

Podemos a partir de estas premisas determinar que los factores específicos vinculados a la emotividad, son inductores de la memoria emotiva, que provoca de modo directo o indirecto la respuesta como adquisición de la experiencia.

Comprobamos que una incorrecta capacidad funcional en el factor de la concentración, puede afectar de modo específico en el desarrollo funcional de la comprensión de un fragmento de la situación vivencial, para poder determinar esta reacción, debemos especificar que el factor concreto de aprendizaje "concentración" se describe como la actividad de un solo pensamiento hasta la conclusión del mismo, el modo de desarrollo de este factor de concentración está vinculado a otros factores del aprendizaje

- FACTORES ESPECIFICOS DEL APRENDIZAJE VINCULADOS CON LA MEMORIA EMOTIVA.

Señalemos primero los factores generales de lo que denominamos INTELIGENCIA EMOCIONAL, dichos factores son los siguientes:

1. Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esa tarea.

2. Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.

3. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.

4. Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; la sensación de control interno.

5. Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendido por ellos.

6. Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos.

7. Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

- **El Pensar es elemental**

- Para chicos en la escuela, teniendo 11 a 12 años.

Pensar bien es tan importante que se debería enseñar a la par de todas las demás materias. Realmente, estas otras habilidades, poco sirven sin saber pensar.

- **Propósito (meta, objetivo)**

- Conviene estimular a los chicos en la escuela de hacer cosas, casi cualquier cosa.

Pero cuando lleguen a aproximadamente los 11 años, conviene que empiecen a

hacer lo correcto:

Cuando se quiere hacer algo, es importante tener presente qué es lo que se quiere lograr, cuál es el propósito, el objetivo. No sirve actuar sin tener presente un objetivo. Seríamos como un barco sin rumbo que no llega a ningún puerto.

Preguntar a los chicos:

- ¿Qué es lo que quieres lograr?
- ¿Por qué quieres lograr esto?

Funciones

La función de una cosa indica para qué sirve la cosa, qué podemos hacer con ella. Por ejemplo la función de una heladera es mantener la comida fría. Si es fría no se descompone tan rápidamente. La función de una escuela es facilitar el aprendizaje a los alumnos. La función de un coche es trasladar a las personas. ¡No hagas algo sin antes pensar para qué va a servir, qué función cumple! Si no, puede ser que no sirva para nada.

Preguntar a los chicos:

- ¿Para qué sirve un refrigerador?
- ¿Para qué sirve la televisión?
- ¿Para qué sirve aprender a escribir?
- ¿Para qué sirve lo que piensas hacer ahora?

¿Es verdad lo escuchado?

Cuando se escucha (o lee) algo, siempre hay que controlar si puede ser verdad o

no; si es un hecho o un cuento. Conviene comparar lo escuchado y lo leído con las experiencias previas de uno. ¿Concuerdan? También conviene asegurarse de quien viene la información y si se puede verificar.

Si lo que se escucha contradice algo que ya se sabe, uno de los dos es falso.

Piensa con cuidado, haga mas preguntas, antes de aceptar uno como la verdad.

Si un chico cuenta algo, preguntarle:

- ¿Te parece que puede ser verdad esto? ¿Tuviste una experiencia similar?
- ¿Escuchaste alguna vez algo similar?
- ¿Quién te lo dijo? ¿Es una persona que normalmente dice la verdad? ¿Te mintió ya alguna vez?
- ¿Lo pudiste ver o te lo contaron solamente?
- ¿Lo leíste? ¿En un diario o una revista? A veces estos se equivocan.
- ¿En un libro? ¿Quién escribió el libro?

Imaginación / Predicción

Es importante ejercitar la imaginación (no la fantasía). En la vida el chico precisará la imaginación para lograr objetivos complicados, donde se imaginará el resultado del primer acto, y qué conviene hacer en esta nueva situación creada.

Relacionado con esto esta la predicción. Conviene que el chico forme la costumbre de tener presente las consecuencias de un acto, antes de hacerlo. Esto vale tanto para actos que involucran cosas como también a personas. Conviene empezar con cosas porque es mucho más difícil cuando están involucradas las personas.

Conviene imaginar cual va a ser el resultado de la acción. Que van a pensar y hacer las otras personas.

Decir a los chicos:

- Vamos a hacer un experimento simple. Hay una manzana sobre esta mesa. La vas a empujar suavemente hasta que caiga de la mesa.

Pero antes, imagínense todos, con todo detalle, lo que va a pasar.

¿Se lo imaginaron? Bueno, ¿Te habías imaginado que la manzana iba a dar varias vueltas en el piso? ¿Te habías imaginado el ruido que hizo la manzana al caer?

¿Te habías imaginado que la manzana quedo un poco aplastado en un lado?

- (Hacer lo mismo con un plátano, un cubo de madera)
- Todos Ustedes, la próxima vez que vean un amigo, y antes de hablarle imagínense, qué va a contestar. Recuerden qué imaginaban y qué contestó realmente. Cuéntenlo en la próxima clase.

Varias maneras de hacer algo

Cuando hay que hacer algo importante, siempre hay que pensar en por lo menos dos maneras de hacerlo. Hay que tratar de encontrarlas. Siempre las hay.

Conviene tratar de mejorar ambas maneras. A veces la que parecía peor al principio finalmente es la mejor, especialmente sus efectos a largo plazo.

Teniendo elaborado por lo menos dos planes, elegí y efectúa uno.

Decir a los chicos:

- Ahora todos nos vamos a sentar en lugares distintos.

- ¿Cómo podríamos hacerlo, que otra manera hay?
(Por alfabeto, chicos en un lado, chicas en otro, por mejores notas, siempre amigos juntos, chicos adelante, chicas atrás, los más grandes atrás)
- Se eligen dos maneras.
- ¿Cuál les parece mejor? ¿Porque?
- Probamos cada uno por una clase.
- (Al final) ¿Cuál les gustó más? ¿Por qué?

Emociones

Conviene observar sus propias emociones al pensar en una acción a hacer. Muchas veces las emociones nos indican si lo que queremos hacer esta bien o mal. Si esta bien, tendremos emociones positivas. Si esta mal, sentimos emociones negativas.

Conviene siempre tratar de acortar el tiempo durante el cual sentimos emociones negativas. Las emociones negativas también son necesarias pero para una vida emocional sana, deben preponderar las emociones positivas.

Decir a la clase (o escribir en la pizarra):

Aquí están las emociones positivas:

- placer, felicidad
- admiración
- ser amigable

- amor a la naturaleza, a la vida
- ¿otras?

Éstas son las emociones negativas:

- enfado
- frustración
- tristeza
- odio
- envidia
- desesperación
- falta de ánimo
- ¿otras?

Decir a los chicos:

- Se logran emociones positivas pensando en todo lo bueno que tenemos, en lo que hemos hecho bien, pensando en amigos que nos ayudaron mucho.
- Aquí es la manera de cambiar emociones negativas por positivas: Se piensa en algo distinto, se hace alguna otra cosa, se habla con alguna otra persona.
- Cuando se observa a un chico con emociones negativas, hacérselo notar y hablar con él, el cambio a emociones positivas.

6. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

El concepto de inteligencia emocional Como ya hemos mencionado antes cuestiono desde antiguos los clásicos conceptos de éxito, capacidad y talento, ya que se veía que la inteligencia general era algo necesario, pero no suficiente como para conseguir el éxito en el ámbito laboral, familiar, emocional y social de la vida. Además de esta inteligencia, se necesitaba de una buena inteligencia emocional.

Hoy en día, el concepto de inteligencia emocional nos hace referencia a un bloque que complementa el concepto tradicional de inteligencia, enfatizando las contribuciones emocionales, personales y sociales dentro de la conducta inteligente (López Franco y Caballero, 1999).

La inteligencia emocional es, como ya hemos hablado en apartados anteriores, una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de nuestros propios impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que forman rasgos de carácter, como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, necesarios para una buena y creativa adaptación social.

Si no trabajamos la inteligencia emocional y la descuidamos, se puede arruinar muchas carreras y, en el caso de niños y adolescentes, conducir a la depresión,

trastornos alimentarios, agresividad, delincuencia.

Por eso hay una conciencia social, cada vez más en aumento, de que es importante que logremos las competencias emocionales que esta comporta. Y para ello, qué mejor que tener una buena educación emocional, una educación para la vida (personal, social, familiar, profesional, etc.) que nos proporcione mayor bienestar subjetivo, salud física y mental, mayores dosis de felicidad, y con ello, mayor bienestar social y calidad de vida (Bisquerra, 2001).

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, y con objeto de capacitarle para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana (Bisquerra, 2003).

La escuela, en respuesta, debe asumir su parte de responsabilidad en este proceso dirigido al desarrollo integral del individuo, y propiciar dentro de su proyecto formativo, el valor añadido de la competencia emocional de los alumnos.

Según el Informe Delors (UNESCO 1996) reconoce que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta de prevención, ya que muchos problemas en la escuela tienen su origen en el ámbito emocional. La educación emocional tiene como objetivo ayudar y facilitar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e introducirlas como competencias para su mejor manejo.

Nuestro primer contacto con la realidad es afectivo y emocional. Durante los días de gestación y tras los primeros meses de vida del neonato, el niño va recogiendo impresiones diversas sobre cómo funciona su entorno; establece un diálogo con las personas que le rodean y, en esta interacción, tiene las primeras experiencias afectivas, que utilizará como clave de comportamiento en su futuro, y marcarán su desarrollo afectivo e intelectual. Se ha demostrado incluso que la mayor parte del desarrollo emocional se produce desde el nacimiento hasta la pubertad (Abarca, Marzo y Sala, 2002), siendo los periodos críticos los primeros seis años de vida. En base a todo esto, la educación emocional debiera comenzar desde el momento de la gestación, cuidar esos seis primeros años de vida y la etapa crítica de la adolescencia y, a partir de aquí, mantenerse y renovarse de manera permanente a lo largo de toda nuestra existencia.

La familia es la primera maestra en que debe de enseñar el aprendizaje emocional. Por tanto, la utilización inteligente de las emociones debería comenzar en ella, y prolongarse después en la escuela. Los entornos familiar y escolar, y más tarde el social, proporcionarán al niño muchos de los referentes que le conformarán en el futuro y que utilizará como patrón de comportamiento en su desenvolvimiento diario. Así los padres, profesores y sociedad, en general, tienen el compromiso mutuo y la complementariedad de sus funciones en ese proyecto común que es educarle emocionalmente.

El análisis de la sociedad actual permite entrever, por otro lado, que muchos de los problemas con que se encuentran las personas, y en particular los adolescentes y jóvenes, tienen mucho que ver con el “*analfabetismo emocional*”. Las personas

que no pueden dominar su inteligencia emocional tienen relaciones familiares y profesionales conflictivas, y están continuamente en inútiles luchas internas que les impiden no sólo establecer relaciones saludables con los demás, sino también ellos mismos y con el entorno.

Durante mucho tiempo se ha creído que tener un alto coeficiente intelectual y una buena preparación académica era lo más importante para triunfar en la vida.

Actualmente, con relación a un puesto de trabajo, se da por sentado esta capacidad intelectual y preparación técnica para desempeñarse en el empleo, pero el perfil que se busca se basa más en ciertas cualidades personales, referentes todas a la inteligencia emocional, como la iniciativa y la empatía, la adaptabilidad y la persuasión, el control de las emociones y el manejo de situaciones conflictivas, la confianza en uno mismo, la motivación para trabajar para la consecución de un objetivo, el saber escuchar y comunicarse oralmente, la persistencia ante las dificultades, el espíritu de colaboración de equipo, la habilidad para negociar ante el desacuerdo, el potencial para el liderazgo, entre otras.

Investigaciones recientes han dado la razón a lo teorizado por Goleman (1995) en lo referente a que el cociente intelectual no determina quien va a triunfar o fracasar en la vida, y han llegado a la conclusión de que el éxito en el trabajo depende un 80% de la inteligencia emocional y un 20% del coeficiente intelectual. Existe algo en la naturaleza humana que nos hace diferentes en términos de desempeño laboral. Dos personas con cualidades iguales, habiendo estudiado lo mismo, iniciado su carrera laboral bajo las mismas condiciones, una prospera y otra no. Los teóricos de la inteligencia emocional atribuyen este resultado, no a un

golpe de suerte afortunado, sino a sus diferencias en cuanto a capacidad emocional y no sólo intelectual. A medida que el puesto de trabajo es más exigente y tiene mayor responsabilidad, más se nota la necesidad de una inteligencia emocional elevada.

Necesitamos recursos para controlar las emociones en situaciones de tensión; competencias emocionales para afrontar los retos profesionales con mayores probabilidades de éxito, autocontrol y bienestar; para conseguir un desarrollo pleno de la personalidad; un mayor conocimiento de uno mismo; para prevenir y superar estados de ánimo negativos (Álvarez, 2001). Y esto sólo es posible con una educación emocional.

7. APRENDO A CONTROLAR LAS EMOCIONES

Una vez adentrados en el mundo de las emociones, ¿cómo se puede lograr que los niños sepan superar aquellas emociones que les producen malestar y cambiarlas por otras más positivas? No tienen que ocultar sus emociones, ni reprimirlas, sino deben de aprender a tranquilizarse ante un reto, valorar otros puntos de vista y saber como lograrlo.

Si desde desde que nace el niño ha podido disfrutar de un vínculo seguro tendrá una mayor autoconfianza y sabrá controlar mejor sus emociones: intentará superar cada reto y tratará de perseverar, aunque no siempre con éxito, pero sabrá que cuenta con apoyos en su relación con los demás. Los padres juegan un papel importante en la educación del niño; por lo tanto, el propio modelo que ellos

muestran en el control de sus emociones influye sobre el desarrollo de su hijo como ser autónomo.

Para que tengan relaciones armoniosas con el niño se le debe aceptar tal y como es, una persona con sus propias características, con capacidades que se le dan mejor y otras con las que necesita ayuda. Hay que valorar al niño en su globalidad, con la intención de darle las oportunidades que necesita e ir perfeccionando su potencial con respecto a todas las áreas: motora, lenguaje, perceptiva, cognitiva, social y emocional. Con una actitud protectora, no se facilita a dicho desarrollo y se puede llegar a obstaculizar el proceso de desarrollo emocional y la independencia del niño. Se debe de ser menos autoritario, facilitando la iniciativa del niño, incluso el error. El aprendizaje se realiza haciendo actuar al niño.

Hay que ayudar al niño a aceptarse tal y potenciar sus cualidades para utilizarlas en los diferentes ámbitos de la vida y los cuales que le hacen único.

- Como proporcionar a los niños un control emocional.

1. Comunicarnos de forma eficaz

La comunicación supone manifestar actuaciones, pensamientos o sentimientos entre personas. La comunicación va desde un gesto hasta una palabra. Cada persona tiene un estilo u otro de comunicación. Pero la que refleja una madurez emocional es la llamada “comunicación asertiva”, en la que se consiguen los objetivos teniendo en cuenta lo que nos trasmite la gente que tenemos a nuestro alrededor. Esta comunicación la muestran las personas que hablan seguras y confiadas, con un porte relajado y no desvían la mirada de la persona a la que

escucha. Dicen lo que sienten, pero teniendo en cuenta los sentimientos del otro.

La persona asertiva potencia en el oyente emociones positivas y supone un modelo seguro de control emocional.

¿Cómo se fomenta la asertividad en nuestra relación con los niños?

Poniéndonos a su nivel e intentando pensar como ellos, según su edad, lo que les gusta y lo que les disgusta. Utilizar momentos de comunicación en los que no nos obstaculice nada, ni las prisas, ni otras tareas que tengamos pendientes de hacer, mostrarles señales que muestren que se les escucha y que lo que nos cuenta es importante para el adulto: asintiendo, mirándole a los ojos, preguntándole, estando próximo a ellos...Hablarle de lo que más le gusta, de sus inquietudes, de lo que le pasó en el colegio, etc.

Esta forma de comunicar, debe de ser aceptada y generalizada en el hogar y la escuela, para que se le motive entre todos.

2. Desarrollar la afectividad

Demostrar afectividad no es fácil de realizar. La rutina del día a día hace que no nos fijemos en su importancia para los niños. Con nuestro rostro le podemos proporcionar al niño la suficiente información sobre si estamos atentos o nos interesa lo que nos está comunicando. A través del rostro, el tono de voz y el movimiento corporal el niño puede captar distintas emociones que le proporcionen respuestas ante lo que él hace.

El acercamiento, a través del tacto y caricias, al niño le ayuda a sentirse a gusto. No hace falta premiar siempre que el niño hace algo bien. Es más efectivo el

refuerzo social mediante elogios y manifestaciones afectivas y esto ayudará al niño a ver importancia de las relaciones sociales a lo largo de toda su vida. Es una tarea que se les debe ir trabajando desde el principio, desde muy pequeños, ya que absorben todo y son capaces de aprender las emociones a las que están expuestos.

3. Controlar la conducta

Los niños tienen que enfrentarse a numerosas situaciones para ir desarrollando su autonomía, aunque en numerosas ocasiones no sepan expresar sus deseos y necesidades. El autocontrol necesita desarrollarse y en ocasiones pueden reaccionar con rabietas, enfados, o incluso manifestar ira contra los padres, profesor u otro alumno. En estas ocasiones hay que mantener la calma, acercarnos al niño y hablarle de forma tranquila; así nuestro comportamiento lo tomarán como ejemplo y podrá apreciar que el estar relajado les proporciona un mayor bienestar. Otra manera de actuar es retirarlo del conflicto, dejar que se relaje y aclarándole al niño que no hay otra solución, pero que no lo vea como un castigo, sino una manera de encontrar la calma para poder afrontar el problema.

El efecto Pigmalión, se le llama a las expectativas que se tiene ante una situación, muestra que la opinión preconcebida que el padre o el profesor puedan tener del niño condiciona la forma de interactuar con él y afecta a su conducta. Es por este motivo que debemos de controlar nuestras opiniones sobre ellos y pensar siempre en positivo para que así pueda aprender y mejorar su capacidad emocional.

Muchos niños tienen elevadas expectativas de fracaso; por lo tanto hay que conseguir que aprendan a ver la relación entre su esfuerzo y el éxito que depende siempre de ellos mismos. Es recomendable ayudarles a que superen las

dificultades que se pueden ir encontrando a lo largo de su aprendizaje y que lo perciban como un éxito propio, ir mostrándoles metas realistas que puedan conseguir por sí mismos. Para ello, se puede plantear estrategias en donde se potencian pensamientos positivos que les ayuden a afrontar retos, “¡Yo puedo!, ¡Lo haré bien!”, frases que ellos se irán repitiendo para no hacerse dependientes de la aprobación de los demás. Hay también que tener en cuenta sus posibilidades para saber lo que se les puede ir pidiendo y no hacer que caigan en una frustración por no conseguir sus objetivos. Y poco a poco ir proporcionándoles actividades y responsabilidades cada vez más difíciles, que supongan un reto para ellos y comparando los progresos que ellos mismos van teniendo.

Conviene que conozcan de forma sencilla las situaciones nuevas o difíciles, las que les ha producido incomodidad o nerviosismo, intentando describirles algunas de ellas antes de que lleguen. Esto se puede llegar a conseguir mediante una escucha activa entre los padres y el niño, partiendo de sus propias experiencias y planteándoles aquellas situaciones que supieron resolver. Aun así, la exposición a situaciones nuevas o difíciles deberá realizarse de forma progresiva, utilizando técnicas de relajación que planteen al niño una visión más optimista.

Con el juego pueden inventar alternativas a un problema y elegir cuál es la mejor. Mediante el juego simbólico o de ficción, el niño podrá expresar qué situaciones le preocupan más, plantear alternativas y evaluar las consecuencias de sus acciones. El juego es una buena forma para que el niño participe, se exprese y desarrolle sus emociones.

- Actividades para trabajar el control de las emociones

Los objetivos serán:

- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones
- Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva frente a los problemas
- Conocer técnicas para relajarse

1. Aprendo a respirar



Esta actividad se basa en la importancia de la respiración como proceso para relajarse. De forma sencilla, utilizando dibujos o globos, se les puede explicar a los niños cómo el aire “bueno” entra por la nariz o la boca hasta los pulmones, que se hinchan cuando se llenan de aire, igual que un globo. Después, cuando se espira, sale aire “sucio” y los pulmones se quedan limpios. Les diremos que tomen aire (inspiren) por la nariz y que lo pongan en su tripa, como si fueran uno de estos globos. Estando tumbados pueden ponerse un saquito de poco peso en el vientre, para que vean cómo sube y baja con la respiración. Se practicará la respiración estando los niños tumbados, cada uno en su colchoneta, inspirando

aire y espirando. Hay que tener en cuenta que esta actividad debe hacerse de forma relajada, sin prisas, y controlando que los niños no respiren demasiado deprisa para no hiperventilar. Puede acompañarse de música relajante, por ejemplo, Canon en D mayor de Pachelbel, música con sonidos de la naturaleza, Concierto para piano y orquesta nº 21 de Mozart, etc.

2. Aprendo a relajarme (relajación de Jacobson)

Esta técnica consiste en realizar ejercicios de tensión-relajación con cada una de las partes del cuerpo. Hay que ponerse en una postura cómoda y en un ambiente relajado, sin distracciones ni prisas. Es mejor utilizar ropa cómoda y no tener cosas que aprieten: reloj, objetos en los bolsillos, etc. No conviene hacer la relajación después de las comidas. Cada ejercicio se debe realizar 2-3 veces seguidas, alternando 10 segundos de tensión con periodos de relajación de 30 segundos.



Es importante notar la diferencia entre el malestar de tener un músculo contraído y el bienestar que se produce cuando lo relajamos. La relajación se consigue de forma gradual, practicándola progresivamente, mejorando paso a paso. No se consigue todo en un día, lo mejor es ensayar cada técnica varias veces para que noten su eficacia. Se intentará respirar de forma reposada y acompasada a los

ejercicios que se propongan. Es fundamental salir despacio de la relajación, después de realizar el último ejercicio hay que inspirar profundamente, mover las manos y abrir despacio los ojos, sin incorporarse de golpe. El recorrido completo comprende las siguientes cinco zonas corporales:

2.1. Ejercicios de los brazos: primero se realizan todos los ejercicios con un brazo y luego con el otro

- Apretar fuertemente el puño, como si apretásemos muy fuerte una esponja... abrir la mano.
- Doblar la mano por la muñeca hacia arriba y hacia abajo, muy fuerte... volver a la posición inicial.
- Doblar la palma de la mano hacia abajo, como un pingüino... volver a la posición inicial
- Tensar el antebrazo, ¡qué fuertes estamos!... aflojar el antebrazo
- Doblar el brazo por el codo tensando los músculos del bíceps... aflojar el brazo que vuelve a descansar en la posición inicial
- Doblado el brazo por el codo tratar de hacer fuerza, como para bajar el brazo,... aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposo.
- Estirar hacia delante y hacia arriba el brazo extendido a fin de tensar el hombro... aflojar el brazo para relajarlo

2.2. Ejercicios para relajar la cara:

- Tensar la frente levantando las cejas, como si estuviésemos asustados... dejar caer las cejas.
- Tensar la frente frunciendo el entrecejo, tratando de aproximar las cejas, como si estuviésemos enfadados... dejar caer las cejas.

- Cerrar muy fuerte los ojos... relajarlos.
- Tensar las mejillas estirando hacia atrás y hacia arriba las comisuras de los labios, como una sonrisa muy grande... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.
- Juntar los labios y, apretados fuertemente, dirigirlos hacia fuera de la boca, como si diésemos un beso muy fuerte... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.
- Juntar los labios y, apretados fuertemente, dirigirlos hacia adentro de la boca, como si nos comiésemos nuestros labios... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.
- Presionar con la lengua el paladar superior, como si tuviésemos una patata pegada... dejar que la lengua descanse.
- Apretar fuertemente las mandíbulas, como si mordiésemos algo muy fuerte... dejar que la mandíbula descanse permitiendo que los labios queden separados.

2.3. Ejercicios del cuello: (para facilitarlos se puede hacer referencia a un objeto que se sitúe en el lado al que tienen que mirar)

- Inclinar la cabeza hacia la izquierda.
- Inclinar la cabeza hacia la derecha.
- Inclinar la cabeza hacia atrás.
- Inclinar la cabeza hacia delante.

2.4. Ejercicios del tronco:

- Levantar los hombros (como si tocásemos con los hombros el techo)... volver a la posición inicial.
- Tirar de los hombros hacia delante encogiendo el pecho (como si tuviésemos

mucho frío)... descansar.

- Coger muy fuerte los brazos por detrás de la espalda... soltar.

- Sacar el estómago hacia fuera (como si fuésemos muy gordos)... relajar.

- Meter el estómago hacia dentro (como si fuésemos muy delgados)... volver a una posición inicial.

- Tensar la parte inferior de la espalda, arqueándola (como cuando nos estiramos muy fuerte al levantarnos)... descansar.

2.5. Ejercicios de las piernas:

- Ejercer presión sobre el glúteo (ponernos de cuclillas)... soltar.

- Contraer los músculos de la parte anterior del muslo (levantando la pierna hacia delante)... relajar.

- Tensar los músculos de la parte posterior del muslo apretando con los talones hacia abajo (hacer que pisamos muy fuerte el suelo)... soltar.

- Tensar la parte anterior de la pantorrilla tirando fuertemente del pie hacia la rodilla (tumbados, llevar la punta del pie hacia el techo)... parar.

- Tensar los gemelos estirando la punta del pie (tumbados, llevar la punta del pie hacia la pared)... reposar.

- Tensar los pies doblando los dedos hacia delante (como si fuésemos un pájaro)... dejar de ejercer tensión.

3. Aprendo a relajarme

(relajación dinámica)

Se les pondrá a los niños música que invite al movimiento. Se les puede proponer que corran al ritmo de la música, unas veces muy deprisa y otras más lento. Los niños notarán cómo, después de haber forzado a trabajar a los músculos de su cuerpo, se sienten más relajados. Otra forma consistirá en enseñarles un globo inflado y animarles a que no toque nunca el suelo, los niños correrán tras él, intentando alcanzarlo. Se les puede proponer que bailen con la música pero que, cuando deje de sonar,



se tienen que parar y estar muy quietos hasta que vuelva a escucharse la melodía.

Otros ejercicios de relajación dinámica consisten en imitar animales moviendo todas las partes del cuerpo, bailar de forma individual o en corro, hacer un tren, etc. En cada uno de ellos se utilizará una música que contenga distintos ritmos para que los niños se muevan de acuerdo al sonido que escuchan, parando y volviendo a realizar ejercicios.

Conviene fomentar la participación de todos los niños y proponer cada ejercicio a modo de juego, que lo perciban como algo agradable que les anima a estar contentos y relajados

4. Vamos a imaginar...

Hacer como si fuéramos un coche, un pájaro, una pelota, como si nos vistiésemos, como si apretásemos muy fuerte un caramelo en la mano, como si fuésemos un gato que se estira mucho, una tortuga que se mete en su caparazón, masticamos un chicle, como si pasara un oso muy grande por nuestra tripa, como si hiciéramos agujeros en el suelo con los pies, etc.



Esta actividad puede aprovecharse para diferenciar conceptos opuestos: duro-blando, tenso-relajado, estirar-apretar, frío-caliente.

5. Me voy a la playa. Relajación autógena

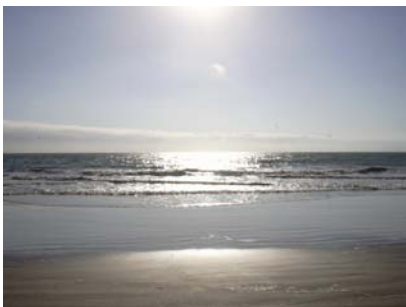
Se les describirá situaciones en las que sepamos que han disfrutado, por ejemplo, una playa, la excursión con los compañeros a la sierra, un día en la piscina,... Se irá describiendo con detalle lo que está sucediendo, haciendo alusión a la relajación que siente el niño, el calor que nota por el sol, lo contento que está, etc... Los niños estarán tumbados y se les pedirá que imaginen esa situación. Conviene utilizar un tono de voz suave e ir describiendo la escena con todo detalle, intentando provocar en los niños lo que sentirían en esa situación.

Cuanto más entrenen en esta capacidad de imaginar para sentirse bien, mejor lograrán el objetivo de relajarse.

6. Relajación en el agua

Incluso un día de piscina puede convertirse en un momento que invite a los niños a relajarse y controlar su estado emocional.

Se puede contar con recursos materiales como: una piscina de poca profundidad (la temperatura en invierno será de 35 a 37 grados y en verano de 26 a 30), música



clásica o moderna (preferiblemente una que los niños ya hayan escuchado), balones grandes, tablas, etc.

En el agua pueden realizarse ejercicios de relajación profunda o dinámica. Nos situaremos en una zona de la piscina en la que todos los niños puedan pisar el fondo. Para la relajación dinámica se ensayarán ejercicios en el agua recorriendo los distintos grupos musculares:

- Brazos: levantarlos hacia delante, encima de la cabeza y a los lados. Apretar fuertemente los puños. Hacer que tocamos un piano.
- Piernas: los niños se cogerán del bordillo boca abajo y moverán alternativamente las piernas, como para hacer mucha espuma en el agua. Se repetirá el mismo ejercicio boca arriba.
- Pies: boca arriba y apoyados en el bordillo mover las puntas de los pies hacia arriba y abajo.
- Abdomen: agacharse y subir, hacer que somos un molino desplazando los brazos muy de prisa a los lados del cuerpo como si fueran las aspas
- General: sentir el peso del agua, andar y bailar en la piscina notando la presión que ejerce el agua en el cuerpo. Hacer un corro entre todos.

Lo beneficioso sería poder practicarlo durante varios días. Se les pondrá música moderna y, entre una y otra canción, se practicarán ejercicios de respiración. La última canción debe ser lenta, para practicar ejercicios de relajación profunda. Pueden proponerse ejercicios en grupo usando los balones, las tablas, etc.

Conviene fomentar la interiorización del esquema corporal, que aprendan a mover sólo la parte del cuerpo que les pedimos.

8. AUTOCONCIENCIA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL.

Incrementar la conciencia de nuestros propios sentimientos es posiblemente el primer paso hacia el desarrollo general de las habilidades de la inteligencia emocional. Una buena autoconciencia implica saber leer nuestros sentimientos y

emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Con el dominio de conocer como nos sentimos sentamos la base para aprender a controlarnos, moderar las reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos. Conocer las emociones implica ser hábil en múltiples facetas tintadas afectivamente. Junto a nuestro estado afectivo nos encontramos con los objetos que tiene una carga sentimental importante, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social. Tras poseer una buena destreza reflexiva de nuestro mundo interior, gozaremos de los recursos y herramientas necesarias para generalizar el proceso de conciencia emocional a la realidad externa.

Alcanzar un adecuado proceso de autoconciencia a la vez que un adecuado nivel de expresión emocional no es tarea fácil, y requiere un esfuerzo de enseñanza por parte de los padres y el aprendizaje y generalización de los hijos.

Los niños en pleno inicio de formación emocional, apenas son conscientes del estado emocional que les inunda, por lo que son incapaces de etiquetar y expresar correctamente sus emociones, desatendiendo el origen y los motivos de sus reacciones, ignoran las consecuencias de sus acciones, y mucho menos entienden o asumen el punto de vista de su hermano ya que gozan de una perspectiva individualista, en la mayoría de las ocasiones el problema de entendimiento acaba en un conflicto irreflexivo. Tener la capacidad de reconocer los motivos o la naturaleza de su malestar, saber qué emociones ha originado y valorado las posibles acciones futuras para que esta situación conflictiva no vuelva a suceder, son cualidades potencialmente enseñables a edades tempranas.

Es un error considerar que el niño posee un conocimiento emocional innato. Desgraciadamente el ser humano no es tan racionalmente emotivo y en la mayoría de ocasiones, y no sólo en nuestra infancia, realizamos acciones irreflexivas que nos producen un gran malestar inferior, y de las que queremos desprendernos, pero de las cuales apenas somos conscientes o desconocemos su origen. Para tal fin utilizamos las estrategias más diversas con el único objeto de anular o ignorar nuestros sentimientos: nos apuntamos al gimnasio, hacemos aeróbic, vemos la televisión durante horas, vamos a clases de meditación, nos vamos de compras a grandes supermercados, en estos casos nuestro propósito es hacer uso de estrategias de distracción y negación para no adentrarnos en la cama de nuestros problemas. Lo preocupante no es el no saber de disfrutar de nuestros sentimientos, sino el no tener el tiempo y las condiciones adecuadas de tranquilidad para dedicar al día unos minutos a reflexionar sobre nuestra vida emocional, la de nuestros seres queridos, qué acontecimientos nos suceden, cómo nos afectan, y qué consecuencias supondrá en el futuro. Una vez admitidos nuestros sentimientos y percatados del contexto que los evoca, nos facilitará una vida más plena y feliz. A continuación expondremos una actividad para practicar nuestra conciencia afectiva y para ponerla en práctica con los más pequeños.

EJERCICIO 1: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Recordar alguna situación que haya originado alguna sensación emocional, ejemplo: miedo, el ver llorar a alguien, que te feliciten por algo, recibir insultos sin motivos, etc.

1. ¿Cómo responde nuestro cuerpo ante esas situaciones? (sudoración, aumento

del ritmo cardiaco, falta de concentración, etc.)

2. ¿Cuál es la sensación emocional que me genera esta situación? (me da bienestar, me produce dolor, molestia, etc.)
3. Etiqueta esta emoción y relacionala con una situación que siempre la genere.
4. Busca el origen de lo que ha originado la emoción.
5. Especifica las consecuencias que conlleva saber exactamente qué estás sintiendo para las acciones que puedes desarrollar después.
6. Intenta contrastar tu descripción emocional con las de otros amigos.

9. CONCIENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL: DESCUBRIENDO LAS PAUTAS Y ESQUEMAS EMOCIONALES DEL PRÓJIMO

La conciencia emocional interpersonal es el soporte para la formación de habilidades socioemocionales como la empatía o la resolución de conflictos interpersonales. La percepción y conciencia emocional ajena son elementos intrínsecamente unidos a las personas empáticas, y tanto la conciencia interpersonal como la empatía se tornan imprescindibles para conseguir una adecuada y satisfactoria resolución de conflictos interpersonales.

Ser conciente o establecer vínculos empáticos con otra persona incluye no sólo atender a sus palabras y entender el contenido de las mismas, sino además prestar atención a sus mensajes no verbales tales como los que genera su lenguaje corporal, el tono de voz, su expresión facial, es decir, implica la percepción y comprensión emocional no verbal de los demás. O sea, el desarrollo pleno de la empatía se alcanza cuando se es capaz de leer entre líneas, adivinar e interpretar los indicadores no verbales a través de los ojos, cara y movimientos corporales y detectar su grado de coherencia con la expresión verbal.

A continuación una descripción de un ejercicio para trabajar dicha conciencia.

EJERCICIO 2: CONCIENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL

Con este ejercicio pretendemos mejorar la capacidad en la identificación de señales emocionales no verbales.

1. Recordar la importancia de prestar atención a los aspectos verbales y no verbales de la comunicación y examinarlos.
2. Intenta averiguar qué mensaje comunica su expresión facial, si es positivo o negativo, si muestran alegría al verte, etc.
3. Analiza la concordancia del mensaje no verbal con el contenido de sus palabras.
4. Indagar si expresa más de una emoción al mismo tiempo y en qué momento de la conversación oscila de un estado afectivo a otro.

10. CAPACIDAD PARA SABER INTEGRAR DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA: PENSAR SINTIENDO, SENTIR PENSANDO

Las emociones y los pensamientos se encuentran fusionados sólidamente y si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento ambas nos ayudan a razonar más inteligentemente y tomar mejores decisiones. Nuestras emociones se funden con nuestra forma de pensar consiguiendo guiar la atención a los problemas realmente importantes, nos facilitan el recuerdo de eventos emotivos, permiten una formación de juicios acorde a como nos sentimos y en función de nuestros sentimientos consideramos de forma distinta y tomamos perspectivas divergentes ante un mismo problema. El como nos sintamos hará que guíe nuestros pensamientos posteriores, influirá en la creatividad en el trabajo, dirigirá nuestra forma de razonar ante un ejercicio en clase y afectará a nuestra capacidad diaria de deducción lógica. Que los niños esté felices o tristes, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su inteligencia emocional para regular y comprender sus emociones puede incluso determinar el resultado final de sus notas escolares y su posterior dedicación profesional.

EJERCICIO 3: INTEGRACIÓN EMOCIONAL

Hay que relajarse, tomando el tiempo que sea necesario y coger papel y lápiz.

1. Recordar una situación que se le haya ocurrido y que le hiciera sentir de una manera determinada, pueden ser, sentimientos de felicidad.

2. Visualizar la situación concreta con todo detalle y vivenciar las emociones que sintió y expresó en ese momento, se puede utilizar alguna melodía relajante.
3. Narrar en un folio durante unos diez minutos todas las aspiraciones, sus metas y los objetivos que quiere y desea conseguir en los próximos cinco años.
4. ahora imaginar situaciones que haya generado emociones negativas y se trata escribir sobre el mismo tema que antes.
5. Recomendamos que termine el ejercicio con una emoción positiva que haya sucedido o haya conseguido recientemente.

11. EMPATÍA: ENTENDIENDO LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS

Habilidad muy ligada a la autoconciencia y a la conciencia emocional interpersonal. Para ello debemos empezar a comprendernos a nosotros mismos: cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Cuanto mejor reconozcamos e identifiquemos nuestros propios sentimientos muchas más facilidades tendremos para conectar con los del prójimo. Empalizar consiste en ponernos emocionalmente en el lugar del otro y ser conscientes de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales. Pero si nosotros no

hemos pasado por el sentimiento que la persona de al lado nuestra sintiendo es muy difícil tratar de comprender por lo que está pasando.

EJERCICIO 4: EMPATÍA

En este ejercicio se necesita de la ayuda de otra persona para que colabore.

1. Se le pide a un amigo que le cuente alguna experiencia vivida recientemente, sólo describiendo los hechos y no los sentimientos.
2. Una vez realizado esto se debe de tratar adivinar los estados afectivos que el amigo sintió en esa situación.
3. Luego se le pide al amigo que confirme si se ha acertado.
4. Si no acertó se le pide que de la explicación de cuales fueron las causas para tener ese sentimiento.

12. REGULACIÓN O CONTROL EMOCIONAL EN SITUACIONES PROBLEMÁTICAS: EL DOMINIO DE LA FUERZA INTERNA

Es la habilidad más complicada de dominar. Consiste en moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. Para regular las emociones hay que percibir, sentir y vivenciar nuestro

estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar nuestra forma de razonar. Posteriormente, debemos decidir de manera prudente y consciente, cómo queremos hacer uso de tal información, de acuerdo a nuestras normas sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro eficaz y no basado en el arrebató y la irracionalidad. El proceso autorregulativo forma parte de la habilidad inherente para valorar nuestras prioridades, dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos encontrados en el camino, a través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia nuestro objetivo.

EJERCICIO 5: REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Crear una situación problemática que provoque una sensación de desbordamiento.
2. Dejar que el niño exprese los sentimientos generados por esta situación.
3. Indagar que pensamientos subyacen a su reacción emocional.
4. Una vez que se vivencie la emoción, se consigue identificar y simplificar el problema.
5. Buscar soluciones posibles para resolver el problema descrito.

13. RESOLVER LOS CONFLICTOS INTERPERSONALES Y SER SOCIALMENTE COMPETENTE

Desde siempre, el hombre como animal social ha buscado la compañía, la ayuda y la cooperación con los demás para asegurar la supervivencia. A la hora de rodearnos de un grupo social y de amigos, además de ser conocedor de nuestras emociones y las de los demás y hacer un uso adecuado de nuestra capacidad de autocontrol, debemos conocer realmente las peculiaridades de las personas integrantes del grupo. Para saber cómo funciona un grupo resulta necesario crear e internalizar una representación mental del grupo, cómo son los componentes individualmente y sus vínculos de unión en el ámbito emocional. Este modelo mental facilitará saber y permitirá prever las motivaciones grupales, la forma de proceder de los distintos miembros, las dinámicas comunes, los deseos y preocupaciones de los demás y forjar más fácilmente tus propias señas de identidad y las del grupo junto con el resto de integrantes. Tal proceso de comprensión y formación de grupo o, en caso de relaciones entre dos, de un nuevo vínculo de amistad, requiere poseer una serie de aptitudes emocionales y de socialización, que van más allá del simple hecho de ser extrovertido.

EJERCICIO 6: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES

Con este objetivo se forma y mejora las competencias de relación del niño en conflictos interpersonales.

1. El maestro puede tratar de hacerle recordar al niño algún acontecimiento en

el que halla tenido algún incidente con otros compañeros en clase, con el profesor, amigos o hermanos.

2. Comentar la situación, sus reacciones y las de la otra persona durante el conflicto.
3. Proponer un manejo emocional de la situación más adaptativo, dando detalles del comportamiento más apropiado.
4. Realizar un role-playing; es decir, interpretar la situación pasada, pero utilizando la forma correcta de afrontar el problema.
5. Tras el ensayo corregir los posibles fallos y reforzar las conductas correctas.
6. Intentar crear otro tipo de situaciones emocionales, con otras personas y ambientes.

14. OTRAS ACTIVIDADES

- **EL SEMÁFORO**



- Objetivos

Aprender a controlar los sentimientos y los enfados.

- Nivel

Esta actividad está dirigida a alumnos de cinco años aunque se puede adaptar a otras edades.

- Materiales

Tres globos pequeños por niño: uno rojo, otro amarillo y otro verde.

- Desarrollo de la actividad

1. Sentamos a los niños en círculo y les entregamos a cada uno un

globo rojo, otro amarillo y otro verde. En otras edades se puede realizar con tarjetas de los mismos colores.

2. Comenzamos una charla con los niños sobre sus rabietas o enfados: la reacción que tienen al enfadarse y por qué, hacerles ver si llegan a conseguir algo así.

Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es explicar qué es lo que queremos y por qué.

3. Vamos a ponerles situaciones que puedan provocarles enfado (por

ejemplo, que quiera algo y no se lo compren, que quiera jugar con

un juguete con el que está jugando otro niño...) y a preguntar cómo

reaccionan ellos en esos casos.

4. Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los

alumnos deberán valorar su reacción en función de si se ha parado

a pensar e intenta razonar (en este caso irán mostrando el globo

verde, o la tarjeta), si dice algo que indique que se empieza a enfadarle, para ello debemos ir complicándole el caso para que reaccione, (entonces los alumnos deberán mostrar los globos amarillos de precaución o en caso de los más mayores la tarjeta) o si dicen que grita, patalea, llora o pierde la paciencia hasta que consigue lo que quiere (en este caso los alumnos enseñarán el globo o tarjeta roja de stop) y diremos entre todos cómo deberíamos intentar reaccionar en esos casos.

- **HAY UN PROBLEMA**

- Objetivos

- Aprender a encontrar solución a diferentes problemas.
- Disfrutar trabajando en grupo y valorar las aportaciones de los compañeros.

- Desarrollo de la actividad

1. Hablamos con los alumnos sobre los problemas que se nos plantean de vez en cuando y cómo los resolvemos.

2. Dividimos la clase en cuatro grupos para que nos den soluciones

al siguiente problema: “Lucía es una niña de ocho años. Siempre le había gustado ir al colegio porque aprendía muchas cosas. Sin embargo, esta mañana cuando se ha levantado le ha dicho a su madre que no iba a ir al cole. Lucía dice que sus amigos se han enfadado con ella porque ayer no quiso jugar con ellos y les dejó plantado con otra compañera del cole y por eso no puede ir al cole.”

3. Pedimos a los niños que busquen una solución al problema de Lucía, para ello trabajarán en grupo y discutirán sobre lo que tiene que hacer la niña.

4. Cuando todos los grupos hayan encontrado una solución la expondrán al resto de sus compañeros. Entre todos valoraremos las distintas soluciones y decidiremos cuál es la mejor para Lucía.

5. Preguntaremos si alguien de la clase tiene algún problema y quiere que le ayudemos a resolverlo.

- **HABLAR CON DIBUJOS**

- Objetivos

- Utilizar el dibujo como medio de comunicación.
- Aprender a interpretar y valorar los dibujos realizados por los compañeros.
- Disfrutar participando activamente en las actividades de clase.



- Materiales

Necesitamos folios, lápices de colores, rotuladores y ceras.

- Desarrollo de la actividad

1. Explicamos a los alumnos cómo muchas veces las imágenes nos dicen muchas más cosas que las palabras. Por esta razón, vamos a aprender a expresarnos a través de dibujos.

2. Formamos cuatro o cinco grupos y pedimos que cada alumno dibuje un objeto que se encuentre en la clase. Cuando todos hayan terminado de dibujar, por turnos, enseñarán su objeto al resto del grupo que tendrá que adivinar de qué se trata.

3. Cambiaremos los grupos y los niños volverán a enseñar sus dibujos. Después, dibujarán otra clase de objetos (de la casa, del parque...) y tendrán que adivinarlos también.
4. Por último, preguntamos si les parece difícil expresarse con dibujos y les pedimos que dibujen situaciones en donde se muestren los sentimientos de las personas, para ver si el resto de compañeros lo pueden acertar. Hablaremos de los libros de imágenes para que conozcan que no es necesario utilizar palabras para contar una historia.

- **YO SOY ÚNICO Y ESPECIAL**

- **Objetivos**

Descubrirse y valorarse como un ser único y diferente a los demás.

- **Actividades sobre la ficha**

Los niños dibujarán un retrato de ellos dentro del marco y comentarán después cómo es cada uno y qué tiene de especial. Describir las características físicas de cada uno: pelo, color de cara, ojos, pies, etc.

Conversar sobre el tema de las diferencias entre las personas, tanto en los niños como en los adultos. Cada una es diferente, única y especial, no hay otra igual que ella en todo el mundo.

¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?

Destacar la importancia de quererse como uno es, puesto que las personas que nos rodean nos quieren por lo que somos, no por las cosas que hacemos. Reflexionar

sobre las personas que se ocupan de nosotros, las que nos quieren, y poner en común cómo se llaman esas personas, que también son únicas y especiales.

Sería importante que cada niño dijera al que tiene a su izquierda algo que le gusta de él.

- Material

Fotocopia de la actividad y lápices de colores o ceras.



- **QUIERO APRENDER A HACERLO SOLO**

- Objetivo

Aprender a controlar las propias conductas, a ser menos impulsivos y más reflexivos.

- Actividades sobre la ficha

El maestro llamará uno a uno a todos los niños, y mientras tanto, los demás realizarán otra actividad. Con cada uno de los niños, el maestro fijará una de las cuatro conductas que ambos desean cambiar: que deje de estar empujando a otros niños, que no quite las cosas a nadie, que participe más en las charlas o que ayude a recoger la clase.

Se podrá realizar una gráfica en la que aparecerán los nombres de los niños y las conductas que han elegido para cambiar, así como los días de la semana. Es importante expresar las conductas de manera positiva: en vez de “no burlarse o insultar a los compañeros”, “hacer cumplidos y elogios”; en vez de “no pegar ni empujar”, “ofrecer ayuda”; en vez de “no quitar a los demás lo suyo”, “compartir lo que se tiene”. Al expresarlos de esta forma se le está diciendo al niño qué es lo que más se valora de las conductas de las personas.

Cada día se comprobará si se ha conseguido o no. Cuando lo logre un día, el niño pegará un gomito o dibujará un sol en el recuadro correspondiente.

- Material

Fotocopia de la actividad, colores, tijeras, pegamento y cartulina o papel continuo.

QUIERO APRENDER A HACERLO SOLO

NOMBRE:

- Recorta la conducta que deseas conseguir y pégala en el mural de la c



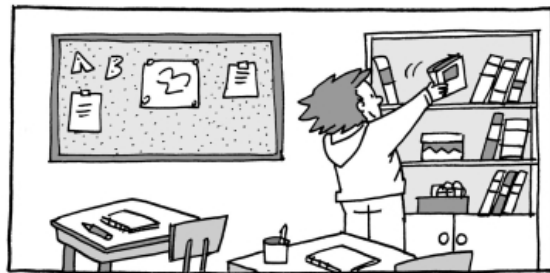
Colocarme bien en la fila.



Pedir los ju



Decir lo que pienso.



Recoger la

- **YA SÉ HACER MUCHAS COSAS**

- Objetivos

Tomar conciencia de lo que hacemos mejor o peor.

- Actividades de la ficha

Tras realizar la ficha se hará una puesta en común. Cada niño dirá por turnos cuáles son las tres actividades de la ficha que realiza mejor y cuál es la que realiza peor.

A partir de ahí se hará una lista en la pizarra de acciones que saben hacer.

Conviene ayudarles a que no se fijen solo en un aspecto. Quizá digan solo deportes o acciones motrices o acciones que realizan en el colegio. Conviene ir más allá para hacerles ver también cómo hay actitudes positivas y hábitos que tienen ya interiorizados.


Se trata de hacerles ver que tienen muchos aspectos positivos dentro de cada uno que han de conocer y valorar.

• **Material**

Fotocopia de la actividad y colores.

¡YA SÉ HACER MUCHAS COSAS!
NOMBRE:

• Colorea con verde las tres cosas que haces mejor, y con rojo la que t



The image contains seven line drawings of children engaged in different activities. The first row shows a girl drawing, a boy dancing with a boombox, a girl singing into a microphone with a boombox, and a boy painting a chair. The second row shows a boy running, a girl reading a book next to a bookshelf, and two children playing on a slide.

- **APRENDO A DESCRIBIR**

- Objetivos

Aprender a ofrecer información precisa de las cosas, ejercitándose en las presentaciones en público.

- Actividades sobre la ficha

Cada uno de los niños tendrá que elegir y colorear dos de entre todos los objetos de la ficha.

A continuación, por turnos, cada niño tendrá que describir, de la manera más precisa posible, los objetos seleccionados. Comenzará el maestro describiendo un objeto diferente a los presentados, marcando un guión tipo, por ejemplo:

1. Para qué sirve.
2. Cómo es (color, tamaño, de qué está hecho...).
3. Por qué lo eligió.

Ejemplo: Sirve para transportarnos de una calle a otra, es grande, con muchas ventanas y tiene ruedas, y lo elijo porque me gusta viajar mirando por la ventana.

¿Qué es?... Un autobús.

No se podrá decir el nombre del objeto, porque el resto del grupo tendrá que adivinarlo.

- Material

Fotocopia de la actividad y colores.

APRENDO A DESCRIBIR

NOMBRE:

- Elige y colorea dos objetos. Después descríbelos en voz alta.



• PERDÓN, LO SIENTO

- Objetivos

Comprender la conveniencia de pedir disculpas cuando se ha cometido un error.

- Actividades sobre la ficha

Se repartirá la ficha a los niños y se comentarán entre todos las escenas. En la primera hay una niña salpicando con agua a otros niños; en la segunda, un niño que ha tirado todas las ceras al suelo; en la tercera, un niño ha puesto la zancadilla a otro, que se ha caído al suelo, y en la cuarta, una niña está estropeando el postre que están haciendo entre todos.

Los alumnos rodearán en cada escena los niños que están causando algún inconveniente a los demás.

Se trata de admitir que muchas veces cometemos errores y hacemos cosas que no están bien, pero que es conveniente reconocerlos y asumir que los hemos hecho pidiendo perdón o disculpas a los demás que sufren nuestro error.

- Material

Fotocopia de la actividad y lápiz o colores.

P E R D Ó N , LO SIENTO

NOMBRE:

- Rodea en cada escena el niño que debe pedir perdón a sus compañeros p



- **YO SÉ LO QUE TÚ NECESITAS**

- Objetivo

Ser sensible a las necesidades de los demás.

- Actividades sobre la ficha

Después de completar la actividad propuesta, se hará una puesta en común, y cada niño dirá, por turno, lo que cree que todos los niños del mundo necesitan.

A continuación se hace ver que algunos niños desean cosas que no necesitan realmente o tienen cosas que pueden compartir con otros.

Se trata de diferenciar entre necesidades y deseos y de empezar a comprender que los demás también necesitan cosas que yo les puedo dar o que puedo compartir con ellos: abrazos, golosinas, gomas de borrar, cromos, elogios, lápices de colores, ánimos, piropos, etc.

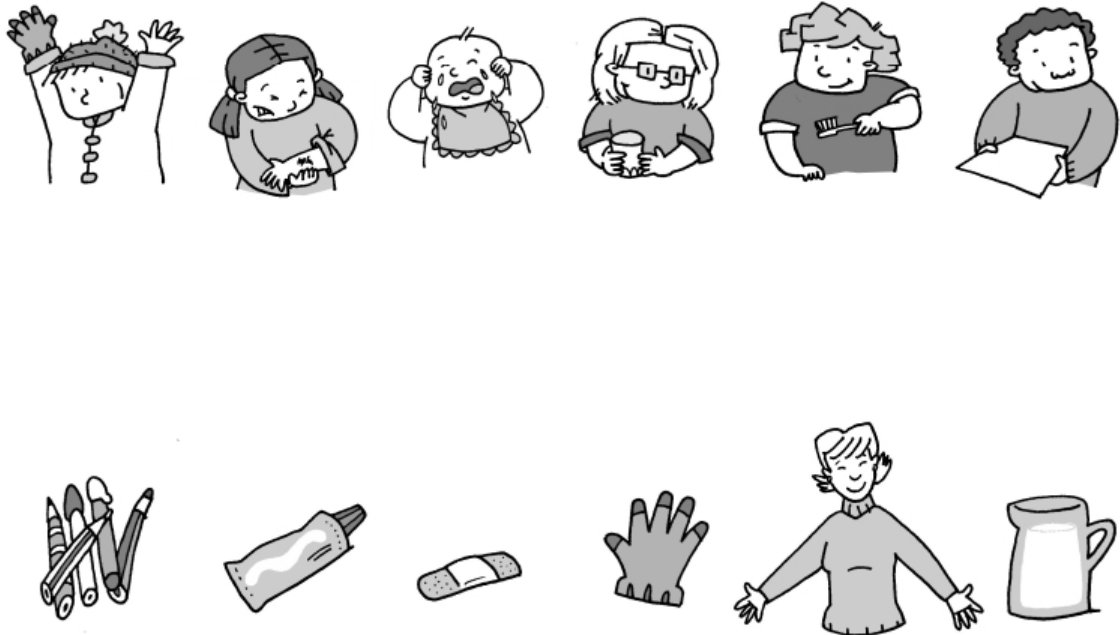
Para finalizar se puede pedir a cada niño que diga lo que quiere compartir con los demás. Se pueden compartir experiencias, ideas, cosas y sentimientos.

- Material

Fotocopia de la actividad y lápiz.

YO SÉ LO QUE TÚ NECESITAS
NOMBRE:

- Relaciona con flechas cada niño con lo que crees que necesita.



- **¿QUÉ HA PASADO?**

- Objetivos

Valorar la importancia de identificar con claridad el problema o el conflicto.

- Actividades sobre la ficha

Los niños observarán los dibujos que aparecen en la ficha. Comentarán cada una de las escenas explicando lo que está pasando y lo que creen que sienten los personajes.

En la primera escena, dos niños ven el mismo muñeco. En la segunda, los dos lo

quieren y se pelean por él. Se trata de que dibujen la mejor solución posible para que los dos niños estén contentos.

A continuación se les pide a los niños que contesten a las siguientes preguntas:

¿Cómo creéis que se sienten estos niños... contentos, tristes, enfadados, asustados?

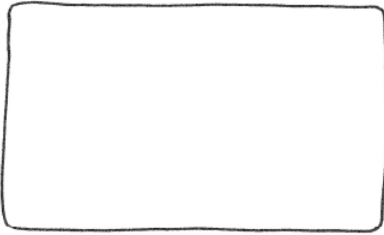
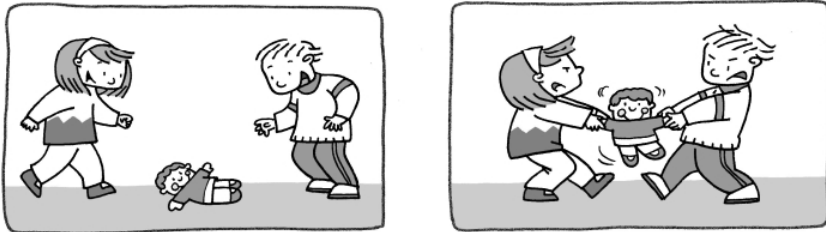
¿Qué creéis que ha ocurrido antes de llegar a esta situación? ¿Alguno de vosotros ha tenido un problema parecido? ¿Quién lo quiere contar? ¿Qué hicisteis para solucionarlo?

El profesor definirá con claridad el problema: Así que el problema era que... Y la solución que encontraste fue...

- Material

Fotocopia de la actividad y colores.

¿QUÉ HA PASADO?
NOMBRE:
Dibuja la solución que crees mejor para que los dos niños se sientan bi



- **SOLES Y NUBES**

- Objetivos

Diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y pensamientos negativos.

- Actividades sobre la ficha.

En la ficha se ilustran una serie de situaciones que nos suelen provocar pensamientos positivos o negativos. Se trata de identificarlos y de dibujar al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos positivos un sol, y al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos negativos una nube negra, asociada a la idea de tormenta.

Comentar cómo a lo largo del día, en casa y en la clase, incluso en la calle, los habitantes de la mente, que son los pensamientos, nos dicen cosas por lo bajito; unas veces nos dicen: “Esto es muy difícil, no lo puedo hacer”, o “Todo me sale mal”, o “Por mi culpa, mis papás se enfadan”, o “Seguro que me voy a equivocar otra vez”, etc. En esos momentos es como si el cielo se cubriera de nubes negras. Pero en otros momentos los pensamientos nos dicen cosas como: “Lo voy a intentar”, “Seguro que esta vez lo consigo”, “Que divertido es aprender”, o “Cuántas cosas bonitas me pasan...”, etc. Entonces es como si en el cielo luciera un gran sol.

- Material

Fotocopia de la actividad y colores.

SOLES Y NUBES

NOMBRE:

• Dibuja un sol en las situaciones que indican pensamientos positivos, y una nube en las que indican pensamientos negativos.



No me va a Salir

¡Que bonito



Nadie juega conmigo
niños

Voy a ver s

15. DINÁMICAS

- **¡YA SÉ, YA PUEDO HACERLO!**

- Objetivos

Aprender a valorar las cualidades y los recursos de cada uno.

- Dinámica

Los niños estarán sentados, y se le pedirá a cada uno que complete la siguiente frase:

“Soy... (el nombre)... y ya sé...”. Por ejemplo: Ya sé el color rojo, ya sé el triángulo, ya sé el siete, la dirección de mi casa... Por cada respuesta se les ofrece un redondel rojo, como si fuera una manzana.

Cuando todos han dado varias respuestas sobre cosas que ya saben se propone otra ronda con otra frase sin terminar: “Soy... y ya puedo...”. Por ejemplo: tirarme por el tobogán, abrocharme el zapato, etc. Por cada respuesta se ofrece al niño un redondel verde.

Se recortará después un trozo de papel continuo con el nombre, símbolo o foto de cada niño y se pegarán alrededor los redondeles de cartulina.

Comentar que cada niño aprende las cosas de una manera y en un momento diferente.

Todos los días aprendemos algo, y nos damos cuenta de lo que ya sabemos y de lo que podemos hacer y aprender.

- Material

Cartulinas de color verde y rojo, papel continuo, tijeras y pegamento.

Cuando los niños reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos. Al darse cuenta de sus progresos, desarrollan una mayor confianza en su capacidad de aprender.

- **ESPERAR ES MEJOR**

- Objetivo

Entrenar la capacidad de esperar para obtener algo.

- Dinámica

Los niños, por grupos pequeños, se sentarán en torno a una mesa. El maestro pondrá en el centro una fuente con golosinas. Explicará a los niños que pueden coger una enseguida o que si esperan uno o dos minutos (a que la manecilla del reloj-despertador llegue de un lugar hasta otro) se les darán dos.

Algunos niños pasarán un especial mal rato con la espera porque no estarán seguros de que lo prometido llegue alguna vez. Es posible que se levanten antes

de tiempo y cojan una golosina. Se sugiere no reprocharles nada. Cuando pase el tiempo (los niños lo harán saber con puntualidad) se repartirán las dos golosinas a los que han aguantado.

Lo importante es que los niños más inseguros aprendan (aunque sea por observación) que controlarse, esperar, trae su recompensa.

- Material

Bote con golosinas, reloj-despertador.

Educar en el esfuerzo es una de las labores que debemos hacer en la escuela infantil. Muchas veces en la vida hay que lograr pequeños objetivos para después conseguir uno grande. Para ello hay que saber esperar y controlar las emociones. Si los niños aprenden a demorar gratificaciones y frenar la impulsividad, conseguirán con mayor facilidad llegar a los objetivos que se propongan.

- **EL ENTIERRO DEL “NO PUEDO”**

- Objetivos

Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tenemos y las frases negativas que empleamos.

- Dinámica

Sentados en círculo, el profesor comenta con los niños algunas frases que todos decimos a veces, o pensamos, que nos hacen daño porque no nos dejan hacer cosas y además nos hacen sentir mal. Ejemplo: “No me va a salir”, “Seguro que me sale mal”, “No puedo”.

Cada niño comentará alguna frase que suela decirse a sí mismo o que le dicen otros.

El profesor las irá escribiendo, si los niños no saben hacerlo, en un papel grande.

Luego, en un lugar del patio o en una salida al campo, se cava un hoyo y se entierra el papel con todas las frases. También se puede quemar, si se hace coincidir con los carnavales o con la hoguera de San Juan.

- Material

Papel o cartulina, rotulador o pinturas.

Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos.
El hecho de superar las dificultades

aumenta la sensación de bienestar con uno mismo.

- **SI ME ANIMAN, ME SALE MEJOR**

- Objetivos

Valorar los comentarios positivos en relación a uno mismo y a los demás.

- Dinámica

Se hará un corro con todos los niños y se pondrá música de baile. En un primer momento todos bailarán libremente.

El juego consiste en ir saliendo de uno en uno a bailar al centro del corro.

Mientras uno baila, los demás deberán animarle a que haga movimientos cada vez más desinhibidos con frases como: “Muy bien”, “bravo”, “vamos”, “otra vuelta”... Cuando el niño o niña que está en el centro se canse de bailar, elegirá a otro niño para que le sustituya.

Para ayudar a aquellos niños a los que les cuesta mucho ser el centro de atención, se puede organizar otra dinámica en la que salgan de dos en dos o de tres en tres.

Cuando termine el baile, se sentarán todos a descansar y se hará un comentario general en el que cada uno pueda hablar de lo que más le ha divertido, de cómo bailaban unos, si les gustaría bailar de otra manera, etc.

- Material

Reproductor de música y CD o cinta de música de baile.

Hacia los cinco años todos los niños han recogido imágenes reflejadas de sí mismos en cantidad suficiente para dar forma a sus primeras estimaciones sobre ellos mismos. No importa tanto quién es uno como quién cree uno que es.

- **NO LO SÉ**

- Objetivos

Evitar en los niños el sentimiento de frustración o el miedo al ridículo que pueden sentir al no saber la respuesta a una pregunta, fomentando la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas.

- Dinámica

El maestro realizará una batería de preguntas en voz alta dirigidas a cada niño, alternando la dificultad de estas de forma que cada niño responda, al menos, una fácil y una difícil diciendo “no lo sé”. En el caso de los niños más tímidos o con dificultades de relación, es conveniente darles confianza respondiendo dos

preguntas fáciles y una difícil con “no lo sé”. Las preguntas pueden ser, por ejemplo:

Fáciles:

- ¿De qué color es el sol, Pedro?
- ¿Cuántos años tienes, Laura?
- ¿Cómo se llama tu madre,...?
- ¿Cómo se llaman los Reyes Magos,...?
- ¿Qué es un abeto,...?

Difíciles (“No lo sé”):

- ¿Cómo se llama mi vecina, Juan?
- ¿Dónde está la Giralda,...?
- ¿Cuánto cuesta un litro de leche,...?
- ¿Qué es un cefalópodo,...?
- ¿Quién escribió *Don Quijote de la Mancha*,...?

- Material

Pintura de dedos, papel continuo y rotuladores.

- **¿QUÉ ME PONGO HOY?**

- Objetivos

Comunicar con mímica.

- Dinámicas

Sentar a los niños en el suelo haciendo un corro. El educador, con mímica adecuada, expresará a sus alumnos que tiene un baúl lleno de ropa. Abrirá la tapadera, buscará y rebuscará hasta encontrar algo que le guste y se lo pondrá. Por ejemplo, unos guantes, colocando bien la prenda entre los dedos y estirándola por la muñeca. Después preguntará a los niños: ¿Qué me he puesto? Repetirá el mismo ejercicio, al menos, tres veces.

Luego pasará el baúl a cada niño, que hará que busca entre todas las prendas, escogerá una, se la pondrá y los demás la adivinarán. Así, hasta completar el corro.

Terminada la ronda, haremos preguntas a cada niño sobre su prenda:

- ¿Tú qué llevas puesto?
- ¿De qué color es?
- ¿Cuándo lo compraste?
- ¿Te costó muy caro?
- ¿En qué estación del año lo usas más?
- ¿Por qué escogiste esa prenda?
- ¿Qué se ha puesto Luis?...

- Material

Caja o baúl vacíos.

- **SONRÍA, POR FAVOR**

- Objetivo

Utilizar la sonrisa como conducta verbal positiva en la interacción con los demás.

- Dinámica

Todos los niños tendrán un globo en la mano y lo hincharán, menos uno, que será el que salga al centro. El que esté en el centro tendrá que pedir a otro niño su globo sonriendo y mirándole a los ojos. Su compañero se lo dará si ha cumplido dichas condiciones; si no, tendrá que ir de nuevo a pedirselo a otro niño. El que da su globo tendrá entonces que buscar a otro niño y pedirle el suyo.

El juego acabará cuando a todos los niños se les haya pedido su globo. La profesora tendrá uno para que todos al final tengan el suyo.

Se trata de hacerles caer en la cuenta de que con el acompañamiento de una sonrisa se consiguen muchas veces más cosas, que sonreír no cuesta nada y que a todos nos gusta la sonrisa de los demás.

- Material

Globos.

La sonrisa, es muchas veces la mejor carta de presentación de una persona. La cara seria, la mirada huidiza y la postura no orientada hacia el otro repelen la atención de los demás. La sonrisa, en cambio, manifiesta cordialidad y deseo de acercarse al otro.

16. CONCLUSIÓN

El niño que se conoce a sí mismo tiene la capacidad de saber lo que siente y le sirve para tomar decisiones y para descubrir sus capacidades y limitaciones.

Cuando los niños reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos. De esta manera el niño que es aceptado, aprende a aceptar.

El niño que se siente querido, aprende a querer. Por eso una sonrisa individualizada, una caricia, un comentario al llegar a clase, escucharlo

atentamente..., cualquier ocasión es buena para expresar al niño que nos importa y que se le tiene en cuenta.

La importancia de una adecuada motivación a nuestros alumnos, reconociendo sus esfuerzos y animándolos a persistir en su empeño, les ayudará a mantener una actitud positiva y a conseguir cualquier meta que se propongan. De hecho, una de las labores más importantes de la infancia es potenciar la capacidad de gobernarse uno mismo y de actuar por propio convencimiento, y si además se hace de una forma optimista, desde la perspectiva del éxito, llegando a considerar que los acontecimientos se deben más a circunstancias controlables que no a fallos personales, conseguiremos la automotivación del niño.

Es por ello que los maestros y maestras de hemos de conseguir que nuestros alumnos y alumnas se den cuenta de la importancia de sentirse amados, valorados y comprendidos.

17. BIBLIOGRAFÍA

• LIBROS

- *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*, Daniel Goleman, Edit. Javier Vergara.
- *CORAZONES INTELIGENTES*. Pablo Fernández Berrocal y Natalia Ramos Díaz, Edit. Kairós.
- *LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES*, Norberto Levy, Edit. Plaza & Janes.
- *LA EDUCACIÓN EMOCIONAL*, Dr. Claude Steiner, Edit. Javier Vergara.
- *LOS TESTS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*, S. Brockert y G. Braun, Edit. Robin Book.

- *CÓMO MEDIR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*, Dr. Steve Simmons, Dr. John C. Simmons, Edit. Edaf.
- *BARRERAS AFECTIVAS*, William P. Ryan, Mary E. Donovan, Edit. Sudamericana.
- *EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL*, Maurice J. Elías, Steven E. Tobías y Brian S. Friedlander, Edit. Plaza & Janés.
- *EDUCANDO A CAÍN*, Dan Kindlon y Michael Thompson, Edit. Atlántida.
- *EL OPTIMISMO SE ADQUIERE*, Dr. Martin Seligman, Edit. Atlántida.
- *COMPRENDA SUS ESTADOS DE ÁNIMO*, Dr. Melvyn Kinder, Edit. Javier Vergara.
- *CONTROL CEREBRAL Y EMOCIONAL*, Narciso Irala, Edit. Paidós.
- *LOS QUE TRANSFORMAN EL CEREBRO*, Maya Pines, Edit. Sudamericana.
- *EL CEREBRO EMOCIONAL*, Joseph Le Doux, Edit. Sudamericana.
- *LA LÓGICA DE LOS SENTIMIENTOS*, Th. Ribot, Edit. Daniel Jorro.
- *LOS REFLEJOS CEREBRALES*, I. M. Séchenov, Edit. Fontanella.
- *CIENCIA Y CONDUCTA HUMANA*, B. F. Skinner, Edit. Fontanella.
- *QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*, Doris Martin y Karin Boeck, Edit. Robin Book

- **ENLACES EN LA WEB**

- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA INFANTIL. El lapicero. www.ellapicero.net/node/2043.
- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA: EDUCACIÓN, FAMILIA Y ESCUELA.
www.psicologiaonline.com/monografias/1/infancia_ie.shtml
- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
www.down21.org/educ_psc/educacion/Emocional/inteligencia_e3.htm
- LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, UN BENEFICIO PARA LA ESCUELA, LA PERSONA Y LA SOCIEDAD.
www.educaweb.com/noticia/2007/11/05/educacion-emocional-beneficio-escuela-persona-sociedad-12615.html
- INTELIGENCIA EMOCIONAL.
http://centros3.pntic.mec.es/cp.buenos.aires.gabriel.martin/inteligencia_emocional.htm
- www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf
- http://www.laaventuradelavida.net/es/doc_lav/documentos/habilidades/La%20educaci%C3%B3n%20de%20la%20inteligencia%20emocional.pdf
- ENTIDADES Y PERSONAS- AYUDANDO A CRECER: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. www.entidadesypersonas.com/?nota=36
- EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA-INTELIGENCIA EMOCIONAL.
<http://blog.eitb24.com/inteligenciaemocional/2008/06/13/educacion-emocional-en-la-escuela/>

- ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

<http://bajoeldientedeleon.blogspot.com/2008/02/actividades-para-trabajar-la.html>

-