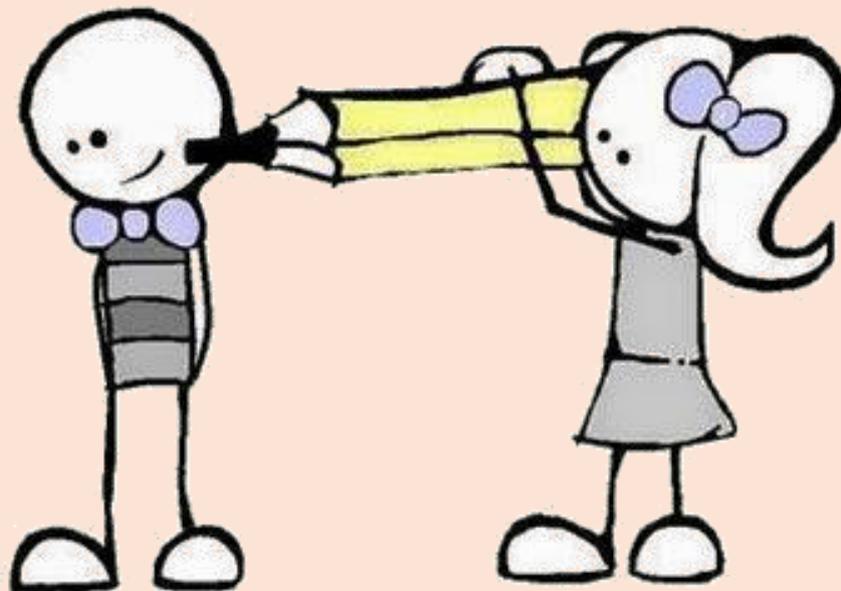


# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROEDUCACIÓN





## MÓDULO 3.

### HABILIDADES PRÁCTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

#### 1. Habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional

A la hora de llevar a la práctica el desarrollo de la Inteligencia Emocional debemos tener en cuenta qué aspectos concretos permiten conseguir una gestión integral de las emociones en las dimensiones necesarias para el desarrollo de la persona.



Como ya comentamos en el módulo 1 el primer antecedente cercano de la Inteligencia Emocional lo constituye la “Teoría de las Inteligencias Múltiples” del Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard.

Enlace a la publicación: [Howard Gardner. Estructuras de la mente: La Teoría de las Inteligencias Múltiples](#)

La teoría de Gardner introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal.

Gardner definió a ambas como sigue:

"La Inteligencia Intrapersonal tiene su base en el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta ..."

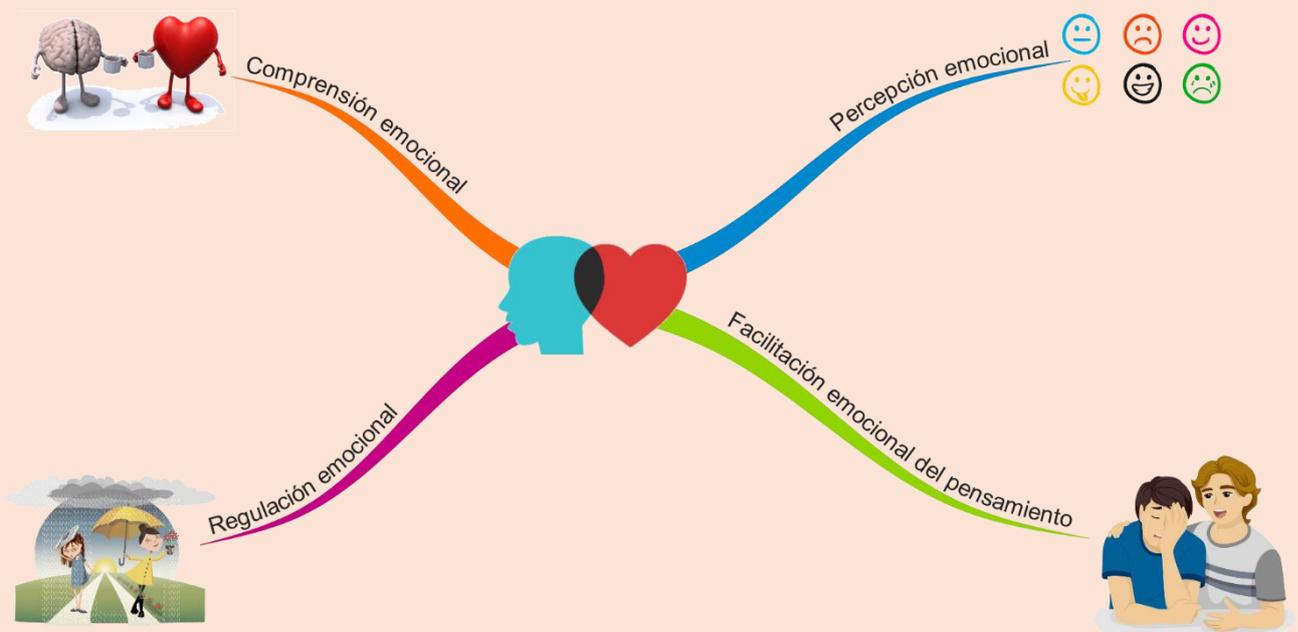
"La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado... "



En 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es 'inteligencia emocional'. Hoy, a catorce años de esa 'presentación en sociedad', pocas personas de los ambientes culturales, académicos o empresariales ignoran el término o su significado.

Según Mayer y Salovey la inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” (“a thinker with a heart”) que percibe, comprende y maneja relaciones sociales.

Estos autores han ido reformulando el concepto original en sucesivas aportaciones, una de las formulaciones que se toman como referencia (Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Mayer y Salovey, 1997, 2007) considera a la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:



### **1) Percepción emocional.**

Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.



## **2) Facilitación emocional del pensamiento.**

Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad.

## **3) Comprensión emocional.**

Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida. Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración a ira, de amor a odio.

## **4) Regulación emocional (emotional management).**

Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.





Por otro lado, para Goleman una persona emocionalmente inteligente es capaz de usar sus emociones y las de las personas que le rodean para crear una línea de pensamiento y de comportamiento que le permitan conseguir sus objetivos y sus proyectos vitales. En su libro *Inteligencia Emocional*, publicado en 1995, Goleman desarrolla los siguientes fundamentos y principios de la inteligencia emocional:

**1. Conocer las propias emociones.**

Como hemos visto en módulos anteriores, el primer paso y más importante de la inteligencia emocional es ser capaz de identificar o tener conciencia de las propias emociones.

**2. Manejar las emociones.** Una vez identificadas las emociones, las personas deben tomar conciencia de las mismas, con el objeto de manejar hábilmente esos sentimientos.

**3. Motivarse a sí mismo.** La orientación de las emociones hacia el logro de objetivos contribuye a aumentar la eficacia de las motivaciones. Emoción y motivación son dos sentimientos que están íntimamente relacionados y pueden retroalimentarse.

**4. Reconocer las emociones de los demás.** La empatía debe centralizar las relaciones con los demás. Las personas empáticas tienen una gran habilidad para sintonizar con el resto de personas, captando sus señales, aunque sean sutiles, para averiguar y hasta adelantarse a sus necesidades y anhelos.

**5. Establecer relaciones.** La competencia y las habilidades sociales constituyen la base para interactuar de forma asertiva con los demás, expresando nuestras ideas y puntos de vista sin molestar a los otros.





De todas estas aportaciones se extrae la clasificación que actualmente está más extendida y que usaremos en el desarrollo de los módulos 3 y 4 que parte de la división en Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal y se divide en un total de cinco habilidades prácticas:

### **Inteligencia Intrapersonal:**

**a) La autoconciencia:** capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo.

**b) Autorregulación o control emocional:** regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización.

**c) Motivación:** la capacidad de motivarse y motivar a los demás.

**Inteligencia Interpersonal:** En esta otra área podemos identificar dos habilidades.

**a) La empatía:** entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva.

**b) Las habilidades sociales:** habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo.





En esta primera parte que hace referencia a las habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional, nos centraremos en desarrollar la inteligencia intrapersonal y os ofreceremos actividades para trabajar cada una de estas habilidades con niñ@s, jóvenes, hij@s y alumn@s de diferentes edades y capacidades.

## 2. Inteligencia Intrapersonal: la capacidad de ver cómo somos y lo que queremos.

La inteligencia intrapersonal se refiere a la autocomprensión, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones de estas emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.

Las personas que poseen una inteligencia intrapersonal notable, poseen modelos viables y eficaces de sí mismos. Pero al ser esta forma de inteligencia la más privada de todas, requiere otras formas expresivas para que pueda ser observada en funcionamiento.

Las principales cualidades de las personas con la inteligencia intrapersonal bien desarrollada son:



Imagen de Lara Romero [@larita20](#)

- Capacidad de autodisciplina y autocontrol.
- Elevada autoestima de uno mismo.
- Consciencia de las propias limitaciones y conocimientos, es decir autocomprensión.
- Ponderación de la importancia de sus acciones.
- Capacidad para realizar introspección y meditación y sacarle rendimiento.
- Conseguir un gran alineamiento con el presente, el aquí y el ahora.

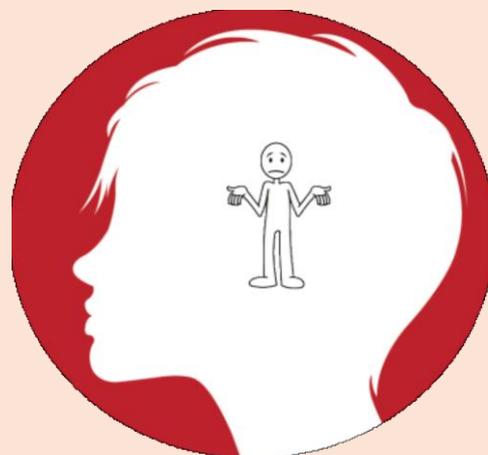


En concreto, podemos establecer que todo individuo que cuenta con inteligencia intrapersonal se caracteriza por ser alguien con las siguientes señas de identidad:

- Apuesta en todo momento por la meditación.
- Con frecuencia se somete a sí mismo a una introspección.
- Tiene una elevada autoestima.
- Se identifica por ser perfectamente consciente del presente, de cómo es, de qué tiene en esta vida y hacia dónde se encamina.
- Sabe reconocer a la perfección cuáles son sus cualidades y sus defectos.
- Es capaz de dominar sus emociones y de adecuarlas a las necesidades que tenga o a las situaciones que se encuentre viviendo.
- Está perfectamente capacitado para regular y controlar el estrés o sus pensamientos.
- Es alguien que siempre, a la hora de establecerse metas, es consciente de la realidad. De ahí, que se fije unos objetivos que puede cumplir.

Al identificar sus emociones, el sujeto puede interpretarlas y guiar su conducta. La meditación y la reflexión están entre las vías que colaboran a aumentar el autoconocimiento y desarrollar la inteligencia intrapersonal.

Los expertos afirman que la inteligencia intrapersonal ayuda a que cada individuo advierta cómo es en realidad y qué es lo que realmente desea. Así, al ver con claridad sus verdaderos anhelos y deseos, puede orientar su conducta hacia dichos objetivos.





Muchas son las actividades y ejercicios que existen a la hora de que cualquier ciudadano pueda llevar a cabo una mejora de su inteligencia intrapersonal. En este sentido, tendríamos que destacar que se pueden acometer los siguientes:

- Escribir una autobiografía o diario.
- Realizar un listado con todas las cualidades que se poseen y que son beneficiosas tanto para encontrar un trabajo como para poder tener relaciones sociales óptimas.
- Escribir otro listado donde se establezcan los “fallos” que se tengan y donde se determinen aquellos que se considera que se pueden mejorar.
- Reflexionar acerca del punto en el que se está y haciendo dónde se quiere ir.
- Establecerse objetivos reales que se puedan cumplir a corto o medio plazo.

Analicemos a continuación cada una de las habilidades que se engloban dentro de la inteligencia intrapersonal.

### **3. Conociéndose a sí mismo: Autoconcepto.**

“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría.” (Aristóteles)

El autoconcepto es la opinión que una persona tiene sobre sí misma y que lleva asociado un juicio de valor. Autoconcepto no es lo mismo que autoestima, sin embargo, su relación es muy estrecha y no podría entenderse uno sin la presencia del otro. Hace referencia a la conciencia que tenemos de nosotros mismos, de nuestras emociones y de la valoración que hacemos de todo ello. El autoconcepto no sólo es una percepción con tinte emocional y valorativo de uno mismo sino que también se ve alimentado por las influencias de ideas asociadas entre sí, la cultura, religión, educación familiar, etc.





En definitiva, el autoconcepto es el conjunto de características (estéticas, físicas, afectivas, etc.) que sirven para definir la imagen del "yo".

Aunque tienda a mantenerse relativamente igual en el tiempo, el autoconcepto no es ni mucho menos algo estático. Está variando constantemente, al igual que varían constantemente nuestras experiencias y el curso de nuestros pensamientos.

Un ejemplo a tener en cuenta es la adolescencia. Es en esta etapa en la que los jóvenes cambian de manera abrupta la forma de entender la realidad, de sentir y de relacionarse con los demás. Y estas "sacudidas" ocurren, por supuesto, también en la manera en la que estos jóvenes se ven a sí mismos. Es muy normal comprobar cómo los adolescentes reniegan totalmente de una estética y un sistema de valores que, poco después, quizás quedarán integrados en su autoconcepto.

Gracias al conocimiento de uno mismo podemos:

- Reconocernos como seres únicos y especiales
- Comprender y conocer a los demás
- Aceptarnos y amarnos incondicionalmente
- Tomar decisiones de forma consciente
- Poner nuestras habilidades al servicio de nuestra mejora personal y al bienestar común.
- Desarrollar nuestra creatividad
- Avanzar hacia la mejor versión de nosotros mismos





El autoconocimiento es la base para un buen desarrollo personal. Es un viaje que dura toda la vida porque estamos en continuo cambio. Si permanecemos en contacto con nosotros mismos viviremos plenamente conscientes. Esto nos permite asumir nuestra responsabilidad frente a nuestras acciones y valorar sus consecuencias. No hay aventura más maravillosa que profundizar en nuestro interior. Saber lo que nos motiva, lo que nos gusta, lo que queremos, por qué hacemos las cosas, por qué no las hacemos... nos permite VIVIR. Esta es la maravillosa aventura de vivir de dentro hacia afuera, asentándonos en nuestro interior.

La otra forma es ponernos con el piloto automático, reaccionar en vez de responder y probablemente tener que lamentar en muchas ocasiones nuestras acciones.

Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:

- **Conciencia emocional:** identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
- **Correcta autovaloración:** conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
- **Autoconfianza:** un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

Para terminar este apartado y profundizar en vuestro autoconocimiento os recomendamos este vídeo de Miquel Barber “El secreto para saber quién eres realmente”



[Vídeo: El secreto para saber quién eres realmente. Miguel Barber](#)



## **La autoestima como complemento del autoconcepto**

Aunque ambas ideas estén estrechamente interrelacionadas, anteriormente hemos visto que el autoconcepto no es lo mismo que la autoestima.

El primero sirve sólo para describirnos a nosotros mismos, mientras que la autoestima es el concepto que hace referencia a nuestra manera de valorarnos. Es decir, que el autoconcepto sirve para referirnos a la vertiente cognitiva de nuestra manera de vernos, mientras que la autoestima tiene su razón de ser en el componente emocional y valorativo desde el que nos juzgamos. Ambos constructos teóricos, sin embargo, hacen referencia a algo subjetivo y privado.



Durante la infancia y la adolescencia es donde la autoestima recibe un mayor impacto, dado que son etapas vitales donde nos encontramos más flexibles y vulnerables.

Es desde la concepción y/o aceptación de la paternidad/maternidad donde estamos edificando la autoestima de nuestros hijos, dado que ya inconscientemente estamos elaborando unas expectativas sobre el ser humano que va a crecer junto a nosotros. El niño percibe si es querido y aceptado, si es valorado o rechazado....desde que comienza a interactuar con nosotros en su etapa intrauterina.

La familia es el lugar principal de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de si mismo depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él. Si crecemos sintiéndonos amados y seguros hay mayores posibilidades de que desarrollemos una adecuada identidad personal.



En casa o dentro de los centros educativos, cada niño es único y debemos considerar factores tan identificativos y personales como su temperamento, habilidades, debilidades, mecanismos de defensa, deseos y nivel cognitivo a la hora de comunicarnos con él y educarles.

El ambiente familiar propicio para desarrollar una buena autoestima es aquel que se caracteriza por su calidez, afectividad y apoyo emocional, sin olvidar la importancia que tiene marcar unos límites razonables, consensuados por los padres y conocidos por los niños.

El lenguaje y la comunicación son muy importantes a la hora de fomentar la autoestima en nuestros hijos y alumnos. La autoestima que un niño pequeño tiene depende en gran medida de lo que oye, le dicen y de esos mensajes repetitivos que recibe, y que más tarde se los dice a sí mismo. “La repetición de mensajes acaba por hacer propia una valoración”

Las instituciones académicas y el ambiente social que el niño viva es fundamental a la hora de fomentar en los niños y adolescentes una autoimagen sana.

Los educadores deben priorizar los logros que alcanzan sus alumnos de una forma realista y tienen que evitar cualquier humillación. Es evidente que la autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones y comentarios despectivos de padres, profesor/as o maestr@s es y compañer@s elaboran un autoconcepto nocivo, que llevan al niño a no confiar en sí mismo y en sus posibilidades, a no afrontar el trabajo y a evitar el fracaso. Una baja autoestima conlleva problemas en la estructura mental del alumno, en su atención y concentración, y todo esto termina influyendo notablemente en su rendimiento.



Una adecuada autoestima:

- Constituye el núcleo de la personalidad
- Nos ayuda a superar dificultades personales y a afrontar los problemas
- Nos hace más responsables
- Aumenta la creatividad
- Determina la autonomía personal
- Posibilita una relación social saludable
- Garantiza la proyección futura de la persona



### **¿Cómo favorecer una sana autoestima en l@s niñ@s?**

Presentamos a continuación una serie de pautas y requisitos básicos a tener en cuenta para fomentar una autoestima sana en niñ@s y jóvenes.

- Favorecer la madurez individual
- Dedicar un tiempo de juego y conversación.
- El tiempo que se le dedique ha de ser de calidad: libre de preocupaciones y centrado en el niñ@.
- Observar con detenimiento las características del niño
- Diferenciar el potencial de cada niño
- Animar a cada uno a desarrollar ese potencial (a través de diversas actividades lúdicas, deportivas, académicas, extraescolares...)
- Ayudarles a sentirse especiales en algo
- Apreciar los progresos que consigan, sin establecer comparaciones
- Dispensar afecto y cariño de forma incondicional
- Valorar sus cualidades
- Apoyarle siempre que algo vaya mal
- Incentivar el desarrollo de las responsabilidades, teniendo en cuenta su desarrollo evolutivo



- Dejar que tome decisiones y resuelva problemas
- Darle libertad para que tome riesgos
- Reforzar sus conductas positivas
- Poner límites claros y enseñarles a prever las consecuencias
- Ser consecuente ante las reglas
- Evitar las descalificaciones personales y los insultos
- Tratarle con respeto
- No demandar perfección
- Que oiga los comentarios positivos que hacemos de él
- Propiciar el reconocimiento de valores positivos en el niño y que sea capaz de verbalizarlo
- No ser criticado delante de familiares, amigos, otros profesor/a o maestr@es, compañeros...
- Poner atención al propio comportamiento y actitud, ya que somos modelos a seguir
- Llevar a cabo una escucha activa, prestando una atención visual y física, haciéndoles saber que sus preguntas y opiniones son importantes
- Ser generoso con los piropos y elogios. Deben ser específicos y sinceros, concentrados en las cosas positivas y cotidianas
- Felicitar por los logros, manteniendo una correlación entre nuestro mensaje verbal y no verbal
- Acompañar el lenguaje verbal del no verbal (el más importante)
- Reconocer el esfuerzo, interés y atención puestos, antes que los resultados
- Fomentar que exprese afectos y sentimientos
- Propiciar las relaciones sociales y amistades
- No engañar
- Cumplir las promesas
- Corregirle. Le ayudará a elaborarse un mapa cognitivo de lo que está bien y mal.



## 4. La autorregulación como estabilizador de la inteligencia emocional.



La autorregulación emocional o regulación emocional es una capacidad compleja que está basada en la habilidad de las personas para manejar las propias emociones. Es la facultad que nos permite responder a las exigencias de nuestro contexto a nivel emocional de una forma que sea socialmente aceptada. También tiene que ser flexible para poder adaptarnos a cada situación concreta, para experimentar reacciones espontáneas y para demorar estas reacciones cuando también se necesite.

Es un proceso encargado de evaluar, observar, transformar y modificar emociones y sentimientos tanto propios como ajenos, conformando así una función muy importante e indispensable para las personas. Esta capacidad nos permite adaptarnos a las exigencias del entorno y adecuarnos a unas demandas específicas, modificando nuestra conducta cuando sea necesario.

Para entender qué es, Gross y Thompson (2007) plantearon un modelo para explicar la regulación emocional basada en un proceso compuesto por cuatro factores.

- a. El primero sería la situación relevante que da lugar a la emoción, que puede ser externa debido a sucesos que ocurren en nuestro entorno, o internas debido a representaciones mentales que realizamos.
- b. El segundo sería la atención e importancia que damos a los aspectos más relevantes del evento.
- c. El tercer factor sería la evaluación que se realiza ante cada situación.
- d. Y el cuarto sería la respuesta emocional que surge debido a la situación o evento que ocurre en nuestro ambiente.



Además, la autorregulación es un ejercicio cognitivo de control al que se puede llegar a través de dos mecanismos asociados a aspectos diferentes de la experiencia emocional:

a. Por un lado, nos encontraríamos con el mecanismo de reevaluación o modificación cognitiva, el cual se encarga de modificar una experiencia emocional negativa convirtiéndola en beneficiosa para el individuo.

b. Por otro parte, nos encontramos con el segundo mecanismo denominado supresión, que es un mecanismo o estrategia de control que se encarga de inhibir la respuesta emocional.



Gross y Thompson explican que la autorregulación puede llevarse a cabo en varios niveles. Es decir, esas emociones pueden regularse modificando las situaciones que las desencadenan, transformándolas o evitándolas.

Las competencias emocionales que dependen de la correcta autorregulación son:

- Autocontrol: mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
- Confiabilidad: mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
- Conciencia: asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
- Adaptabilidad: flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
- Innovación: sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

Además, la autorregulación constituiría un elemento que influye claramente en el desempeño de elementos necesarios para el aprendizaje, así como en la atención, la memoria, la planificación y resolución de problemas.

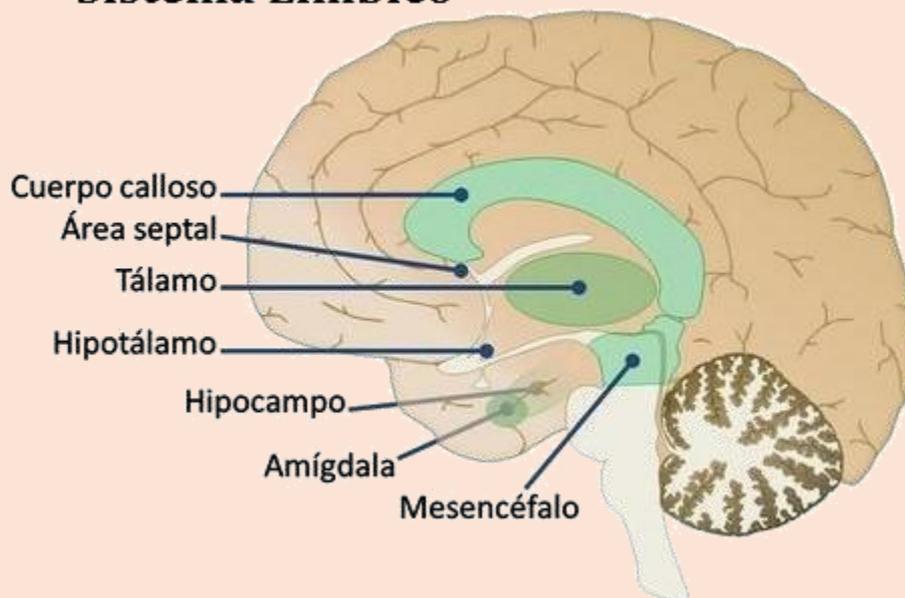


## ***Regulación emocional y neurociencia afectiva***

Durante mucho tiempo, el núcleo o centro de estudio de las emociones ha sido el sistema límbico.

Posteriormente, se ha empezado a centrar la atención en aspectos corticales del procesamiento emocional, y los estudios han ido revelando que la corteza cerebral, sobre todo la prefrontal, tiene una función y participación en las emociones.

### **Sistema Límbico**



Dos partes principales del sistema nervioso están implicados en las emociones. Una de ellas sería el sistema nervioso autónomo y otra parte fundamental, el sistema límbico.

Este sistema está compuesto por complejas estructuras como la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo y otras áreas próximas localizadas a ambos lados del tálamo. Todas juegan un papel clave en nuestras emociones y están implicadas también en la formación de recuerdos.



La amígdala desempeña un papel clave en las emociones, tanto en los seres humanos como en otros animales. Esta estructura cerebral está estrechamente relacionada a las respuestas de placer, así como en las respuestas de miedo.

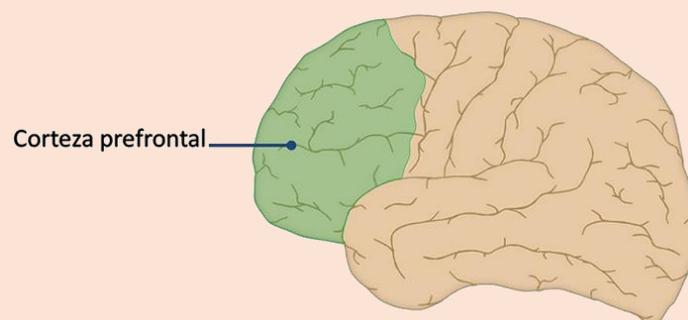
El hipocampo juega un papel clave en los procesos de memoria. Una persona no podrá construir nuevos recuerdos si este se encuentra dañado. Participa en el almacenamiento de la información en la memoria a largo plazo, incluyendo el conocimiento y las experiencias pasadas.

El hipotálamo es responsable de regular funciones como el hambre, la sed, la respuesta al dolor, placer, satisfacción sexual, ira y comportamiento agresivo, entre otros. También regula el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, regulando el pulso, la presión sanguínea, la respiración y la excitación en respuesta a circunstancias emocionales.

Las otras áreas relacionadas y conectadas a este sistema serían el giro cingulado, que proporciona la vía por la que el tálamo y el hipocampo se conectan. Está relacionado en la asociación de recuerdos al dolor o a olores y en la focalización de la atención hacia eventos con gran contenido emocional.

Otra zona sería el área tegmental ventral, cuyas neuronas se emiten gracias a la dopamina, el neurotransmisor que produce en nuestro organismo las sensaciones de placer, por lo que personas que sufran daño en esta zona presentan dificultades para obtener placer.

Los ganglios basales son los responsables de las experiencias de recompensa, de la focalización de la atención y de las conductas repetitivas.



La corteza prefrontal es una parte del lóbulo frontal que está estrechamente vinculada con el sistema límbico. Es una zona involucrada en la realización de planes a largo plazo, planificación de comportamiento cognitivo complejo, toma de decisiones, en la adopción de medidas, en el pensar acerca del futuro, en la moderación del comportamiento social y en la expresión de la personalidad (relación entre personalidad y funciones de la corteza prefrontal).



La actividad básica de esta región es la realización de acciones según los pensamientos, de acuerdo con unos objetivos internos.

Ninguno de nosotros ha nacido sabiendo cómo controlar las emociones y los niños, necesitarán un tiempo para poder aprenderlo. Esto es normal, y es necesario que respetes ese tiempo. Mientras tanto, el trabajo que tenemos los adultos en la vida de los niños es preocuparnos por ellos y nutrir su capacidad para gestionar sus respuestas emocionales de manera saludable, y también, adaptativas.

La autorregulación no se trata de “no sentir ‘. El bloqueo de los sentimientos o reprimirlos puede causar tantos problemas como cualquier arrebato. No hay nada malo en tener sentimientos -buenos o negativos-. Todos los sentimientos son válidos y los niños deben saber que tienen pleno derecho a sentir lo que sienten en el momento en que lo hacen. Lo que importa, es el cómo gestionan esos sentimientos, y eso es lo que deben aprender del adulto.

La clave consiste en criar a los hijos hacia la posibilidad de reconocer y expresar lo que sienten sin sentirse mal, y sin causar daños -ni físicos ni emocionales- a ellos mismos o a los demás.

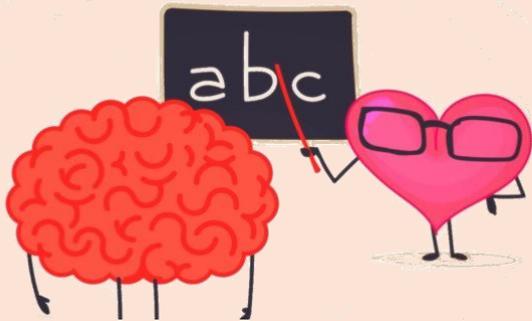
Cuando los niños son capaces de regular sus respuestas emocionales, se vuelven menos vulnerables al impacto continuo del estrés. También son más propensos a tener los recursos emocionales adecuados para mantener amistades sanas y tendrán una mejor capacidad de concentrarse y aprender. Hay investigaciones que demuestran que la capacidad de autorregularse es un fuerte predictor del éxito académico.





## ***Acompañar y guiar las emociones: enseñando la regulación emocional.***

Los cuidados, la estimulación y la protección que reciben los niños y niñas, durante sus primeros años de vida son determinantes para la construcción y modelado de un cerebro sano y preparado para la adaptación a los retos a nivel cognitivo, emocional y social que supone la etapa infantil.



El acompañamiento emocional respetuoso se basa en ofrecer apoyo a la vivencia emocional de otra persona desde la presencia activa, no directiva, dejando en sus manos completamente la vivencia de la emoción, mostrando nuestra compañía y comprensión, sin tratar de apropiarnos de la emoción o intentar gestionársela al otro.

En este sentido, acompañar la vivencia emocional del niño conlleva respetar su proceso personal. El acompañante no ha de introducir nada propio, no ha de dirigir ni de apropiarse del proceso. La vivencia emocional es única y personal en cada uno de nosotros, la persona que guía el aprendizaje sólo acompaña la emoción del otro. Cuando vamos a acompañar emocionalmente nos ponemos al servicio de la persona durante ese periodo de tiempo.

Es imprescindible que nos sintamos tranquilos y seguros para poder dedicar acompañamiento emocional. Si estamos inquietos o nerviosos, si tenemos miedo y nos vemos desbordados, no podemos acompañar respetuosa y correctamente. Acompañamos desde nuestra sensación de seguridad, tranquilidad y calma.

Además, necesitamos disponer de tiempo para poder acompañar emocionalmente a otra persona y evitar hacerlo desde la prisa.

Por lo tanto, cuando queramos acompañar emocionalmente a nuestro@s alumn@s e hij@s, hemos de tener en cuenta que es esencial:

- Sentirnos seguros, estables y en calma
- Prestar atención plena
- Disponer de tiempo para ello



Si no se da alguna de estas tres condiciones, el acompañamiento emocional se verá muy limitado y, posiblemente, la persona a la que queremos acompañar no se sentirá atendida, validada, tenida en cuenta. Por todos es sabido que la ciencia está en continua evolución. Hasta hace pocos años se creía que nuestro cerebro era estático e inmutable, que nacíamos con un número determinado de neuronas que iban perdiéndose con el paso del tiempo y que nuestros genes heredados condicionaban nuestra inteligencia.

(Adaptación de Mónica Serrano. Tres condiciones básicas para acompañar)

## 4. Motivación.



[Vídeo: La motivación escolar](#)

La motivación está relacionada con las emociones ya que estas desencadenan una acción, es decir, nos llevan a hacer algo. De esa manera, si enseñamos a los niños a manejar sus emociones, pueden también aprender a orientar sus acciones a resultados satisfactorios (motivación).

La motivación nos empuja a promover lo que queremos conseguir y lo que queremos evitar, nos conecta con las ilusiones, sueños, metas y esperanzas. Es la fuerza que nos dirige hacia nuestros objetivos.

La falta de motivación de l@s alumn@s en la escuela repercute en un bajo rendimiento y fracaso escolar; y en problemas de disciplina en la clase. Si como hemos visto las emociones predisponen a actuar, el trabajo con ellas puede hacer crecer niños y adolescentes motivados hacia el aprendizaje, alumnos ilusionados en un clima de cooperación y respeto.



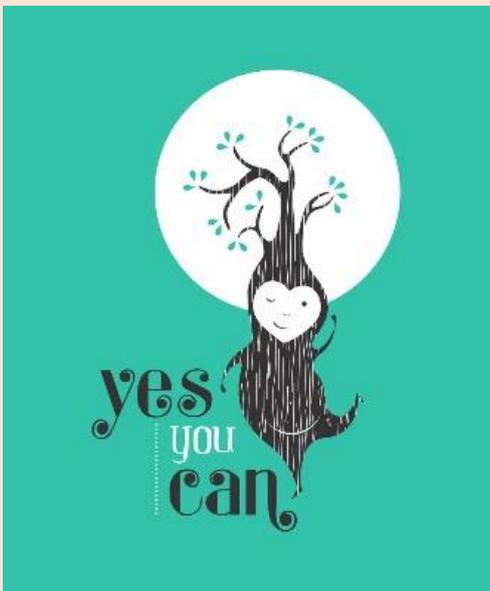
## ***Despertando la motivación del alumnado.***

Rafael Bisquerra propone la técnica ULEM (Unidad Literaria Emocional Motivacional) para comenzar la clase despertando la motivación del alumnado:

Siguiendo este esquema, conozcamos un poco más sobre esta técnica:

- 1. Unidad:** es una comunicación breve, puede ser una anécdota, un acertijo, un chiste, algo sobre un personaje conocido...
- 2. Literaria:** podemos recurrir a textos desde la mitología clásica hasta noticias de actualidad y que puedan tener interés para los alumnos: deportes, música, cine...
- 3. Emocional:** el contenido debe provocar una reacción emocional, nunca dejar indiferente.
- 4. Motivacional:** esta emoción que despierta el texto se aprovecha inmediatamente para desencadenar la motivación hacia el contenido de la formación y la materia del estudio.

Esta metodología puede introducirse en cualquier momento de la clase, especialmente cuando el profesor/a o maestr@ percibe que los niveles de atención están decayendo.



Esta práctica resulta mucho más eficaz para reconducir el desarrollo de la clase que los castigos o amenazas. El adulto tiene que estar en contacto con el clima de la clase y percibir cuándo tiene que cambiar de estrategia; una de las labores más importantes del docente es sostener la atención y detectar el estado emocional de los niños para reconectar con ellos.

Tener que parar la clase para castigar o amenazar es un fracaso del adulto que no saber ganarse la atención del niño ni motivarle lo suficiente para estar atento. Los estados emocionales en todos nosotros varían y no es lo mismo explicar ciertos contenidos por la mañana que por la tarde, antes o después del recreo...



Nuestro cerebro está continuamente calculando y haciendo predicciones. Si el resultado de una acción mejora lo esperado se libera dopamina, un neurotransmisor que interviene en diferentes circuitos neurales. La novedad estimula nuestro cerebro porque las recompensas inesperadas permiten liberar dopamina y se facilita el proceso de aprendizaje. Este sistema dopaminérgico también se activa mucho al realizar actividades sociales. Y es que como dicen Anna Forés y Marta Ligoiz (2009), “no podremos ser efectivos en el aprendizaje sino somos afectivos”.

El reto que nos planteamos los profesor/as o maestr@s es es el de favorecer la motivación intrínseca de los alumnos, esa que nos permite dedicar mucho tiempo a una actividad que nos apasiona, en detrimento de una motivación extrínseca basada en premios y castigos que resulta insuficiente para promover el aprendizaje de conductas más complejas.

A continuación, exponemos siete etapas con algunas sugerencias prácticas que creemos importantes para la motivación inicial, la motivación de logro y los procesos de evaluación, que son imprescindibles para el aprendizaje.

## 1. ¡Qué curioso!

Las personas somos curiosos por naturaleza. Suscitar la curiosidad en el aula activará los mecanismos emocionales del alumno que le permitirán focalizar la atención y de esta forma aprender.

En los inicios de clase o de las unidades didácticas correspondientes es imprescindible hacer presentaciones activas y variadas que pueden alternar visualizaciones de videos, planteamientos de preguntas que generen conversación y debate, utilización de anécdotas o ejemplos adecuados, etc.



## 2. ¡Esto me interesa!

Es muy difícil que el alumnado se interese por algo si entiende que la tarea de aprendizaje no es útil o relevante. Por ello es muy importante conocer, a través de los procesos de evaluación iniciales, cuáles son sus intereses personales. En este proceso inicial se han de clarificar los objetivos del



aprendizaje que han de ser reales (“te lo pido porque lo puedes hacer”) y que no se han de restringir a lo estrictamente académico. Cuando los contenidos que se van a trabajar son contenidos reales cercanos a la vida del niño o adolescente, con un enfoque interdisciplinar, es más fácil que se motive.

### 3. ¡Acepto el reto!

El alumno puede desmotivarse tanto si la exigencia de la tarea es grande (se siente desbordado y ve que no progresa) como si es pequeña (la rutina no motiva). Es por ello que los objetivos de aprendizaje han de constituir retos adecuados que le permitan mostrar sus fortalezas (que todos las tienen). Evidentemente, para que exista un reto se ha de salir de la zona de confort y en este proceso el papel del profesor/a o maestr@ como gestor del aprendizaje guiando al alumno y analizando los errores cuando aparezcan es esencial. El alumno adquiere confianza cuando el profesor/a o maestr@ muestra expectativas positivas.

### 4. ¡Soy el protagonista!

En el proceso de evolución académica y personal del alumno es esencial ir fomentando su autonomía, una autonomía valiente que le permita actuar y responsabilizarse de sus actos. Pero para ello es importante que sea un participante activo del aprendizaje y tenga la posibilidad de elección. Hemos de respetar las preguntas, intervenciones, debates suscitados o análisis entre alumnos sin prisas, permitiéndoles que intervengan en la creación de normas, elección de problemas o estrategias de trabajo. Como guía de este proceso, el profesor/a o maestr@ cede parte del protagonismo al alumno, habla menos y escucha más porque en el aula aprendemos todos. La utilización de estrategias educativas como el aprendizaje basado en proyectos o el basado en la resolución de problemas es fundamental para despertar la motivación dentro de las aulas.





## 5. ¡Progreso!

La memoria es esencial para el aprendizaje y lo que ocurre es que hay que hacer un uso adecuado de ella en cada tarea. Para que el progreso sea real se ha de poder integrar la nueva información con la ya conocida. Y para optimizar el aprendizaje, el cerebro necesita repetir y reforzar todo aquello que tiene que asimilar, automatizando así toda una serie de procesos que liberan espacio en la memoria de trabajo y nos permiten reflexionar mejor. En este proceso de crecimiento continuo es esencial elogiar a todo el alumnado por su esfuerzo y no por su capacidad porque así es más fácil ser perseverante. Junto a ello, la existencia de un clima emocional positivo en el aula en el que se promueven también actividades variadas como salidas, conferencias o intercambios entre alumnos también ayuda. Es muy necesario abrir el entorno de aprendizaje fuera de los recintos escolares.

## 6. ¡Esto vale la pena!

La satisfacción que produce al alumno el ver que va progresando y aprendiendo debe ser confirmada por la aplicación de criterios de evaluación claros, evaluación por rúbricas... que tienen en cuenta su esfuerzo, su progreso y que no se limitan al nivel de conocimientos adquirido. Se ha de fomentar la autoevaluación y enseñar al alumno los procesos asociados a la metacognición. En este proceso en el que existe el feedback, la utilización del portafolios y de una evaluación formativa resultan imprescindibles.

## 7. ¡Soy útil!

Las personas somos seres sociales porque nuestro cerebro se desarrolla en contacto con otros cerebros por lo que las interacciones en el aula son esenciales. El buen profesor/a o maestr@ motiva porque está motivado, transmite entusiasmo, conoce su materia, hace un uso adecuado del humor y está interesado en sus alumnos. Como cualquier persona, los niños y adolescentes tienen necesidad de ser reconocido y se lo hemos de manifestar con naturalidad, transmitiendo que el error forma parte del proceso de aprendizaje. En plena consonancia con el desarrollo del cerebro social está el fomentar el trabajo cooperativo en el aula, la utilización de estrategias proactivas que prevengan determinados problemas o la realización de tutorías tanto individuales como en grupo. Los alumnos lo agradecerán mucho.



Tras este extenso análisis de los aspectos que intervienen en la motivación de nuestro hijos y alumnos podemos decir que las competencias emocionales que dependen de la motivación son:

- **Impulso de logro:** esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral.
- **Compromiso:** matricularse con las metas del grupo u organización.
- **Iniciativa:** disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
- **Optimismo:** persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

Como conclusión, afirmamos que la motivación es el motor que nos permite actuar y en el entorno escolar es absolutamente imprescindible fomentarla y educarla. No se pueden justificar los resultados académicos negativos de los alumnos achacándolos siempre a la de falta de esfuerzo o a la desmotivación porque la voluntad es un recurso limitado y como dice Ian Gilbert (2005):

***“No me he encontrado aún con ningún niño que no esté motivado, sino que a veces ocurre simplemente que no están motivados para hacer lo que deseamos que hagan y cuando queremos que lo hagan”***

Los profesor/as o maestr@s podemos utilizar las estrategias educativas adecuadas para enseñar y motivar a l@s alumn@s responsabilizándonos de su aprendizaje. Hagamos que quieran y que hagan pero sin olvidar que la motivación requiere tiempo.

**Construye un buen ambiente de trabajo.**  
Crear una atmósfera abierta es no sólo una técnica de motivación sino una forma de conseguir un aula cohesionada y participativa.

**Enseña el valor del conocimiento.**  
Si somos capaces de transmitir la utilidad e importancia de cara al futuro de los contenidos los estudiantes mostrarán una mejor actitud.

**Transmite tu entusiasmo.**  
La actitud del profesor es clave para la actitud del estudiante. Si mostramos nuestro amor y entusiasmo, estas cualidades se verán reflejadas en el alumno.

**Valora a los estudiantes.**  
No sólo su rendimiento escolar, sino como personas y miembros de una comunidad. Fomenta la participación en actividades que muestren cómo aprenden paso a paso.

@middos.es



Os dejamos por aquí una charla TED de Rita Pierson, ejemplo de motivación para profesor/as y maestr@s:



Otro ejemplo interesante de pedagogía motivadora y respetuosa la encontramos en la siguiente película de 1949 “L'ecole buissonniere”:



Película: [L'ecole buissonniere \(Célestin Freinet, 1949\)](#)



## **5. La Inteligencia Emocional en la práctica: Inteligencia Interpersonal.**

La parte práctica de este módulo la vamos a dedicar al desarrollo de la Inteligencia Interpersonal, para ello os proponemos recursos prácticos para cada una de las habilidades correspondientes: Autoconcepto, Autorregulación y Motivación.

En cada uno de los recursos que os proponemos os indicamos la etapa más adecuada para llevarlos a cabo, aunque todos son susceptibles de realización con alumn@s de todas las edades y posibles NEAE con las modificaciones necesarias para adecuarlas al nivel o contexto en el que se quieran desarrollar.



## ***Autoconocimiento y autoestima***

### **Si fuese... (primaria y secundaria)**

#### **PROCESO:**

El profesor/a o maestr@ en voz alta lee las premisas, a las cuales el alumno va a responder individualmente. Cada alumno responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas, una vez realizado esto, se pasa a comentarlas con su compañero diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué.

#### **PREMISAS DEL “SI YO FUESE”**

1. - Si fuese una flor sería...
- 2.- Si fuese un animal sería...
- 3.- Si fuese un pájaro sería...
- 4.- Si fuese una hora del día sería...
- 5.- Si fuese un mueble sería...
- 6.- Si fuese un instrumento musical sería...
- 7.- Si fuese un edificio sería...
- 8.- Si fuese un país extranjero sería...
- 9.- Si fuese un juego sería...
- 10.- Si fuese un color sería...
- 11.- Si fuese un árbol sería...
- 12.- Si fuese un mes del año sería...





## Polaridades (secundaria)

### **PROCESO:**

El profesor/a o maestr@ manifiesta, en alta voz, las ideas emparejadas. Cada individuo decide por cuál de las dos opciones se inclina. Posteriormente se comenta con los compañeros, dando el parecer sobre si le ha sorprendido alguna de las decisiones.

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

### IDEAS EMPAREJADAS

- 1.- Si/No.
- 2.- Cielo/Tierra.
- 3.- Discípulo/ Maestro.
- 4.- Ciudad/Campo.
- 5.- Pasado/Futuro.
- 6.- Sentimental/Racional
- 7.- Cabeza/Mano.
- 8.- Arte nuevo/Cultura alternativa,
- 9.- Orquesta de Cámara/Banda de rock.
- 10.- Sol/Luna.
- 11.- Montaña/Valle.
- 12.- Linterna/Vela.
- 13.- Optimista/Pesimista.
- 14.- Pizza/Hamburguesa.
- 15.-Barca de remos/Tabla de surf.
- 16.- Delfín/Tiburón.





## Cualidades del carácter (secundaria)

### **PROCESO:**

El profesor/a o maestr@ apuntará una serie de cualidades, cada alumno elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento. Posteriormente el profesor/a o maestr@ realizará en alta voz las siguientes preguntas: “¿En qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables? Después de esto, cada alumno comenta con su compañero por qué ha elegido esas cualidades. Puede hacer que salgan todos los que se han atribuido cada cualidad.

Posteriormente haremos comentarios entre todos sobre la dinámica realizada, si les ha gustado, cómo se sintieron, etc...

### LISTA DE CUALIDADES

- 1.- Curiosidad.
- 2.- Ambición.
- 3.- Respeto.
- 4.- Valentía.
- 5.- Disponibilidad hacia los demás.
- 6.- Independencia.
- 7.- Tenacidad (constancia).
- 8.- Vivacidad.
- 9.- Responsabilidad.
- 10.- Autocontrol.
- 11.- Deseo de liderar.
- 12.- Sinceridad.



## ¡Te admiro! (secundaria)

### **PROCESO:**

A través de revistas o vídeos identificamos aspectos de un personaje público. Puede ser características físicas, intelectuales, emocionales, sociales... Después observamos si algunas de estas cualidades las identificamos en nosotros mismos.

Esta actividad fomenta la autoestima y nos ayuda a ver qué normalmente lo que somos capaces de ver en los demás lo tenemos nosotros. Ver a los otros como un espejo ayuda a sacar a la luz aspectos que no hemos reconocido y que todas esas cualidades están también en nuestra personalidad. Esto desarrolla en el joven su capacidad de amor propio y reconocimiento de sus cualidades. Es un ejercicio muy potente y enriquecedor.

No solo sirve para reconocer las cualidades sino para desarrollarlas y emprender el camino para lograr ser la mejor versión de uno mismo.

## La cantera (SECUNDARIA)

Conocernos un poquito más nos ayudará a saber mejor qué es lo que queremos y lo que podemos hacer con nuestras vidas.

### **PROCESO:**

Hoy les vamos a proponer una pregunta sencilla:

¿Qué haces en el Instituto?

Una pregunta muy clara que no necesitará de ninguna explicación más. Cada uno y cada una tendrá que intentar interpretar y dar respuesta por escrito a esa pregunta durante unos 5 o 10 minutos.



Una vez que todo el mundo ha reflexionado un poco y ha escrito algo les leemos la siguiente historia:

### **LA CANTERA**

*“Una mujer pasó por una cantera donde un grupo de hombres golpeaban con sus picos sobre la roca. Al ver tanto esfuerzo les preguntó qué hacían.*

*El primero respondió que picar piedra. El segundo dijo que así se ganaba la vida.*

*El tercero afirmó: -Construyo una catedral-.”*

Tres respuestas distintas a la misma pregunta. Muchas más serán las que los chicos y chicas de nuestro instituto nos darán cómo respuesta a lo que les hemos preguntado. Abriremos un pequeño debate para comentar las respuestas del instituto y las de la cantera.

Seguro que el debate nos ha sugerido nuevas ideas para responder a la pregunta con la que iniciamos esta dinámica. Bien en clase o como trabajo personal para casa podemos pedirles que añadan algo a su escrito.

No es necesario que leamos en público lo que han escrito pero sí podemos recogerlo, leerlo detenidamente y quizás escribirles algún comentario personal que les pueda animar. Si nos parece apropiado podemos leer alguno de los escritos de forma anónima.



## El Espejo Mágico (infantil y primaria)

### **OBJETIVO**

Favorecer que los niños se acepten y se sientan bien consigo mismos; potenciando así que la interacción con los otros sea más positiva.

### **MATERIALES NECESARIOS**

- Caja con tapa (caja de zapatos o caja de regalo).
- Cinta.
- Espejo pequeño.
- Pegamento.,

### **PROCESO**

En primer lugar, pegar el espejo al fondo de la caja. Ponerle la tapa y pasar la cinta alrededor de la caja.

Reunir a los niños y decirles que la cosa más maravillosa del mundo está dentro de la caja. Dejar que ellos sacudan la caja y adivinen qué puede ser.

Desatar la caja y pasearla por el aula para que cada niño pueda mirarla. (Decirle que mantenga en secreto lo que ha visto hasta que todos hayan tenido su turno para mirar).

Preguntar a los niños por qué ellos son la cosa más maravillosa del mundo.

### **SUGERENCIAS**

Se puede rociar la caja con purpurina dorada o plateada y adornarla con polvo de brillo para que parezca un tesoro.



Otra variedad sería enseñar a los niños este texto:

*Yo tengo diez dedos de la mano (levantar los dedos)*

*y yo tengo diez de los pies (señalar los dedos de los pies)*

*Yo tengo dos ojos (señalar los ojos)*

*una boca y una nariz (señalar la boca y la nariz)*

*Ponlos todos juntos, (poner las manos en el aire)*

*¿Qué ves tu? (poner las manos en las caderas)*

*Algo maravilloso, y ese soy yo. (señalarse con los pulgares).*

Sería interesante colocar muchos espejos alrededor del aula.



## El protagonista de la semana (primaria y secundaria)

### **OBJETIVO**

Elevar la autoestima de l@s alumn@s, reconociéndoles como la “Persona más importante de una semana”.

### **MATERIALES NECESARIOS**

Tablón, fotografías y objetos personales de cada niño.

### **PROCESO**

Elegir un niño cada semana para ser la “persona muy importante” (explicar a los otros niños que cada uno tendrá su turno antes de que termine el año). Se puede hacer coincidir con el niño que en esa semana cumple los años, o a criterio del profesor/a o maestr@ o profesor/a o maestr@a. Mandar a los padres una nota unos cuantos días antes, pidiéndoles que nos presten fotografías del niño, fotografías de celebraciones familiares, mascotas, vacaciones... Sería muy interesante invitar a la mamá del niño para dar respuesta a las preguntas y curiosidades que los compañeros tienen del protagonista, y poder enseñar cosas especiales de él.

El niño lleva a la clase fotos de su vida desde que nació. También puede llevar algún objeto para el tablón de protagonista. En la hora de la asamblea, el lunes por la mañana, se colocan en el tablón, el protagonista nos cuenta la historia de su vida y se escribe en las fotos lo que el niño diga de cada fotografía. Es importante animar a los compañeros que hagan preguntas sobre las fotografías u otras cosas que quisieran saber.

Durante la semana, nos dedicamos al protagonista: hacer su silueta; todos los niños pintan al protagonista e intentan escribir su nombre; hacer que los niños comenten “algo positivo” del protagonista, en una cartulina se coloca una foto del protagonista, se escriben esos comentarios y se coloca en el tablón; sacar



huella de la mano y del pie, y se expone en el tablero; se le mide, se le pesa. Un día por la tarde puede acudir al aula la mamá, el papá o el abuelo del protagonista a contar historias del niño, cosas que hacía cuando era pequeño, cómo se comporta en casa.

El último día de la semana, el maestro lee y resume todo lo trabajado durante la semana.

## **SUGERENCIAS**

Se puede elaborar “Mi libro de protagonista”.

Sería bonito que al final de curso el maestro también sea protagonista de la semana.

**¡Un premio! ¡Un título! (infantil y primaria)**

## **OBJETIVO**

Fomentar sentimientos de competencia y seguridad en el niño, haciendo que se sienta querido y que componga una imagen positiva de sí mismo.

## **MATERIALES NECESARIOS**

- Fotocopias de condecoraciones o premios. Ceras o rotuladores.

## **PROCESO**

Otorgar premios tangibles para el niño muy variados, procurando que todos “tengan su premio”, sin olvidar que no sustituye a la necesidad de prodigar alabanzas, sonrisas, caricias, abrazos o besos.

Rellenar títulos fotocopiado en papel de colores. Usar como premios en general como “los más fruteros” o como premio a un logro individual, tal como: mudar un diente, aprender a...

Hacer que decoren sus propios premios o títulos.



## ***Regulación emocional***

### **El semáforo (primaria)**

A veces, ante situaciones determinadas nuestras reacciones no son las más adecuadas para nuestra salud o la del resto. Mejorar la regulación de nuestras emociones supone tener dominio de nuestras reacciones y tener capacidad de expresarlas adecuadamente.

#### **PROCESO**

Cada cual explicará una situación en la que perdió el control. Para ello, el profesor/a o maestr@ o profesor/a o maestr@a mencionará las siguientes situaciones:

- Estamos jugando a fútbol y alumnos y alumnas más mayores vienen a quitarnos el campo
- Estoy haciendo cola y un o una compañero/a intenta colarse.
- El profesor/a o maestr@ o profesor/a o maestr@a me pregunta algo, y como no sé la respuesta, mis compañeros y compañeras se ríen.

Entre todos y todas elegiremos una situación y la analizaremos. Para ello el profesor/a o maestr@ o profesor/a o maestr@a tendrá 3 círculos: rojo, naranja y verde.

**ROJO:** identificar la emoción que ha vivido en esa situación.

**NARANJA:** reflexionar, identificar, analizar la situación. Analizar qué le ha hecho ponerse así.

**VERDE:** Darse cuenta que hay muchas formas adecuadas de expresar las emociones. Hacerle frente a la situación sin dañar a nadie.



Por ejemplo: estamos jugando a fútbol.

- Círculo rojo: siento rabia.
- Círculo naranja: ¿si estábamos jugando nosotros y nosotras, por qué vamos a marcharnos?
- Círculo verde: jugaremos todos y todas juntas. Dividiremos el campo. Cada día jugará un grupo.

Es aconsejable realizarlo cada vez que se produzca en el aula una situación impulsiva

### **Manejo mis emociones (Infantil)**

El control de las emociones es la capacidad que tenemos para controlar nosotros/as mismos/as las emociones, sin que las emociones nos controlen a nosotros/as. Somos nosotros y nosotras los actores y actrices de nuestra vida y somos nosotros y nosotras quienes tenemos que responsabilizarnos de la repercusión de dicha elección.

#### **PROCESO:**

Se expondrán distintas situaciones a los niños y niñas para buscar opciones para reaccionar y tener en cuenta las que son más apropiadas.

Primera situación: Algunos niños y niñas están saltando desde una altura para ver quién da el salto más alto. Marta también quiere jugar pero tiene algo de miedo y no se atreve. El resto tiene prisa y alguien empuja a Marta, que cae al suelo y se hace daño. Está llorando. ¿Han hecho bien? ¿Qué tendrían que hacer?



Segunda situación: Hace buen tiempo y ..... se quiere poner pantalones cortos. Su madre y su padre le dicen que es tarde, que no hay tiempo para cambiarlos y que se los cambiará por la tarde. A medio día el tiempo cambia y empieza a llover. Su madre y su padre no le cambian de pantalones y ..... se enfada y se pone a llorar y a gritar. ¿Es eso lo que tiene que hacer?

Tercera situación: Marta va con su padre y su madre en coche en dirección a la playa, está muy contenta y en la radio se oye una canción que le gusta. Marta quiere bailar, no quiere ir atada. ¿Le tienen que soltar el cinturón de seguridad? ¿Cómo puede expresar de otra forma que está contenta?

Cuarta situación: Un niño tiene ganas de hacer pis y no se lo dice a la profesor/a o maestr@a, se aguanta. Al final va al baño, pero está mojado, se ha hecho pis encima. ¿Qué tiene que hacer? ¿Nos vamos a reír de él?, ¿Le reñiremos?

Con los niños y niñas de tres años, será de ayuda el soporte de una imagen, lo verán más fácil y prestarán más atención. Se presentarán las situaciones que sean más fáciles.

Con los niños y niñas de cuatro años, en cambio, se les presentarán las cuatro situaciones. Estas situaciones se pueden cambiar, adaptar o sumar. Estaría bien exponer alguna situación que se dé a menudo en clase.



## ¡Hola miedo! (primaria)

Reconocer el miedo como una emoción natural y que nos invade a todos en algún momento. A estas edades ya podemos detectar algunas actitudes de “valentía impuesta” y es muy importante que admitan el miedo como algo necesario y no como un estado de debilidad. El miedo es útil en muchas ocasiones y nos advierte de peligros. Tiene su función de prevención. El miedo puede ser un gran aliado en momentos determinantes. Por eso hay que determinar qué nos provoca ese miedo. Es algo peligroso, es algo que está a nuestro lado. Podemos saludar al miedo y escucharle. Luego ya no hace falta que se quede. Decimos hola miedo. Después, adiós miedo.

### **PROCESO:**

Les mostramos objetos que sean susceptibles de provocar miedo como arañas, serpientes, brujas, un monstruo... Se habla de cada uno de ellos y cuáles nos dan miedo. Podemos trabajar un poco en cada uno para que lo manejen como conceptos que son y que pueden dirigirlos ellos. Por ejemplo, ¿qué tipo de brujas os dan miedo? ¿Todas? ¿Cuáles dan más miedo, las que tienen escoba o las que no? ¿Por qué?

Después repartimos hojas para que cada uno pinte lo que le provoca miedo. Con todos los dibujos formamos un libro que dejaremos al alcance de los niños y trabajaremos periódicamente con él. En sucesivas sesiones podemos añadir más dibujos y aumentar el libro. Según los temas que vayan saliendo podemos centrarnos en cada uno de ellos para trabajarlos en diversas sesiones. Normalizar el miedo será el objetivo para que el niño lo exprese sin temor.



## La tortuga (infantil)

### **OBJETIVO**

Promover el autocontrol y la autorregulación; favoreciendo una mejor autoestima.

### **MATERIALES NECESARIOS**

Cuento con las viñetas y los dibujos del cuento.

### **PROCESO**

LA TORTUGA es una técnica de relajación, especialmente útil para niños con conductas de agresividad. Consiste en un juego colectivo en la clase, en el cual los alumnos imaginan que son tortugas que se esconden en su caparazón, doblando y juntando los brazos a sus cuerpos inclinando la cabeza y cerrando los ojos.

Relajan sus músculos para hacer frente a las tensiones emocionales. Buscan respuestas alternativas adecuadas socialmente para solucionar los problemas.

¿En qué circunstancias han de adoptar los niños la respuesta de la tortuga?. Cuando un niño se dé cuenta de que va a agredir a otro; cuando un niño esté frustrado, enfadado o a punto de iniciar una rabieta y siempre que el maestro diga la palabra tortuga.

Esta actividad se adapta a dicha técnica:

La maestra explica el cuento de la tortuga.

Una vez explicado el cuento se pueden hacer las siguientes actividades:

- Ronda de preguntas, para ver si lo han entendido.
- Practicar el hecho de ponerse dentro del caparazón para pensar, para así resolver algún problema que surja en el aula. Llegará un momento que los niños



lo harán espontáneamente, y más adelante, ya no hará falta colocarse dentro del caparazón para saber que han de pensar.

- La maestra dice “tortuga”, para seguir el ejemplo del cuento y resolver el problema que haya aparecido en ese momento: ponerse dentro de la concha relajarse y pensar.

- Pintar el cuento de la tortuga. Ponerlo en la pared para que lo observen o pueden llevárselo a sus casas.

## **SUGERENCIAS**

Entre todos podemos realizar una tortuga gigante en una cartulina con distintas técnicas de plástica: pegar papel de celofán azul y amarillo en el caparazón, pegar plastilina verde en las patas y cabeza de la tortuga... Este dibujo se colgará en el lugar donde se realiza la “asamblea”.

## **CUENTO DE LA TORTUGA**

*Había una vez una tortuga que había perdido la memoria y no sabía volver a su casa. Estaba perdida en medio del bosque y comenzó a llorar.*

*Lloró tanto, tanto que el bosque comenzó a llenarse de lágrimas. Eso provocó un río considerable a los gnomos, unos pequeños habitantes del bosque.*

*A los gnomos les entraba agua (lágrimas) en su casa. Decididos a buscar el origen de aquel “aguacero”, los gnomos salieron de su casa y siguieron el río de lágrimas que bajaba montaña abajo.*

*Enseguida encontraron a la tortuga y le preguntaron:*

*- Tortuga ¿Por qué lloras tanto?*

*Ella les respondió:*

*- He perdido la memoria y no sé volver a casa.*



*Los gnomos del bosque tuvieron una idea, le pusieron unas hierbas mágicas dentro de la concha y después le dijeron:*

*- Cada vez que quieras saber qué has de hacer, pones la cabeza dentro del caparazón, hueles las hierbas mágicas y comienzas a pensar. Después aprietas fuerte los puños y los relajas. Ya verás cómo te acordarás.*

*La Tortuga así lo hizo. Entró en el caparazón, olió bien fuerte, apretó los puños, se relajó y pensó: “¿Qué tengo que hacer para volver a casa? Se puso en la postura para pensar y dijo:*

*- ¡Ah, ya me acuerdo! Tengo que subir la montaña y bajar por la orilla del río.*

*La Tortuga salió del caparazón, dio las gracias a los gnomos y todos lo celebraron cantando y bailando.*

*Los gnomos se despidieron de la Tortuga diciendo:*

*- ¡Hasta la vista!*

*A partir de aquel día la tortuga siempre sabía que tenía que hacer cuando no se acordaba de alguna cosa: se ponía dentro del caparazón, pensaba y decidía que tenía que hacer.*



## **Motivación**

### **El alambre pelado (primaria y secundaria)**

#### **OBJETIVO**

Lograr animar el grupo y contribuir a la concentración en momentos de dispersión.

#### **PROCESO**

- 1- Se le pide a un alumn@ que se vaya de la habitación.
- 2- El resto de los compañeros, se sientan en círculo y se cogen de las manos. El profesor/a o maestr@ cuenta que el círculo funciona como un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado. Entre todos, eligen quién funcionará como alambre pelado.
- 3- Cuando han tomado la decisión, se le pide al compañero que está fuera de la sala que entre. El profesor/a o maestr@ le explica que el grupo es un circuito eléctrico y que en éste hay un alambre pelado. Deberá usar su ingenio para descubrir quién es.

No existe un resultado correcto o único en esta dinámica. El profesor/a o maestr@ debe prestar atención a cómo se desarrolla la actividad y cómo es la participación de los distintos miembros del equipo. A modo de reflexión final, puede preguntarles cómo se han sentido cada uno a lo largo del ejercicio.

#### **SUGERENCIAS**

Esta dinámica resulta muy útil en momentos de dispersión y estrés para generar un ambiente relajado y distendido entre los integrantes de un grupo.



## Sondeo de Motivaciones (infantil y primaria)

### **OBJETIVO**

Comenzar a conocerse y conocer las motivaciones de los compañeros que conforman un grupo.

### **MATERIALES NECESARIOS**

Papel y bolígrafo para cada persona.

Pasos a seguir:

1- El profesor/a o maestr@ contextualizará, a modo de presentación, que cada vez que iniciamos una actividad nueva, la hacemos por un motivo. Les pedirá a l@s alumn@s del grupo cuál ha sido la motivación que les ha hecho estar allí.

2- De manera individual, l@s alumn@s responderán a una serie de preguntas de este tipo: ¿por qué he venido a esta actividad?, ¿cuál es mi estado de ánimo hoy?, ¿qué espero obtener en el día de hoy?, ¿qué estoy dispuesto a aportar en el día de hoy?

3- Todo el mundo comparte con el resto del grupo, sus inquietudes y qué ha respondido a las preguntas que planteó en un primer momento el facilitador del grupo.

Es importante que la persona que dirija la actividad, sepa gestionar de manera adecuada los comentarios de los distintos miembros del grupo.

### **SUGERENCIAS**

Se puede añadir algún objeto, con el fin de que se respete el turno de palabra de cada compañero. Es decir, la única persona que puede hablar es la que tiene en su mano tal objeto.



## Voluntarios para formar un grupo (primaria y secundaria)

### **OBJETIVO**

Mostrar la importancia de crear la motivación en el grupo y pensar maneras de despertar el interés y la inquietud de l@s alumn@s ante una tarea determinada.

### **PROCESO**

1- El profesor/a o maestr@ pedirá, sin dar ninguna explicación, voluntarios para realizar una actividad.

2- Cuando haya salido el número de voluntarios requeridos (este número variará en función del número de integrantes del grupo), preguntar al resto por qué no salieron.

3- Preguntar a las personas que se ofrecieron voluntarias por qué lo hicieron.

4- Reflexionar, en grupo, sobre las inquietudes y los temores que pueden experimentar las personas ante una situación determinada. Además, es importante reflexionar sobre qué estrategias se pueden utilizar para motivar a que las personas se presten como voluntarios a realizar una actividad.

Es normal que sin saber qué actividad van a realizar y sin ningún tipo de motivación por parte del profesor/a o maestr@, no se presenten voluntarios. Por ello, hay que concienciar al grupo sobre qué herramientas se pueden utilizar para crear un clima participativo.



## ¿Qué me aporta el grupo? (primaria y secundaria)

### **OBJETIVO**

Reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles sobre el trabajo que se realiza en grupo y fomentar los recuerdos motivadores.

### **PROCESO**

1- Escribir en un papel diez cosas buenas que aporta la escuela y el trabajo en equipo dentro de la misma.

Si se realiza en grupo, no de manera individual, se propiciará un espacio para que cada uno pueda compartir su opinión y ver cuáles son los puntos que el equipo ha de trabajar más para mantener alta la motivación de los integrantes.

## Limitaciones personales (secundaria)

### **OBJETIVO**

Recapacitar en los puntos débiles de cada uno. Comprobar que todos tenemos limitaciones y que, realmente, no son tan graves. Pensar estrategias y qué herramientas se pueden utilizar para mejorarlos.

### **PROCESO**

1- El profesor/a o maestr@ pide que cada persona escriba en un papel tres limitaciones o puntos débiles de cada uno. No se pondrá el nombre en ese papel. Tras unos minutos, recoge todos los papeles.

2- Distribuye estos papeles de manera aleatoria de manera que cada persona, haya recibido uno.

3- Por orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios. Además, pueden exagerarlos. A la vez que los



dice, comenta qué estrategias puede usar para corregirlos o cómo podría mejorarlos.

Con esta dinámica, se ofrecerán puntos de vista nuevos sobre problemas que nos afectan de manera personal. Además, se reparará en que todos tenemos defectos.

### Los aspectos destacados de la vida (infantil, primaria y secundaria)

#### **OBJETIVO**

Pensar en las motivaciones personales.

#### **PROCESO**

1- El profesor/a o maestr@ pedirá que todo el mundo piense qué 30 segundos de su vida querrían volver a vivir en el hipotético caso de que sólo les quedara ese espacio de tiempo de vida.

2- Reflexionar. Si el pensamiento es íntimo y si no se quiere compartir con el resto del grupo, la persona no debe sentirse obligada.

3- El profesor/a o maestr@ podrá guiar la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Qué dice tu elección acerca de ti como persona?, ¿qué talentos o pasiones estás descuidando?

La tarea del profesor/a o maestr@ en esta dinámica es alentar a las personas a que luchen por sus sueños y que piensen si están actuando de la manera correcta en función a lo que realmente desean en su vida.



## Estar ahí (secundaria)

### **OBJETIVO**

Estimular la discusión y los pensamientos que los integrantes del grupo tengan sobre la motivación y la conciencia.

### **PROCESO**

1- Dividir a la clase por equipos. En función del número de integrantes serán por parejas o bien, por grupos de 3 ó 4 personas.

2- El profesor/a o maestr@ lanzará preguntas sobre el lugar donde ese grupo en concreto trabaja. Es decir, sobre el aula o la escuela, etc. También, sobre las características de los distintos integrantes o bien, de las tareas que realiza cada uno de ellos.

Gana el equipo que más preguntas conteste de manera correcta. Se puede alentar la participación con algún premio.

## ¿Cómo me ven mis compañeros? (primaria y secundaria)

### **OBJETIVO**

Fomentar la motivación a nivel individual y la cohesión del grupo.

### **MATERIALES NECESARIOS**

Sobres, post-it de dos colores distintos y bolígrafo.

### **PROCESO**

1- El profesor/a o maestr@ entrega un nombre por cada uno de los integrantes con el nombre de cada uno de ellos. Se entregarán al azar, sin que nadie reciba el sobre con su propio nombre.

2- Se trata de que los distintos integrantes del grupo, vayan escribiendo en un papel algo positivo y algo negativo de esa persona. Cada una de ellas en el



color del post-it que haya dicho el profesor/a o maestr@. Por ejemplo, la cosa buena en un post-it verde y la mala en un post-it rojo.

3- Todos van añadiendo comentarios sobre todos sus compañeros.

4- Sentados en círculo, se le entrega a cada persona su sobre. Por turnos, cada uno abrirá el suyo y leerá en voz alta las notas que ha recibido. Compartirá con el resto de compañeros cómo se ha sentido.

Es importante que el profesor/a o maestr@ propicie la interacción entre los compañeros. Que tengan la oportunidad para expresarse y que puedan decirle a sus compañeros por qué hicieron ese comentario en el post-it.

## **SUGERENCIAS**

Es recomendable que los comentarios negativos se acompañen con cómo podrían mejorar ese aspecto para que así, no sea entendido como una crítica.



## Creación de un logo (infantil, primaria y secundaria)

### **OBJETIVOS**

Fomentar la cohesión grupal. Crear un elemento identificativo del grupo.  
Aumentar la motivación a nivel grupal.

### **MATERIALES NECESARIOS**

Una cartulina grande y colores (lápices, rotuladores, pinturas de dedos, etc).

### **PROCESO**

- 1- El profesor/a o maestr@ ofrece la cartulina al grupo y les explica que tienen 15 minutos para elaborar un logotipo que les identifique como grupo.
- 2- Pasado el tiempo, se preguntará a los integrantes del grupo si están satisfechos con el trabajo realizado, si se han sentido escuchados por sus compañeros, etc.

**Por aquí os dejamos algunos enlaces con dinámicas para la inteligencia intrapersonal que pueden ser de interés:**

[Dinámicas de autoconocimiento.](#)

[Dinámicas de autoestima.](#)

[Dinámicas de toma de decisiones.](#)



## 6. Práctica en meditación

Como en el resto de los módulos os proponemos un ejercicio básico de meditación como base para una correcta gestión de las emociones.

El objetivo de esta actividad es que podáis experimentar en primera persona los beneficios de esta práctica y así poder transmitirla a vuestros alumnos e hijos.

***La práctica de este módulo la tendréis en el apartado “Meditación 3” y la dedicaremos a “Atención plena aquí y ahora”, como en los anteriores lo haremos en un foro aparte para que podamos compartir nuestra experiencia, así como ir viendo la evolución a medida que vamos practicando.***

### ***Recursos web de interés:***

<http://www.rafaelbisquerra.com>

<https://www.etapainfantil.com>

<http://www.psicologiaycrianza.com>

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/>

<https://psicologiaymente.net>

<https://www.lifeder.com>

<http://www.orientacionandujar.es/>

<http://www.imageneseducativas.com/>