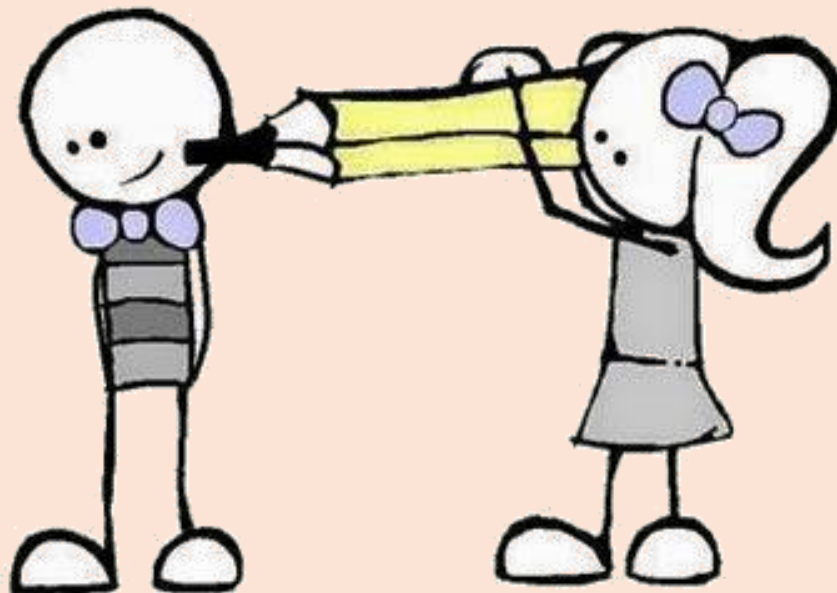


INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROEDUCACIÓN





MÓDULO 4.

HABILIDADES PRÁCTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: INTELIGENCIA INTERPERSONAL

1. Inteligencia Interpersonal: la capacidad de conectar con los demás.

En el anterior módulo hacíamos una introducción bastante extensa sobre todos los aspectos importantes que abarca este ámbito de la Inteligencia Emocional. Recordamos:

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

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



Imagen de Lara Romero [@larita20](#)



Como ya hemos estudiado, la inteligencia interpersonal es un concepto que se deriva del desarrollo de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner. Se trata de un tipo de inteligencia que, junto a las demás, nos faculta para adaptarnos al entorno y a las interacciones con los demás de manera óptima.

En concreto, la inteligencia interpersonal es aquella que explica el grado en el que somos capaces de hacernos una estimación aproximada sobre los estados mentales y de ánimo de los demás, así como a la habilidad para leer expresiones faciales, movimientos y incluso patrones del comportamiento. Alguien con una buena inteligencia interpersonal es capaz de captar las intenciones de los demás, sus sentimientos, saber qué información les falta a los demás; como consecuencia, mejorar la calidad de interacción con otras personas, al adaptarse a ellas e incluso predecir ciertos aspectos de estas.

Cuando pensamos en niños sociables debemos referirnos a este tipo de inteligencia. Aquellos pequeños que son capaces de interactuar con compañeros mayores, con gustos o aficiones distintas a los suyos, quizá con una personalidad reflexiva o super extrovertidos. Desarrollan la empatía en todos sus niveles, conocen los sentimientos de los demás, los respetan y son excelentes líderes.

Son conocidos por su capacidad para resolver discusiones, en trabajos grupales o en los conflictos que ocasionalmente surgen en la escuela o en casa. Son niños que se solidarizan con el dolor ajeno.

Los niños con inteligencia interpersonal están rodeados siempre de personas. Cuando crecen se inclinan a carreras vinculadas con las comunicaciones; eligen la diplomacia o el trabajo social.





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

- Les encanta estar con la gente, se relacionan con ellos muy bien y prefieren trabajar en equipo para hacer una tarea concreta.
- Son líderes por naturaleza y muestran preocupación, empatía y compasión por los otros, les preocupa el mundo.
- Son muy buenos y hábiles argumentando y les encanta preguntar y conocer información sobre otras personas, países, situaciones...



- Disfrutan realizando actividades que impliquen la colaboración. Les encanta hablar de todo lo que les pasa con los otros.
- Ayudan siempre que pueden. Interactúan adecuadamente con la familia y son capaces de seguir las reglas, hacer las reglas y cambiarlas si les dejan.

¿Cómo podemos ayudar a nuestr@s alumn@s e hij@s para que puedan aprender con los demás?

Haz que se puedan encontrar con otros niños para hacer proyectos concretos: una obra de teatro, una tómbola de cosas viejas, unos proyectos de ecología...

Puedes ofrecerles tareas donde puedan mostrar sus dotes de liderazgo e interacción natural. Ofrece situaciones que sean oportunidad de conocer a otras personas y situaciones, para que vayan desarrollando aún más sus habilidades. Que hagan y jueguen a los roles, personajes, situaciones.



Facíltales que expliquen lo que han aprendido o descubierto, escúchales con atención e interactúa con ellos, necesitan que te implique.

Ofrecerles la oportunidad de viajar, o a andar simplemente por un lugar que no conozcan. Observa cómo se relacionan con las personas, animales o situaciones que van descubriendo.

Dales la responsabilidad de dirigir un área de la casa para que funcione, por ejemplo, velar para que siempre haya ciertas cosas en su sitio, u organizar la próxima fiesta.

Intenta descubrir quiénes pueden ser “buenos amigos de aprendizaje para tu hijo” y promueve estas relaciones.

2. Empatía: ¿Qué es y para qué sirve?

“Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”. Gandhi

De una forma armoniosa y metafórica, Gandhi ejemplificó con esta frase lo que se entiende por empatía. Desde el punto de vista de las relaciones interpersonales, la empatía es la habilidad para “ponerse en el lugar del otro” y “hacérselo saber”. Este último componente es realmente clave.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar como piensa él, con sus creencias, sus valores...



La empatía parte de la validación, de comprender que los sentimientos de una persona son posibles en la situación en la que se encuentra, aunque nosotros en su misma situación tuviéramos otros.

Dicho en palabras más sencillas para nosotros puede no ser muy importante un hecho pero para otra persona sí puede serlo.



En esta situación, la persona empática apartaría su “escala de importancia” para entender el sufrimiento del otro desde “su escala de importancia”.

[Actividad: Calcula tu coeficiente de empatía](#)

A veces confundimos la empatía con otro concepto que si bien no es lo mismo, es una parte fundamental para que se produzca la empatía. Hablamos del reconocimiento de emociones.

Hay personas que son capaces de identificar rápidamente el estado emocional en el que se encuentra otra persona y hay otras que no consiguen identificarlo. Este es el paso previo a la parte más cognitiva de la empatía y en él influyen muchas variables: la familiaridad que tenemos con la persona que tiene la emoción, nuestro grado de cansancio, su predisposición comunicativa, etc.

La empatía tiene muchos aspectos positivos: facilita la comunicación, el consuelo, la resolución de problemas, etc. Pero también tiene otro extremo, el negativo, ya que vivir continuamente en los zapatos del otro puede arrastrarnos a nuestra propia desconexión emocional y implicarnos emocionalmente en las experiencias personales de los demás.



Así, es bueno practicar y entrenar la acción mental de ponernos en el lugar del otro, pero sin dejarnos arrastrar hacia vivencias que no nos corresponden.

Como ya sabemos, no nacemos siendo empáticos, sino que esta habilidad interpersonal forma parte de nuestro correcto desarrollo emocional y social comenzando a desarrollarse desde la más tierna infancia.



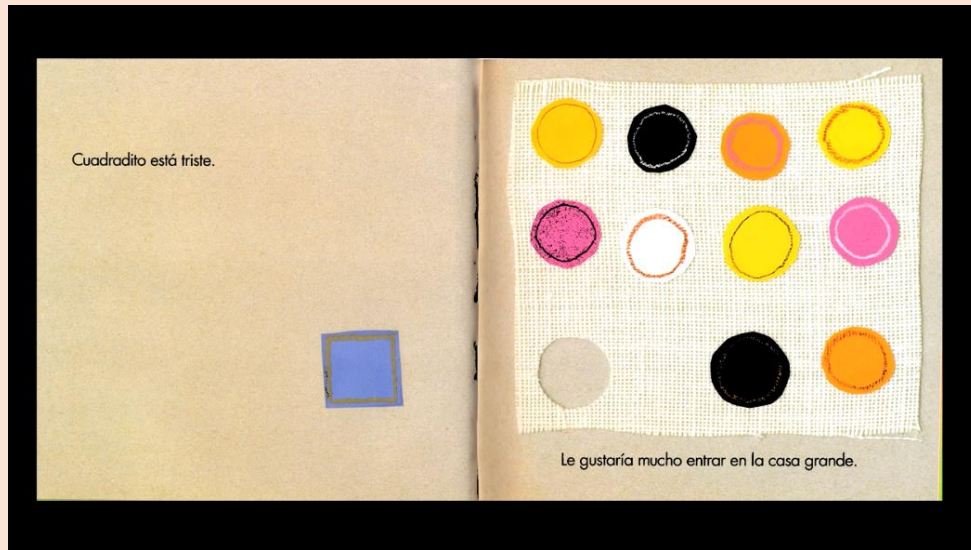
Hemos estudiado en módulos anteriores que desde la psicología básica, la base de la empatía reside en las neuronas espejo, un tipo de neuronas que humanos y primates tenemos en el cerebro, y que permiten la captación e imitación de los estados emocionales de nuestros semejantes. Este regalo que nos hace nuestra biología posteriormente debe combinarse con la socialización para poder alcanzar unos niveles de empatía adecuados.

La empatía primitiva, que aparece ya desde los tres meses de edad, se desarrolla gracias a las situaciones de interacción con los adultos, facilitando la creación de vínculos afectivos intensos y privilegiados. Las neuronas espejo facilitan el aprendizaje por imitación y favorecen el desarrollo de la empatía:



[Redes: mentes conectadas sin brujería](#)

En este sentido, la familia y los centros educativos tienen una labor fundamental, la actitud y la educación emocional de los padres es de gran importancia para que un niño desarrolle empatía. Si los sentimientos de un niño son ignorados por sus padres o maestros diciéndole frases como “deja de llorar”, “no te pongas así”..., aprenderá a ignorar sus sentimientos y los de los demás. Del mismo modo, un niño al que se le atiende emocionalmente (se le escucha cuando se queja, se le dan besos, caricias, etcétera) aprenderá a escuchar sus propias emociones y las de los otros, abriendo paso a los primeros pasos del desarrollo de la empatía, un ejemplo de recurso para empezar podría ser este vídeo “Por cuatro esquinitas de nada”:

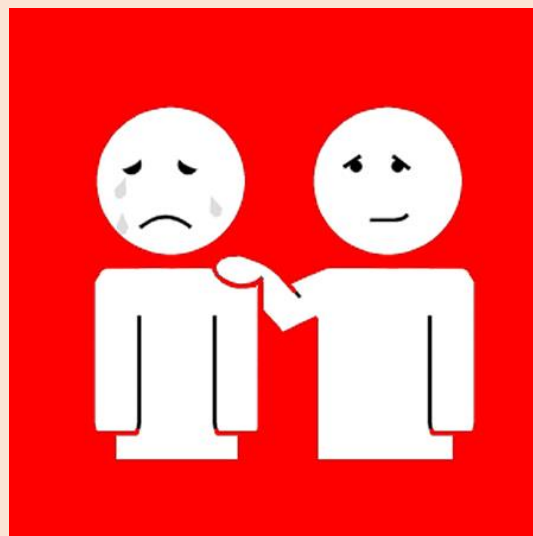


[Por cuatro esquinitas de nada](#)

Características de la empatía según las etapas evolutivas en la infancia.

Martin Hoffman es uno de los psicólogos que más ha investigado sobre el tema de la empatía y defiende la relación intrínseca entre esta y el altruismo. Es la capacidad de ponerme en el lugar del otro lo que me mueve a ayudar.

Además considera que la empatía es fundamental para la comunicación y las relaciones. De un buen desarrollo empático depende que el niño opte por asumir valores positivos que sumen a la sociedad.





Hoffmann estableció el desarrollo de la empatía en los niños en las siguientes etapas:

Etapas	Edad de inicio	Características
1 Empatía global	En el primer año	Todavía no percibe a los demás como distintos de sí mismo, por consiguiente el dolor del otro se confunde con los propios sentimientos desagradables. De este modo los niños actúan como si lo que les sucede a otro niño les sucediera a ellos mismos.
2 Empatía "egocéntrica"	En el segundo año	Ahora el niño es consciente de que otra persona y no él mismo sufre, pero aún no asume que los estados internos del otro son los mismos que los suyos.
3 Empatía hacia los sentimientos de los demás	Hacia los dos o tres años	El niño se vuelve consciente de que los demás tienen sentimientos distintos y responde a ellos de manera no egocéntrica.
4 Empatía hacia la condición de vida de otro	Al final de la niñez	Los niños perciben los sentimientos de los demás no solo como reacciones momentáneas sino como expresiones de su experiencia de vida en general. El afecto provocado por la empatía se combina entonces con una representación mental de la condición general del otro, y el niño responde de manera diferente a los estados de dolor transitorios y crónicos.

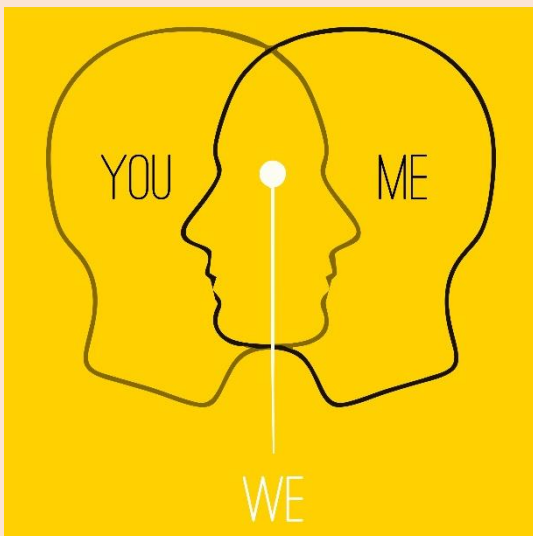
Fuente: Schaffer, Rudolph, "Desarrollo social", Siglo xxi editores, 2000.



Cómo desarrollar la empatía:

A continuación os proponemos algunas pautas para entrenar y llegar a ser personas empáticas:

- **Practicar la escucha activa:** Cuando sabemos escuchar y comprender los sentimientos del otro sin estar tan pendiente de nosotros mismos y de nuestras propias palabras.
- **Establecer contacto:** Cuando no sólo utilizamos las palabras para consolar. También un abrazo, una palmada en el hombro, un beso o una caricia nos hace ser más empáticos.



- **Aportar otro punto de vista:** Cuando ante un problema le ayudamos con el sentido del humor.
- **Ser amables:** Cuando nos expresamos con delicadeza y cortesía.
- **Abrirnos a la comunicación:** Cuando no mostramos gestos de aburrimiento, irritación, cansancio hacia lo que nos cuentan.
- **No juzgar y respetar:** Cuando no hacemos un comentario, una broma o un chiste que sabemos que le va puede molestar.
- **Mostrar tolerancia y comprensión:** Cuando hacemos entender a un niño que lo entendemos, que lo comprendemos.
- **Acompañar:** Cuando ayudamos a resolver problemas y somos capaces de calmarle.



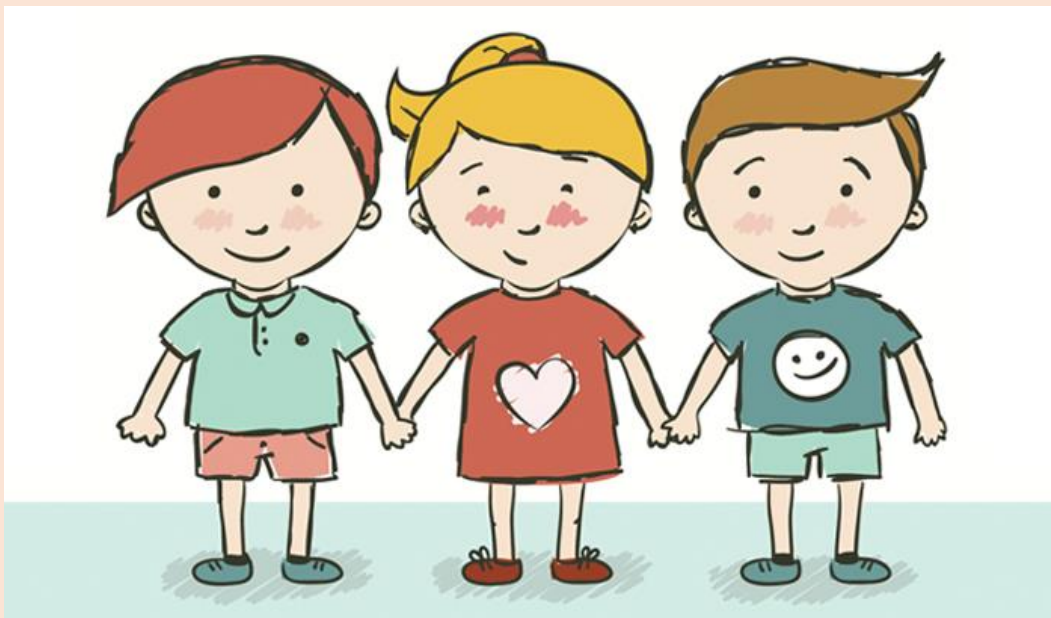
3. Habilidades sociales: educar para relacionarse

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y, por tanto, debemos adquirir una serie de habilidades sociales que nos permitan vivir en armonía con los que nos rodean, puesto que necesitamos a los demás para sobrevivir y para disfrutar de una vida emocionalmente sana.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que emitimos cuando interactuamos con otros individuos y que nos ayudan a relacionarnos con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Estas pueden ser adquiridas y desarrolladas con la práctica.

La falta o escaso desarrollo de habilidades sociales puede ser algo doloroso para las personas. Los seres humanos vivimos en sociedad, es parte de nuestra naturaleza y por ello la comprensión de las relaciones y de las demás personas es algo imprescindible para una vida emocionalmente sana. Todo esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida: escolar, profesional, sentimental, personal, etc.





Claves de las habilidades sociales

A continuación, mostramos una serie de puntos clave que aclaran diferentes aspectos sobre la adquisición y el desarrollo de este amplio concepto.

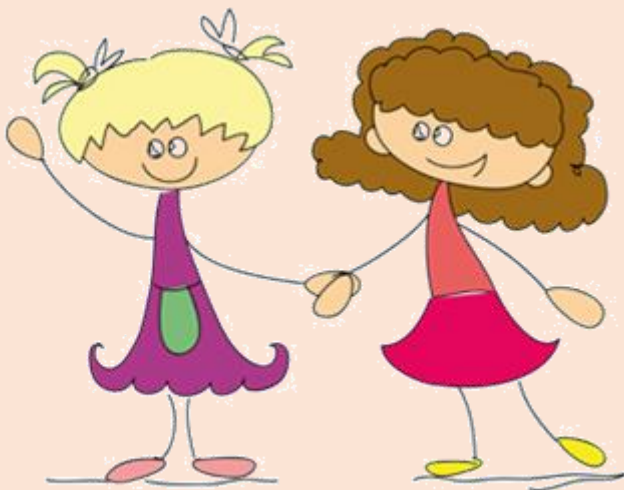
Se adquieren a través del aprendizaje. No son innatas, los niños y niñas desde el nacimiento aprenden a relacionarse con los demás. Se sienten de determinada manera, tienen determinadas ideas y actúan en función de estas.

Son recíprocas por naturaleza. Estas habilidades, requieren para su desarrollo la relación con otras personas.

Incluyen conductas verbales y no verbales. Es tan importante lo que se dice como otros aspectos que no se dicen.

Están determinadas por el refuerzo social (positivo o negativo). Determinadas conductas se repiten si tienen un refuerzo interpretado como positivo (acorde con sus ideas y sentimientos) o negativo (en desacuerdo).

Son capacidades formadas por un repertorio de creencias, sentimientos, ideas y valores. Estos son la base de la conducta social. Las personas interpretan las situaciones y deciden la actuación.



Están interrelacionadas con el autoconcepto y la autoestima. Los resultados de las relaciones sociales influyen en el autoconcepto y la autoestima y estos a su vez son cruciales para las diferentes conductas en el medio social.

Son necesarias para el desarrollo integral de las personas. La persona se desarrolla y aprende en interacción con los demás.



¿Cuáles son las habilidades sociales básicas?

Por todo lo comentado anteriormente consideramos esencial la integración de las siguientes habilidades como nociones primordiales que conforman la base de las habilidades sociales.

- **Apego:** capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.
- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderle.
- **Asertividad:** capacidad de defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás.
- **Cooperación:** capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.
- **Comunicación:** capacidad de expresar y escuchar. Sentimientos, emociones, ideas, etc.
- **Autocontrol:** capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.
- **Comprensión de situaciones:** capacidad para entender las situaciones sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse de determinadas cosas.
- **Resolución de conflictos:** capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.





Problemas provocados por falta o escaso desarrollo de las habilidades sociales

En este apartado queremos destacar una serie de inconvenientes y dificultades que podemos encontrar reflejados en nuestr@s hij@s o alumn@s y que pueden desenmascarar una falta de dominio de habilidades sociales.

Problemas de autoestima. Los niños y niñas con pocas habilidades sociales, tendrán problemas para desenvolverse en su entorno social. Esto les llevará a pensar que es por ellos y su autoestima bajará. La imagen de sí mismos será negativa. Esto hace a su vez, que sus habilidades sociales sean escasas, la influencia es mutua.

Dificultad para expresar deseos y opiniones. Las personas que no tengan unas buenas capacidades sociales, tendrán dificultades para saber y poder expresar lo que desean y lo que opinan.



Dificultades para relacionarse con los demás. La falta de habilidades sociales, puede llevar a una timidez excesiva y dificultad para hacer amigos y relacionarse. En nuestra sociedad, es imprescindible relacionarse con los demás.

Problemas escolares. Puede producirse también este tipo de problemas, debido a la inadaptación social, llegando incluso a provocar fracaso escolar.

Malestar emocional. Las personas necesitamos de los demás, la compañía y la estima de las demás personas son fundamentales para nuestro día a día y para nuestro equilibrio emocional. La ausencia de relaciones sociales puede llevar por tanto un malestar emocional asociado.



Pautas para el desarrollo de las habilidades sociales

A la hora de trabajar con nuestros alumn@s e hij@s debemos prestar especial atención a estas orientaciones para conseguir unas habilidades sociales adecuadas y efectivas:

Cuida su autoestima. Ayúdales a formar una imagen positiva de sí mismos. Tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones que no son positivas para ellos. Para ello critica la acción y no a la persona; proponles metas pero que sean adecuadas; utiliza los elogios pero que sean realistas.

No dejes de transmitirle valores. Deben aprender a valorarse a sí mismos y a los demás. Enséñales a respetar, tolerar y escuchar.

Sirve de ejemplo para ell@s. En tus relaciones con ell@s y con los demás, actúa de forma coherente y transmitiendo lo que quieres que hagan ellos.

Habla con ellos y trabaja las creencias e ideas que tienen. Ante determinadas situaciones sociales que te ocurran a ti y/o a ellos explícales la situación, ayúdales a entender. Si por ejemplo alguien nos contesta mal, debemos explicar a los niños y niñas que esa contestación probablemente no tenga que ver con nosotros, simplemente las personas tienen sus vidas y probablemente estén enfadados por algo. No debemos por tanto tomarlo como algo personal, pero tampoco debemos dejar que nos hablen mal. Enséñales entonces con tu ejemplo a responder a estas situaciones de forma asertiva.



Fomenta la capacidad de escuchar y entender a los demás. Para ello escúchales tú a ellos y enséñales a escuchar a los demás. Que entiendan que podemos aprender muchas cosas si escuchamos lo que los demás nos dicen.



Emplea los refuerzos. Refuerza socialmente aquellas conductas adecuadas, como escuchar al otro o responder con educación, en esos casos interactuamos socialmente con los pequeños y refuerza negativamente las conductas inadecuadas, los gritos, la falta de escucha, etc. no interactúes con ellos en estos casos.

Procura dotarlos de un ambiente rico en relaciones. Es importante que los pequeños tengan diferentes experiencias sociales, para que experimenten, aprendan y pierdan el miedo a determinadas situaciones.

Anímalos a participar en diferentes grupos o hacer actividades con otras personas, sin que sea necesaria tu presencia. Es importante que aprendan a desenvolverse solos, sin la protección de las figuras de los adultos.

Cuando los pequeños pasen por alguna situación social de rechazo o negativa de alguna manera, debes dejar que pasen por ellas, pero explicándoles la situación.

El conflicto como desestabilizador de las relaciones interpersonales.

El conflicto siempre se ha visto como algo negativo y es muy normal que intentemos evitarlo. Pero por mucho que queramos es inevitable. Cada persona nos presentamos ante los demás con nuestra personalidad en la que incluimos creencias y emociones que, en ocasiones, chocan con las del otro. A la hora de tomar decisiones o bien cuando un suceso repercute de forma diferente entre los implicados surge el conflicto.



Además de inevitable, el conflicto es una oportunidad valiosísima para aprender y desarrollarnos.



Ser capaces de ver el conflicto como algo positivo nos permite:

- Ver otro punto de vista distinto que no hubiésemos valorado de no haber habido confrontación.

- Desarrollar nuestras habilidades sociales y la capacidad de manejar nuestras emociones.

- Fortalecer las relaciones.

- Enriquecernos y encontrar una solución que tenga una dimensión más amplia al recoger las aportaciones de los demás.



El conflicto ha sido fundamental en el desarrollo social en la historia de la humanidad. Sin duda, una gran oportunidad de aprendizaje.

El conflicto en el aula puede desarrollarse en distintos grados, desde conductas inadecuadas, discusiones entre compañeros hasta violencia o acoso. Es importante una detección precoz para que se pueda resolver en sus orígenes de forma positiva y enriquecedora sin llegar a casos extremos donde se genere sufrimiento a las partes.

Fernández (1999) distingue los siguientes tipos de conflictos en el aula:

1. Actos disruptivos: conductas indisciplinadas que producen interrupciones en el desarrollo de la clase como risas, murmullos, bromas... El origen de estos actos es la falta de motivación de los alumnos y la ausencia de concordancia entre los intereses de la escuela y los intereses de los menores. Estos actos suelen estar a la orden del día y no se les da la debida importancia, sin embargo, ralentizan y dificultan el aprendizaje.

2. Violencia: cuando se daña o se lesiona a alguien. Puede ser:

- Física: cualquier tipo de agresión en la que se haga daño físico a alguien, aunque este sea imperceptible.

- Verbal: se produce un daño a través de la palabra: insultos, amenazas, mofas, intimidación...

- Psicológica: pasa más inadvertido y suele ser de tipo "chantaje psicológico", en cualquier caso el objetivo es atemorizar a la víctima.

Acoso escolar

Uno de los extremos más dolorosos a los que se puede llegar en el aula por las consecuencias tan graves que puede tener es el “bullying” o maltrato entre iguales. Todos hemos oído en los medios de comunicación casos que han llegado a desembocar en verdaderas tragedias. El “bullying” no es algo puntual, es una conducta que se mantiene en el tiempo, por lo que, cuanto antes detectemos conductas inadecuadas antes podremos atajar el problema.



Escuchar a los niños y observar sus conductas es importantísimo a la vez que la comunicación fluida entre padres y profesores.

Los niños, ante estos casos, no suelen manifestar lo que les sucede abiertamente y por eso tenemos que estar muy atentos. Solemos achacar los dolores de tripa o de cabeza con excusas para quedarse en casa por vaguería, pero nunca debemos desatender una conducta evitativa.

Un niño si está adaptado irá contento al colegio y disfrutará con sus amigos y su aprendizaje. No obviemos nunca el malestar de un menor porque sea del grado que sea él está sufriendo y es nuestra responsabilidad ayudarle a resolver el conflicto.



Estrategias resolutivas ante el conflicto.

Bisquerra (2010) propone las siguientes estrategias para resolver el conflicto desde el punto de vista de la emoción:

1. La fuerza del silencio: hablar cuando lo que tengamos que decir es más valioso que el silencio.
2. La empatía: ponerse en el lugar de los demás.
3. La asertividad: defender nuestras ideas y derechos desde el respeto a los demás, sin agresividad y de forma controlada.
4. Saber decir la palabra adecuada en cada momento.
5. Ser capaces de perdonar.
6. Control de la violencia verbal.
7. Reconocer la emoción predominante en la otra persona puesto que nos puede dar información para resolver el conflicto.
8. Buscar equilibrio entre razón y emoción.
9. Saber estar en cada situación ocupando el lugar que corresponda.
10. Saber qué función tiene cada emoción para reconocer el modo adecuado de actuar de cada una de ellas.
11. Reconocer, admitir y respetar las emociones de los demás.
12. Saber cuándo queremos implicarnos en una reacción de grupo donde las emociones son más intensas.
13. Ser optimista, lo que propiciará un clima más agradable.





14. Poner limitaciones a las emociones de los demás, no vale todo. Tenemos que ser capaces de saber hasta dónde podemos llegar nosotros y también hasta dónde pueden llegar los demás.
15. Comprender los impulsos o reacciones que produce nuestro cerebro ante una situación concreta, lo que nos ayudará a una mejor gestión de las emociones.
16. Descubrir cuándo se produce chantaje emocional para no sentirnos influidos por él.
17. La escucha activa
18. Saber respetar los ritmos, dejar que cada cosa se desarrolle en el momento adecuado.
19. Coherencia y sinceridad como base de la propia conducta.
20. No emitir juicios de valor ni morales en las situaciones de gran emotividad.
21. Reconocer la comunicación no verbal en los demás, que nos dará información muy útil sobre sus emociones.

Como vemos la educación emocional es la base imprescindible para poder resolver conflictos de forma adecuada.

La escuela es un lugar adecuado para que l@s niñ@s y adolescentes puedan aprender todas estas herramientas y además un gran laboratorio donde experimentar, practicar y mejorar.



Educar desde el conflicto: mediación escolar

La mediación es un proceso cooperativo de resolución de conflictos. La idea es que las partes encuentren una solución a la disputa.

La mediación escolar es un método para resolver conflictos que supone un tercer neutral que pueda ayudar a los disputantes de forma cooperativa de manera tal que puedan resolver el problema que los enfrenta. El clima de colaboración debe ser creado por el mediador y esto demanda:

1. Reducir la hostilidad
2. Orientar la discusión, de modo tal que un acuerdo satisfactorio sea posible.
3. Coordinar un proceso de negociación

Principios básicos de la mediación:

Comprender y apreciar los problemas presentados por las partes

Revelar a las partes que el mediador conoce y entiende los problemas

Crear dudas en las partes respecto a la validez de las posiciones asumidas

Sugerir enfoques alternativos





La principal herramienta con la que cuenta el mediador, es pues, el proceso. Dicho proceso puede recordarse con la regla nemotécnica CADGER:

Comenzar la discusión: La reunión no tiene por qué empezar rápidamente, es importante que las contribuciones que hagan las partes para ayudar en la discusión sean diferentes a las que se hubieran realizado en el pasado.

Acumular información: Las partes conocen el conflicto, pero no el mediador. Éste procurará orientar a las partes cuando el discurso se desvíe del tema central. El mediador debe apreciar las perspectivas en toda su magnitud.

Desarrollar la agenda y discutir la tarea: El mediador debe organizar los temas que deban tratarse.

Generar movimiento: Las partes deben sentir que son ellos y no un tercero los que deberán resolver el conflicto

Escape a reuniones privadas: Es un recurso que el mediador puede utilizar con diferentes motivos.

Resolver la disputa: Aunque hay veces que la mediación no logra un acuerdo.





Entre los recursos de comunicación del mediador tenemos preguntas abiertas, cerradas y circulares (útiles para sacar a las partes del pensamiento lineal). También el parafraseo y el replanteo, posibilidad que permite modificar las posiciones de las partes, incluyendo otros puntos de vista.

En 1986, Hill Honig, superintendente de Educación Pública en EEUU, afirmó que: "Enseñar las habilidades de resolución de conflictos en las escuelas provocará el descenso de los problemas disciplinarios y proveerá de cimientos y habilidades para la próxima generación. Es nuestra intención que todos los estudiantes tengan la posibilidad de ser instruidos acerca de la resolución de conflictos y habilidades comunicacionales".

En efecto, la experiencia lleva a afirmar que enseñar a abordar los conflictos constructivamente, contribuye a un mejor aprendizaje.

Los objetivos de la mediación escolar son:

- Construir un sentido más fuerte de cooperación y comunidad con la escuela
- Mejorar el ambiente del aula por medio de la disminución de la tensión y la hostilidad
- Desarrollar el pensamiento crítico y las habilidades en la solución de problemas
- Mejorar las relaciones entre el estudiante y el maestro
- Incrementar la participación de los estudiantes y desarrollar las habilidades del liderazgo
- Resolver disputas menores entre iguales que interfieren con el proceso de educación
- Favorecer el incremento de la autoestima dentro de los miembros del grupo
- Facilitar la comunicación y las habilidades para la vida cotidiana.



Los programas de aprendizaje de técnicas de mediación, están contruídos en base a las siguiente etapas:

Sensibilización y difusión respecto al proyecto

Reuniones con los alumnos

Entrenamiento para los alumnos

Instalación de un centro de mediación escolar

Monitoreo y evaluación de la experiencia.

La forma tradicional de actuar frente al conflicto es la de la sanción disciplinaria, pero no siempre el castigo supone una modificación de la conducta. Paradójicamente, el castigo puede transformarse en una justificación de la conducta o incluso en un trofeo o un proceso de victimización.

Recurriendo a sistemas de mediación, las partes se sienten satisfechas por el acuerdo convenido y esta situación las predispone favorablemente para abordar futuros conflictos de la misma manera. Sin embargo, debe considerarse que no todos los conflictos pueden resolverse a través de la mediación.

Ciertas normas institucionales, administrativas o las mismas políticas educativas deben estar fuera del ámbito de negociación.





4. Inteligencia Emocional y aprendizaje cooperativo

En sus inicios el aprendizaje cooperativo nació como una necesidad de un cambio metodológico en las clases en las cuales el ambiente competitivo era el protagonista fundamental en la misma.

Con la llegada del aprendizaje cooperativo a las escuelas pronto se percibió que además de contribuir a alcanzar logros a nivel académico y curricular contribuía al desarrollo de habilidades sociales y beneficios a nivel socioemocional, esto conllevó a la aparición de las primeras investigaciones al respecto, entre las cuales destacamos la de los hermanos Johnson en la cual se expone:

De las 744 investigaciones, el 58 por ciento encontramos unas relaciones interpersonales significativamente mejores bajo condiciones cooperativas que bajo competitivas o individualistas, y solo el 3 por ciento negativo.

De 233 comparaciones encontradas en 77 estudios, el 52 por ciento mostraron significativos efectos positivos de los métodos cooperativos sobre la autoestima, y solo un 2 por ciento negativas.

De nueve estudios que examinan los efectos del aprendizaje cooperativo sobre la conducta cooperativa, el altruismo y la habilidad de ponerse en el punto de vista del otro, todos salvo uno fueron positivos, el que no lo era dio resultados ambiguos.

Bisquerra, Pérez y García afirman que “El aprendizaje cooperativo ofrece una oportunidad extraordinaria para el desarrollo de la inteligencia emocional, tanto individual como del grupo”.



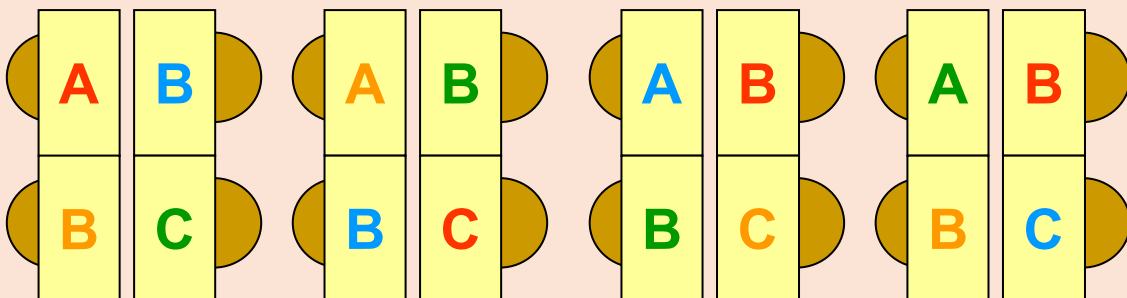


Kohn también expone las consecuencias del trabajo cooperativo sobre la Inteligencia Emocional como:

- Promueve una sensación de identidad grupal.
- Favorece una mayor aceptación de las personas diferentes (en términos de pertenencia étnica o nivel de capacidad)
- Predispone a los participantes a tener una opinión benevolente de los demás.
- Permite que se superen posturas egocéntricas y simplificadoras.
- Fomenta la confianza, la sensibilidad, la generosidad, la comunicación abierta y la actividad prosocial.

El trabajo cooperativo está directamente relacionada con la inteligencia interpersonal, el Laboratorio de innovación educativa afirma que:

“El aprendizaje cooperativo contribuye al desarrollo específico de la inteligencia interpersonal, ya que dota a los alumnos de las destrezas necesarias para la interacción social: ponerse en el lugar del otro, establecer y mantener relaciones positivas con los demás, trabajar en equipo, planificar actividades y organizar tareas, tomar decisiones y negociar acuerdos, ejercer un liderazgo compartido, comunicarse de manera clara y eficaz, resolver conflictos de forma constructiva, dar y pedir ayuda y apoyo...”



Además de contribuir al desarrollo de la inteligencia interpersonal, podemos señalar que desde el aprendizaje cooperativo también se estimula el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, ya que una de las características fundamentales del aprendizaje cooperativo es la responsabilidad individual y personal, esta responsabilidad individual contribuye a un desarrollo de la autodisciplina por parte del alumno.



“Los alumnos aprenden a distinguir que ser diferente puede significar una ventaja más que un problema, ya que lo que se dice, piensa y siente es percibido como fundamental para alcanzar metas comunes, pues se asume que saben algo y que ninguno puede dejar de aprender cosas nuevas.” (Suárez, 2007)

Todo ello va a contribuir a enriquecer el autoconocimiento personal así como el autoconcepto que el alumnado tiene de sí mismo, ya que en la interacción con los otros es donde se desarrollan los autoconceptos de la gente.

Slavin afirma que “se ha observado que los niños que están en clases de aprendizaje cooperativo tienen sentimientos más positivos sobre sí mismos que los que están en clases tradicionales”

Por otro lado Petrides señala que “el modelo de rasgo de inteligencia emocional incluye emocionalidad, sociabilidad, bienestar y autorregulación, todas ellas son importantes en las relaciones sociales y en el aprendizaje cooperativo, ya que son competencias básicas para la vida”.

Por todo lo expuesto con anterioridad podemos afirmar que son muchos los aspectos de la metodología cooperativa que van a influir de forma directa en la inteligencia emocional.

Bisquerra, Pérez y García afirman que: la inteligencia emocional se va desarrollando en gran medida en interacción social, donde se dan situaciones de cooperación, negociación, intercambio, discrepancia, cuestionar, ejercer la crítica constructiva, competir, defender los propios derechos y los de otras personas, crear y modificar normas, resistir a la presión de grupos, solucionar conflictos, regular las emociones en situación de conflictos, etc.

Díaz Aguado señala algunas habilidades básicas que se establecen en función de la aceptación de los niños al grupo de iguales. La capacidad de llevarse bien al mismo tiempo con adultos y con iguales es una manifestación

de inteligencia emocional. Los niños más aceptados socialmente saben colaborar y cambiar de su estatus. Por cambio de estatus nos referimos a que en un momento dado sabe dirigir o coordinar al grupo y en otro momento sabe que le toca colaborar, sin adoptar un rol de protagonista, pero tampoco un rol pasivo.





Esta capacidad relaciona la rotación de roles y cargos en los grupos de aprendizaje cooperativo. Los niños que saben atender a otros, animar y elogiar son los que más atención reciben por parte de los demás.

Por todo lo señalado con anterioridad, a modo de resumen exponemos un cuadro con los 5 elementos del aprendizaje cooperativo y su influencia en la inteligencia emocional:

Aprendizaje cooperativo	Inteligencia Emocional
Interdependencia positiva entre los miembros de un grupo	Motivar, animar, ayudar, etc. La aceptación es un rasgo más de I.E.
Interacción cara a cara o promotora (Objetivos de grupo)	Desarrollar la simpatía, la generosidad, la empatía, la comunicación y prosocialidad
Responsabilidad personal e individual	Responsabilidad en mi tarea. Aceptar mi rol dentro del grupo, saber dirigir y organizar rasgo claro I.E. Autoestima. Automotivación. Actitud positiva.
Habilidades interpersonales y de grupo	Regulación emocional, Autodisciplina, conocerse a sí mismo. Destrezas de interacción social, sociabilidad.
Procesamiento grupal o autoevaluación	Sociabilidad y autoconocimiento. Identificación de problemas. Fijar objetivos adaptativos. Solución de conflictos. Negociación. Fluir.

Por aquí os dejamos algunos recursos que pensamos que son interesantes para la implementación del trabajo cooperativo en el aula:

[Guía ECA La Salle](#)

[Materiales Colegio Ártica](#)

[Recursos didácticos para el aula cooperativa Junta de Andalucía](#)



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.

Empatía

Dar y recibir afecto (Infantil)

Fomentar la empatía y los sentimientos positivos hacia los demás.

PROCESO:

El niño/a se sitúa en el centro de la clase y uno por uno el resto de sus compañeros se sitúan delante y cogiéndole de las manos le dicen algo positivo que sienten hacia ese niño. Puede ser una cualidad que ven, un sentimiento o alguna situación en la que se sintieron bien (me gustó mucho cuando me dejaste una pintura roja para dibujar, me gustó mucho cuando has jugado conmigo en el recreo...).

Para la etapa de primaria y secundaria podemos hacer este ejercicio por escrito. Se pasa una hoja con el nombre de cada niño y sus compañeros escriben una cualidad positiva de él, cada vez que uno escribe se dobla el folio de manera que vaya formándose un acordeón y el siguiente alumno no pueda ver los mensajes anteriores.



Los dos pájaros (Primaria)

Entender que no existe una verdad absoluta, que depende del punto de vista del que se mire.

PROCESO:

¿Sabéis lo que es un sauce? Supongo que nunca habéis visto un sauce. Antes había muchos aquí pero ahora hay muy pocos. Los sauces son árboles grandes y sus hojas son muy verdes por la parte de arriba y muy blancas por la parte de abajo. Os contaré una historia que es real:

“Dos pájaros estaban muy felices sobre el mismo árbol, que era un sauce. Uno de ellos se apoyaba en una rama en la punta más alta del sauce; el otro estaba en la parte de abajo donde empiezan las ramas. Después de un rato, el pájaro que estaba en lo alto dijo para romper el hielo: -¡Oh, qué bonitas son estas hojas tan verdes! El pájaro que estaba abajo lo tomó como una provocación y le contestó cortante: -¿Pero estás cegato? ¿No ves que son blancas? Y el de arriba, molesto, contestó: -¡Tú eres el que está cegato! ¡Son verdes!. Y el otro, desde abajo, con el pico hacia arriba, respondió: -¡Te apuesto las plumas de la cola a que son blancas. ¡Tú no entiendes nada! El pájaro de arriba notaba que se iba enfadando, y sin pensarlo dos veces, se precipitó sobre su adversario para darle una lección.

El otro no se movió. Cuando estuvieron cercanos, uno frente a otro, con las plumas de punta por la ira, tuvieron la idea de mirar los dos hacia la misma dirección antes de comenzar el enfrentamiento. El pájaro que había venido de arriba se sorprendió: ¡Oh, qué extraño!. ¡Fíjate que las hojas son blancas! E invitó a su amigo: -Ven hasta arriba adonde yo estaba antes. Volaron hacia la rama más alta del sauce y esta vez dijeron los dos a coro: -¡Fíjate que las hojas son verdes!”



Para imaginar cuáles son los sentimientos de los dos pájaros en cada momento de la historia podemos teatralizar la situación. Una escalera o pupitre facilitará el lugar más alto; o simplemente el otro pájaro se agacha.

Reflexión: ¿Qué título le pondrías a esta historia? ¿Qué les ocurría a los dos pájaros? ¿Por qué discutían los pájaros? ¿Por qué creéis que cada uno veía las hojas de un color? ¿Qué descubrieron los pájaros cuando se pusieron en la misma rama? ¿Quién estaba diciendo la verdad? ¿Quién tenía razón? ¿Qué os parece esta historia? ¿Qué conclusión podemos sacar? ¿Habéis discutido alguna vez? ¿Te has parado a pensar si la otra persona puede tener razón? ¿Es posible que dos personas discutan y las dos tienen razón? Buscad algún ejemplo.

Compromiso: Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar para entender mejor a los demás y elegimos uno entre todas y todos para la quincena. Si no hay común acuerdo, les sugerimos el compromiso de: Respetamos las opiniones de los demás, y procuramos ponernos en el lugar de las otras personas.





La persona imaginada (Primaria)

Ponerse en el lugar de otra persona imaginada para comprobar que se siente.

PROCESO:

Les pedimos que cojan una folia en blanco. Nos vamos a inventar una persona. Por detrás de la hoja escribimos los datos de una persona imaginaria. El nombre. Si es hombre o mujer. La edad. El país de donde procede su familia. El idioma que habla. A qué se dedica. Qué le gusta hacer en el tiempo libre. Después en la otra cara del folio dibujan lo que pudiera ser la cara de esta persona. Habrán de hacerlo ocupando toda la hoja. Es conveniente hacerlo con lapicero y con mucho cuidadito.

Pedimos dos voluntarias. Se ponen de pie y se miran frente a frente. Levantan la hoja mostrando las caras dibujadas. De esta manera podrán leerse la una a la otra los datos que tienen escritos en el reverso: El nombre. Si es hombre o mujer. La edad. El país de donde procede su familia. El idioma que habla. A qué se dedica. Qué le gusta hacer en el tiempo libre. A continuación hacen un diálogo entre los dos personajes.

Reflexión: ¿Qué os parece esta actividad? ¿Qué dificultades habéis encontrado? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Es fácil meterse en la piel de otra persona? ¿Os gusta sentir os como si fueseis otra persona? Propuesta de continuidad: Pedimos a otras parejas que hagan el diálogo de personajes imaginados.



Con la chaqueta de otra persona (Primaria)

Entender el punto de vista del otro en un conflicto.

PROCESO:

Pregunto si hay alguna persona del grupo que tenga una queja, un enfado, una dificultad o un problema con otra. Les pido que salgan al frente del grupo y escenifiquen todo lo que sucedió poniendo especial atención a los sentimientos involucrados. Podemos dramatizar un conflicto sencillo en plan de teatro improvisado. Aquí van algunos ejemplos: Cuando subía por las escaleras mi amiga comenzó a escupirme. Me enfadé mucho. Un chico me dijo que me quería pegar por una revista que me había dejado y me comenzó a empujar y yo a él. Él me seguía insultando y yo Me peleé con mi hermano porque me decía que no le vacilara y le vacilé y

Cada uno representa su parte de la escena. Después paramos y se intercambian alguna prenda de ropa. Se pueden cambiar la chaqueta, el jersey, la camiseta, la bufanda, un zapato, . . . Es más fácil hacer esto en invierno, cuando todas llevamos más ropa encima. Se intercambian los papeles y representan de nuevo la escena. Cada una se pone en el lugar de la otra.

Aplicamos esta dinámica a otros conflictos reales que hemos tenido. Podemos decirles que se pongan el abrigo de la profesora, del papá, de y escenifiquen.

Reflexión: Les preguntamos cómo se han sentido en esta actividad. Qué han aprendido. Comentamos cómo nos hemos sentido en el lugar de la otra persona. Cómo hemos visto las situaciones desde el otro punto de vista. ¿Seremos capaces de comprender algo más a otras personas de esta manera? Cuando tenemos un conflicto ¿nos preocupamos de conocer cómo se



encuentra la otra persona? ¿Cuáles son sus sentimientos, dificultades y necesidades? ¿Procuramos conocer el punto de vista de la otra persona?

Mi amigo el extraterrestre (Secundaria)

Generar toma de consciencia interpersonal, ser capaces de ponerse en la situación real de los demás y favorecer la integración.

PROCESO

“Imagina el mundo del 2090, las comunicaciones entre planetas son una realidad. Gracias a Internet, has hecho amistad con un individuo procedente de Marte. Para conoceros directamente le has invitado a pasar las vacaciones contigo. Sabes que en el plazo de quince días aterrizará en nuestra ciudad.

Su peculiaridad es que el mundo tan avanzado del que proviene no necesita las piernas y en sus ciudades no existen ni escaleras ni bordillos, sólo hay ascensores y rampas. Debido a ello, todos los habitantes han sustituido sus piernas por grandes ruedas todo terreno. En su civilización esto es una ventaja, sin embargo en nuestra ciudad ¡Piénsalo!

Consciente de esta situación, tú estás pensando dónde poder llevarlo para enseñarle de qué forma vivimos. Imagina que lo traerás al cole para presentarle a tus compañeros. Te planteas cómo realizará ese recorrido”.



Después de la lectura;

- Desde la casa al colegio, cuando vayas caminando ve apuntando cuántos impedimentos encontraría el extraterrestre si lo invitases a acompañarte.
- Elabora un relato descriptivo o un dibujo del recorrido marcando los hitos que deberá sortear.

Posteriormente se iniciará una puesta en común:

- *¿Pensáis que nuestra ciudad está preparada para ser recorrida con ruedas?*
- *¿Quiénes se mueven con ruedas también?*
- *¿Pensáis que les será fácil vivir?*
- *¿Somos realmente conscientes de las dificultades que tienen personas con discapacidades o que usan sillas de ruedas?*
- *¿Creéis que les resulta sencillo hacer una vida normal?*

Se buscará el compromiso personal de los alumnos haciéndoles ver que evidentemente no es posible para nosotros cambiar nuestra ciudad, pero sí ayudarles en todo lo que podamos y facilitarles el paso por la ciudad. Se puede poner el siguiente ejemplo: *en ocasiones se ven motos aparcados en los rebajes de las aceras o en los pasos de peatones; cuando personas con discapacidades quieren pasar, les resulta imposible debido a nuestra dejadez ¿habéis pensado en ello?*



El lenguaje no verbal (Secundaria)

Los gestos que utilizamos para expresar tristeza, felicidad, asco, miedo, sorpresa, amor u odio son universales, los mismos en todas las culturas, como si estuvieran establecidos en las profundas raíces de la especie. Esos gestos manifiestos son perceptibles para nosotros y nosotras y también pueden serlo para los robots.

Así dice Canamero: *“Esos gestos que son el reflejo de las emociones, son los que más estamos investigando: la distancia entre las personas, la forma de andar de cada uno/a y la velocidad, la forma de mover los brazos. Todos esos movimientos son diferentes cuando estamos enfadados/as, contentos/as o tristes. Al igual que cambia la postura general del cuerpo y la forma de tumbar la cabeza. También expresamos miles de cosas con los gestos de la cara o con el tono de la voz”.*

PROCESO:

En una reunión, entre amigos y amigas, cuando te encuentras con la persona que te gusta... en todas las situaciones de la vida, el cuerpo manifiesta las señales que reflejan los sentimientos que tenemos. El saber interpretar esas señales, nos puede ayudar en nuestras relaciones. Intenta buscar la interpretación adecuada (en la columna de la derecha) de los siguientes comportamientos y numéralos.



	EXPRESIÓN FÍSICA	SIGNIFICADO	?
1	Frotarse la barbilla	Impaciencia, necesidad de comenzar con alguna tarea	
2	Cruzar los dedos o unirlos	Que te parece mal lo que oyes o ves	
3	Tocarse el lóbulo de la oreja	Gran seguridad y tranquilidad, quizá una actitud vanidosa	
4	Dirigir la mirada al suelo	Curiosidad sobre lo que escuchas	
5	Tocarse o acariciarse una mano con la otra	Falta de seguridad, falta de confianza hacia uno/a mismo/a	
6	Coger la nariz entre los dedos y apretar	Preocupación, miedo, nerviosismo	
7	Dar golpecitos con los dedos en la mesa, Tiki-taka	Enfado, nerviosismo	
8	Sentarse con las manos colocadas detrás de la cabeza, echando la cabeza para atrás	Actitud defensiva, disconformidad, enemistad	
9	Acercar el habla a la persona interlocutora torciendo la cabeza	Mentir, no creer a la persona interlocutora	
10	Mostrar la palma de la mano	Falta de seguridad, nerviosismo	
11	Andar erguido/a mientras caminas	Que tiene el mando o el liderato, sentirse dueño/a de la situación	
12	Poner las manos en las caderas	Estar valorando algo	
13	Jugar con el pelo	Necesidad de tomar una decisión	
14	Comerse las uñas	Inquietud, nerviosismo, prisa	
15	Agarrar la cabeza con las manos, mirando para abajo	Aburrimiento, resignación	
16	Apretar los tobillos el uno contra el otro	Seguridad, no tener miedo, confianza en uno/a mismo/a	
17	Unir las manos detrás de la espalda	Honestidad, honradez	
18	Cruzar las piernas y colgarlas	Aburrimiento, nerviosismo	
19	Cruzar los brazos frente al pecho	Inquietud, falta de seguridad, angustia	
20	Meterse las manos en los bolsillos y andar encogido/a	Tener buena actitud para el trabajo, para ayudar, para hacer algo...	
21	Ponerse las manos en los mofletes	Mentir, dudar, negar algo	
22	Tocarse los ojos o frotarlos	Dudar	
23	Tocarse ligeramente la nariz	Cansancio, estar agotado/a o resignado/a	

Con todo el grupo se unificarán las opiniones y, de paso, se corregirá el ejercicio que corresponde a la tabla.



Soluciones:

	EXPRESIÓN FÍSICA	SIGNIFICADO	?
1	Frotarse la barbilla	Impaciencia, necesidad de comenzar con alguna tarea	5
2	Cruzar los dedos o unirlos	Que te parece mal lo que oyes o ves	6
3	Tocarse el lóbulo de la oreja	Gran seguridad y tranquilidad, quizá una actitud vanidosa	8
4	Dirigir la mirada al suelo	Curiosidad sobre lo que escuchas	9
5	Tocarse o acariciarse una mano con la otra	Falta de seguridad, falta de confianza hacia uno/a mismo/a	13
6	Coger la nariz entre los dedos y apretar	Preocupación, miedo, nerviosismo	16
7	Dar golpecitos con los dedos en la mesa, Tiki-taka	Enfado, nerviosismo	17
8	Sentarse con las manos colocadas detrás de la cabeza, echando la cabeza para atrás	Actitud defensiva, disconformidad, enemistad	19
9	Acercar el habla a la persona interlocutora torciendo la cabeza	Mentir, no creer a la persona interlocutora	4
10	Mostrar la palma de la mano	Falta de seguridad, nerviosismo	3
11	Andar erguido/a mientras caminas	Que tiene el mando o el liderato, sentirse dueño/a de la situación	2
12	Poner las manos en las caderas	Estar valorando algo	21
13	Jugar con el pelo	Necesidad de tomar una decisión	1
14	Comerse las uñas	Inquietud, nerviosismo, prisa	7
15	Agarrar la cabeza con las manos, mirando para abajo	Aburrimiento, resignación	15
16	Apretar los tobillos el uno contra el otro	Seguridad, no tener miedo, confianza en uno/a mismo/a	11
17	Unir las manos detrás de la espalda	Honestidad, honradez	10
18	Cruzar las piernas y colgarlas	Aburrimiento, nerviosismo	18
19	Cruzar los brazos frente al pecho	Inquietud, falta de seguridad, angustia	14
20	Meterse las manos en los bolsillos y andar encogido/a	Tener buena actitud para el trabajo, para ayudar, para hacer algo...	12
21	Ponerse las manos en los mofletes	Mentir, dudar, negar algo	23
22	Tocarse los ojos o frotarlos	Dudar	22
23	Tocarse ligeramente la nariz	Cansancio, estar agotado/a o resignado/a	20



Lectura del pensamiento (Secundaria)

La lectura del pensamiento es una forma inadecuada de manejar la información que consiste en creer firmemente que la intención o el pensamiento de otra persona está relacionado con nosotros cuando puede que no lo esté o, en caso de estarlo, no tenga el matiz negativo que nosotros creemos.

PROCESO:

Esta actividad es adecuada para el desarrollo del manejo de sentimientos y pensamientos.

¿Cómo manejar la lectura del pensamiento?:

- Calmándose un poco, respirando despacio.
- Encontrando otras alternativas a ese pensamiento, preguntando incluso a la otra persona para aclarar qué piensa o cuáles son sus intenciones.
- Planteando interrogantes: ¿hasta qué punto “tengo que saber” o “necesito saber” lo que el otro piensa de mí?

En el desarrollo de esta actividad se siguen los siguientes puntos:

- * Explicación del supuesto: “Historia del hombre que buscaba un martillo” (adjuntada en el anexo).
- * Distribución de los/as alumnos/as en pequeños grupos y trabajo de suposiciones (adivinación del pensamiento): ¿Qué conclusión sacas de la historia? ¿Por qué el hombre actúa de forma agresiva con su vecino? Buscar ejemplos cotidianos.
- * Puesta en común.



ANEXO. “La historia del hombre que buscaba un martillo”

Un hombre quería colgar un cuadro de la pared de su casa, pero se dio cuenta de que le hacía falta un martillo y él no tenía ninguno. Entonces decidió pedírselo prestado a su vecino, cuya casa estaba a medio kilómetro de la suya.

Mientras iba de camino a casa del vecino, nuestro hombre comenzó a darle vueltas a la cabeza, preguntándose si su vecino le prestaría la herramienta. “¿Será tan amable de dejarme un martillo? ¿Me hará el favor?”... Pero empezó también a creer que, al ir a su casa, podía molestar a su vecino: “Seguro que mi vecino está durmiendo la siesta y le despierto al llamar”-se iba diciendo- “eso le molestará probablemente”... “así que saldrá de mala gana a abrirme la puerta”... “me gritará: ¡qué diablos quieres a estas horas!, “bueno -se dijo el hombre- entonces yo le diré: ¿puedes prestarme tu martillo para colgar un cuadro?”... “y mi vecino –continuaba pensando el hombre- me responderá con un ¡no! Rotundo, como venganza por haberlo despertado de la siesta”... “me gritará: ¿para esa tontería vienes a molestarme?”.

Entre tanto pensamiento, nuestro hombre había llegado ya caminando hasta la puerta de su vecino. Llamó al timbre. Su vecino le abre y nuestro hombre, sin dejarle mediar palabra, le grita: “¿Sabes que te digo?, ¡que os vayáis al infierno tú y tu maldito martillo!



Habilidades sociales

¿Qué sabes de...? (Infantil y primaria)

OBJETIVO

Conocer características personales de los compañeros de la clase. Crear nuevos acercamientos entre los miembros del grupo. Crear un clima de confianza.

PROCESO

Los niños se sentarán en círculo. Uno a uno deberá buscar entre los compañeros de la clase a alguien que reúna la característica que se pida de forma verbal. Los niños podrán preguntarse entre sí para recabar información mutua.

INSTRUCCIONES VERBALES:

Toca, abraza, da la mano (...), a un niño de la clase que...

- toque un instrumento musical.
- juegue al fútbol.
- le guste trabajar con el ordenador.
- haya nacido en el mismo mes que tú.
- hable un idioma que no se estudia en clase.
- su comida favorita sea la misma que la tuya.
- le guste dibujar y pintar.
- le guste bailar.
- vea los mismos dibujos animados que tú.
- viva cerca de ti.
- tenga el mismo número de hermanos que tú.
- tenga un animal doméstico.
- su madre se llame igual que la tuya.
- tenga algún amigo fuera de España.
- tenga familia fuera de su localidad.



-vaya a la ludoteca.

-tenga los ojos del mismo color que tú

El Barco (Infantil y primaria)

OBJETIVO

Conocer características personales de los compañeros de la clase. Crear nuevos acercamientos entre los miembros del grupo. Crear un clima de confianza.

MATERIALES

-Un barco dibujado en cartulina.

-Nombres en cartulina de todos los niños.

PROCESO

Un barco de gran tamaño y con muchas ventanas de camarotes está situado en un lugar visible de la clase. Se toma una de las fotos y se coloca en la ventana de uno de los camarotes. Se pide a un alumno que diga 2 cosas que sabe acerca del compañero, respetando la siguiente regla: sólo pueden decirse aspectos positivos que no pertenezcan al ámbito escolar.

Si el alumno señalado acierta las 2 cosas correctas a juicio del interesado, pasa a dirigir el ejercicio tomando otra foto y preguntando a otro compañero. En el caso de no acertar se completan las cinco cosas entre todo la clase.



El libro feliz (Infantil y primaria)

OBJETIVO

Expresar emociones compartidas con los demás. Reconocer el significado emocional de algunas situaciones en las que se encuentran otras personas.

PROCESO

Este libro consiste en una colección de lo que los alumnos de la clase escribirán o dibujarán sobre una emoción.

Algunos niños podrán escribir lo que sienten cuando son felices y luego ilustrar con dibujos. Los que todavía no tienen adquirido la escritura podrán dibujar y luego dictar sus emociones al profesor para que las escriba.

Todas las páginas se guardan para hacer un “libro”. Como recompensa encuadernaremos el libro de los niños y lo expondremos en clase.

Algo que decir (Primaria)

OBJETIVO

Fomentar la autoestima, el conocimiento y la valoración de los alumnos entre ellos, mejorar las relaciones y valoración de las cualidades de los demás.

MATERIALES

Espacio destinado a la asamblea, una caja en la cual no se vea su contenido y las fotografías de cada alumno@.

PROCESO

Se coloca una caja en el centro de la asamblea y en ella se mete la foto con el nombre de cada alumno. De uno en uno tendrán que levantarse y sin mirar cogerán una foto de un compañero.

El maestro les explicará que tienen que mirar la foto y decir las cosas que más les gustan de su compañero, tanto físicamente como emocionalmente. Para que sepan cómo hacerlo, el maestro cogerá una foto de una persona conocida por ellos (por ejemplo de otro maestro del colegio) y hará con ella lo mismo que deben hacer los alumnos.



Esta actividad será realizada por todos los alumnos de la clase y al finalizar podrán hablar de cómo se ha sentido cada uno con lo que han dicho los demás de él o ella.

¡Qué nadie se quede sin silla! (Primaria y Secundaria)

OBJETIVO

Desarrollo de las habilidades motrices, concepto y movimiento espacial, cooperación como grupo, mejora de las relaciones y pensamiento dirigido a la solución de problemáticas.

MATERIALES

Espacio destinado a la asamblea, una caja en la cual no se vea su contenido y las fotografías de cada alumno@.

PROCESO

Este juego es una variante del tradicional juego de las sillas.

En un principio se colocan en círculo el mismo número de sillas que alumnos haya. El maestro pondrá música y estos deberán bailar alrededor de las sillas. Cuando la música pare, los alumnos tendrán que subirse a las sillas, pero en cada ronda se irá quitando una de las sillas, pero ninguno de los niños y niñas será eliminado, si no que tendrán que ideárselas para subirse todos en las sillas que vayan quedando.

El juego finalizará cuando sólo queden 5 sillas, siempre pensando en la seguridad de los alumnos, ya que tendrán que ideárselas para subir todos, de esta forma, todos los alumnos habrán ganado el juego.

RECOMENDACIÓN

Una variante es hacer la actividad en el suelo, poniendo hojas de periódico. En principio, se colocan las hojas separadas por el suelo y poco a poco vamos juntándolas para que los niños se coloquen encima. No se elimina ningún alumno, simplemente se van agrupando las hojas de periódico para agrandar el espacio donde deberán terminar todos juntos.



¡Os encontré! (Secundaria)

OBJETIVO

Escucha activa, desarrollo de las habilidades motrices, cooperación grupal, sentimiento de pertenencia al grupo, refuerzo de la autoestima y de la identidad.

MATERIALES

Espacio amplio con posibilidad de dejarlo oscuro y sin ningún objeto que pueda provocar daños a los alumnos durante el desarrollo de la actividad.

PROCESO

Es un sencillo juego que consiste en dividir la clase en cuatro equipos. Cada equipo representará un animal, un objeto, en personaje, etc., pero entre los miembros del equipo tendrán que inventar o ponerse de acuerdo en hacer un sonido característico que sólo tenga ese grupo. Cuando ya estén definidos todos los grupos, lo que representan y un sonido empezará el juego.

Se mezclarán los miembros de los equipos unos con otros y se apagaran todas las luces, y sólo mediante en sonido tendrán que volver a formarse los equipos de nuevo. Para poder encontrarse, los niños y niñas deberán estar muy atentos a los sonidos y encontrar a todos los miembros de su equipo. Una vez los hayan formado se verbalizará sobre las opiniones, sentimientos y sensaciones que hayan tenido los niños y niñas durante el juego.



Mandalas humanos (Primaria y secundaria)

OBJETIVO

Desarrollo de las habilidades motrices, cooperación grupal, sentimiento de pertenencia al grupo.

MATERIALES

Espacio amplio sin ningún objeto que pueda provocar daños a los alumnos durante el desarrollo de la actividad.

PROCESO

Dividir a l@s alumn@s en grupos par que reproduzcan las siguientes formaciones, todos deben colaborar en mantener su posición y su postura para que el producto final quede lo mejor posible.





Por aquí os dejamos algunos enlaces con otros recursos y dinámicas para el desarrollo de la inteligencia interpersonal que pueden ser de interés:

[Dinámicas de empatía](#)

[Dinámicas de habilidades sociales](#)

[Recursos para trabajar el Acoso escolar o bullying](#)

[21 cortos contra el acoso escolar](#)

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 hij@s.

La práctica de este módulo la tendréis en el apartado “Meditación 4” y la dedicaremos a “Visualización Creativa. Encuentro con mi YO FUTURO”, 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:

<https://psicologiaymente.net>

<http://www.yogaenred.com>

<http://justificaturespuesta.com>

<https://lamenteesmaravillosa.com>

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

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