

## introducción

**G**oleman, define la Inteligencia Emocional “como la capacidad para establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivación y deseos de los demás”.

Es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados de ánimo propios y ajenos.

Las emociones son una parte fundamental del ser humano, determinan nuestro comportamiento manifestándose a través del ajuste social, el bienestar y la salud de individuo. Suponen una respuesta motórica, fisiológica y cognitiva.

Las emociones están presentes siempre en cada acto que realizamos, y son el impulso que hace que nuestro comportamiento sea uno u otro. El que sepamos conocerlas en nosotros mismos y en los demás ayudará a nuestro desarrollo y consecución de logros personales.

Hubo un tiempo no muy lejano y hoy aún se manifiesta, en el que socialmente estaba mal visto manifestar emociones, diciéndonos qué emociones debíamos exteriorizar y cuales controlar.

Esta actitud ha supuesto el desarrollo de jóvenes carentes de valores, con emociones contenidas, sin aspiraciones en la vida, que ni siquiera se conocen a sí mismos porque sólo son imitadores de estereotipos que generan los medios de comunicación de masas.

Las emociones forman parte de nuestra existencia. No pueden ni deben evitarse, pues constituyen las respuestas del organismo ante los acontecimientos que nos depara nuestra existencia. Sin embargo las emociones manifestadas de manera incontrolada impulsiva y desproporcionada pueden adueñarse de nuestra capacidad de raciocinio, impidiéndonos modular nuestro comportamiento según los principios de adecuación personal y social.

Es el intelecto o razón lo que caracteriza al ser humano, y es el encargado de gobernar las emociones. Como afirma Goleman, la Inteligencia Emocional pretende poner de acuerdo el cerebro y las emociones, integrando las tres dimensiones del comportamiento humano: lo cognitivo, lo conductual y lo afectivo.

Las emociones forman parte también de la vida psicológica del alumno/a y tienen una gran influencia en la motivación académica y en las estrategias cognitivas, y por consiguiente en el aprendizaje y en el rendimiento escolar. La puesta en práctica de habilidades de la Inteligencia Emocional puede

hacerles más inteligentes en la expresión de sus propios estados de ánimo, y en la comprensión de los estados de ánimo de los demás. La consecución de todo ello es la mejora del clima convivencial, y de las relaciones interpersonales.

Conociendo nuestras emociones y las respuestas conductuales que provocan, aprenderemos a controlarlas y orientarlas hacia cualquier objetivo que nos propongamos.

En el ámbito escolar, las habilidades de la Inteligencia Emocional no tienen un tratamiento curricular similar al de otras áreas del currículo. Deben conocerse como contenidos conceptuales, y deben ponerse en práctica como contenidos procedimentales (comportamientos que deben manifestarse en las relaciones diarias de los alumnos y profesores en la comunidad educativa). En consecuencia, deben producirse una serie de actitudes positivas de sensibilización ante la necesidad de descubrir las emociones y sentimientos propios y ajenos, y la conveniencia social y personal de mejorar las relaciones interpersonales

Conscientes de esta situación y conocedores de que el autoconocimiento personal, la empatía, la autoestima, y las habilidades de comunicación son un factor fundamental a la hora de resolver los conflictos, de defender una opinión asertivamente, y de presentar y luchar por cualquier proyecto laboral ..., nos proponemos iniciar un programa de Inteligencia Emocional que desarrollamos a continuación.

## finalidades generales

- Sentir, entender y controlar estados de ánimo, propios y ajenos.
- Desarrollar la autoconciencia emocional (alfabetización emocional).
- Conocer la realidad emocional del otro (socialización emocional).
- Actuar en consecuencia a nuestra situación emocional y la de los otros.

## objetivos específicos

- Tomar conciencia de las emociones personales y su paso a sentimientos. Identificar las emociones, evaluar la intensidad y el significado.
- Comprender causas y consecuencias de las emociones. Tomar conciencia de estados emocionales, de los estímulos que las activan y de las consecuencias que se derivan.
- Experimentar la riqueza afectiva que cada uno posee.
- Expresar emociones adecuadamente, etiquetarlas, reconocer su relación con las palabras.
- Desarrollar el lenguaje emocional, aprendiendo a hablar sobre las emociones y los sentimientos.

- Ser capaz de reconocer y entender las emociones de los demás.
- Discriminar cuando la expresión de una emoción o sentimiento es apropiada o no.
- Reconocer, comprender e identificar el propio autoconcepto.
- Construir una autoestima adecuada, y ajustada a la realidad de cada uno.
- Desarrollar habilidades básicas de comunicación y escucha.
- Aprender y practicar diferentes técnicas de habilidades sociales.
- Construir un pensamiento positivo (optimismo) realista y eficaz para la mejora de la calidad de vida.
- Aprender a decir que no sin herir a los demás (asertividad)
- Resolver conflictos de forma autónoma a través del diálogo.

## bloques temáticos:

### **autoconocimiento**

Tomar conciencia de quién es uno, qué siente y cómo expresa sus sentimientos. Conocerse para valorarse, tener confianza en sus capacidades y cualidades, respetar cualidades de los demás, tomar decisiones...conocer a los demás... (concienciación emocional, regulación emocional).

### **autonomía**

Capacidad para gobernarse uno mismo, actuar por medio del convencimiento y no por la imposición de conductas, porque nos vigilen o nos castiguen. Autonomía para conocer y expresar los sentimientos propios, ser capaz de mostrarse menos

impulsivo y más reflexivo, reconocer y responsabilizarse de los propios éxitos, establecer normas consensuadas.

### **autoestima**

Grado de aceptación y concepto que cada uno tiene de sí mismo. Autoestima para valorarse como miembro de un grupo, vivir en nuestro cuerpo aceptándonos como somos, saber defenderse, pedir favores...

### **habilidades interpersonales**

**Comunicación** para expresar sentimientos positivos y negativos, enriquecer las relaciones sociales, resolver problemas de relación, tomar decisiones en grupo, comprender los motivos y las conductas de los demás

**Escucha** para comprender los puntos de vista de los demás, desarrollando la empatía, comprender el lenguaje no verbal, descubrir las necesidades del otro, saber resolver conflictos.

**Habilidades sociales** para pertenecer a un grupo, iniciar y mantener una conversación, solicitar y ofrecer ayuda, resolver problemas de relación, reconocer errores y pedir disculpas, defender nuestros derechos.

### **habilidades para la vida**

**Pensamiento positivo** para aprender mejor, disfrutar más de la vida, marcarse metas y objetivos, ver lo positivo de cada situación, superar las dificultades, ser menos vulnerables, atreverse a hacer cosas nuevas.

**Resolución de conflictos** para desarrollar la autoconfianza, aprender a vivir en sociedad, desarrollar una actitud de no violencia, disfrutar de la vida, aprender a tomar decisiones, desarrollar la tolerancia.

**Asertividad** para aprender a decir lo que pensamos sin remordimiento ni molestar a los demás, cambiar de opinión cuando se percibe que la idea de uno mismo es errónea, reconocer errores sin sentir vergüenza, realizar críticas positivas y constructivas, proteger los derechos de uno respetando los de los demás, lograr los propios objetivos sin ofender a nadie.

## metodología

- Globalizada
- Intracurricular
- Lúdica
- Individualizada
- Vivencial
- No-directiva

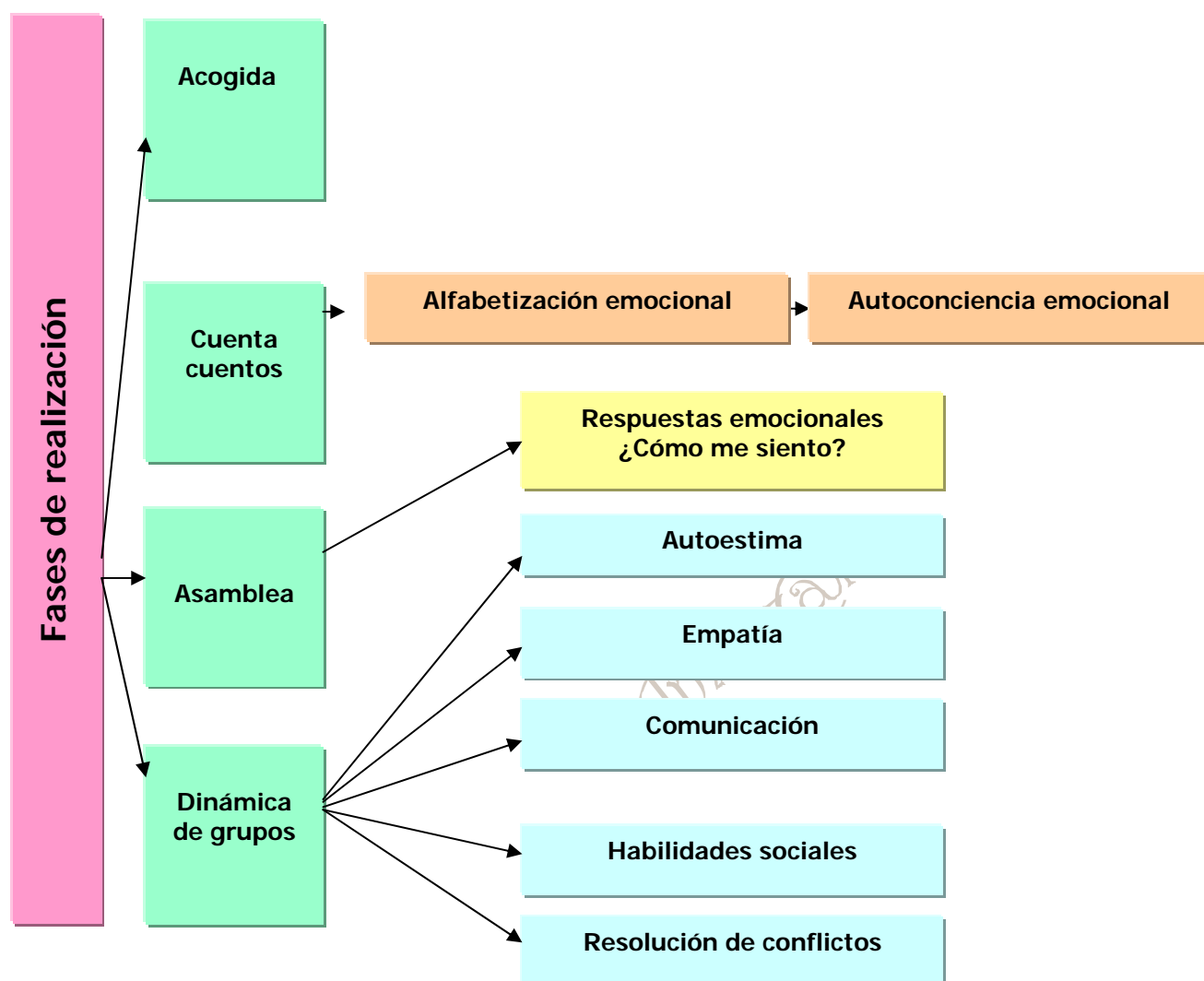
## estrategias (actividades)

### específicas

Cada sesión programada tiene una duración aproximada de un mes.

Se realiza una sesión de una hora semanal de forma general, salvo la asamblea sobre las emociones que se realizan todos los días.

## fases de realización:





## acogida

Las actividades de acogida se realizarán durante el primer mes, con el objeto de que los niños/as vayan conociéndose e integrándose en el grupo.

Son actividades sobre relación grupal, expresión de sus preferencias, nombre, aficiones, deseos...

Se desarrollan en gran grupo

## asamblea

(todos los días, aproximadamente esta actividad tendrá una duración de entre 20 y 1/2 hora)

Comentarios sobre:

- El fin de semana, el día de ayer, hoy...
- ¿Qué día hace hoy?
- ¿Qué quiero hacer hoy?
- ¿Qué puedo hacer sí?
- ¿A quién necesito? ¿Quién me necesita?
- Cómo me encuentro hoy
- Identifico mi emoción colocándome la carita que corresponde.
- Cada alumno/a dispone de una acreditación y los dibujos con las emociones básicas que vamos a trabajar y que

llamamos "caritas". Según la emoción que tenga ese día, se colocará una "carita" determinada.

- Expresamos como nos sentimos, las respuestas que caracterizan nuestras emociones en la situación concreta a la que nos referimos. Reflexionamos sobre el antes y el después de la ocurrencia de las mismas, tratando de iniciar una valoración de las respuestas que se consideran positivas y negativas para llegar a la autorregulación emocional.

## cuenta cuentos

Mediante cuenta-cuentos hacemos que los niños/as vivencien las diferentes emociones. Los cuentos pueden ser leídos o interpretados. Posteriormente se inicia una asamblea donde se comenta el cuento, la valoración del mismo y se desglosa la historia para una mejor comprensión. En un principio se les hace ver la emoción que aparece para que la identifiquen y en una segunda fase los niños/as deben reconocer la emoción que se refleja en el cuento. Con el desarrollo de los cuentos se trabaja la alfabetización emocional y la autoconciencia emocional.

Esta actividad se desarrolla en una sesión semanal.

### **A) Alfabetización emocional. AUTOCONCEPTO.**

A partir de los cuentos aprenden primero a reconocer las diferentes emociones, situaciones en las que suelen aparecer y respuestas (motóricas, fisiológicas y cognitivas) generales que las caracterizan. Imaginamos los rasgos faciales que pueden

reflejarse en una determinada emoción y los representamos en una "carita" que luego identificará nuestra emoción del día. Presentamos las siguientes emociones: alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, envidia-celos, culpa...

### **B) Autoconciencia emocional. AUTOCONCEPTO**

Cada alumno/a empieza a reconocer situaciones particulares en las que se producen las emociones, analiza las causas y describe las respuestas individuales, tanto motóricas, fisiológicas y cognitivas que les ocurren.

## dinámica de grupos

En esta fase se trabajan dimensiones como la comunicación, autonomía, autoestima, empatía, habilidades sociales, normas de clase, resolución de conflictos, etc, a partir de juegos y Rolle-Playing.

A partir de estos juegos, se ejemplifican situaciones de la vida diaria y se moldean o aprenden comportamientos por ensayo-error para que los alumnos/as mejoren en su desarrollo personal e integración social y en definitiva en la forma de afrontar la vida.

Estas actividades se desarrollan en las tres semanas siguientes, se van desarrollando algunos bloques y en la medida que van adquiriendo habilidades, se van introduciendo otros bloques. La forma y orden en que se introducen los bloques puede variar en función del grupo. (1 sesión semanal)

# fundamentos del trabajo en educación primaria

Consideramos importante que por la edad con la que estamos iniciando el proceso de inteligencia emocional es prioritario el trabajo en los siguientes bloques:

## **CUENTA-CUENTOS/ASAMBLEA:**

### **A. Alfabetización emocional y autoconcepto**

El primer paso es hacer conscientes a los niños/as, de la existencia de las emociones, como están presentes en sus vidas, dar nombre a esos comportamientos que tienen individualmente cada uno, y hacerles ver como no todos/as reaccionamos de la misma manera ante una misma situación. Conocerse para valorarse como ser único, expresar sus necesidades y deseos, tomar decisiones...

Mejorarán en su capacidad de expresión, y se harán más comunicativos.

## **DINÁMICA DE GRUPOS:**

### **B. Autonomía-Autoconocimiento.**

Trataremos de que vayan desarrollando actuaciones por propia iniciativa, haciéndoles ver las ventajas e inconvenientes de su comportamiento de forma muy simple. Potenciaremos esta autonomía en las rutinas diarias, en la resolución de conflictos que han generado sus propios actos, en las dificultades del juego, en las responsabilidades que van adquiriendo

### C. Autoestima

Conocerse y valorarse tal y como es, tener una percepción real de sí mismo. Expresar cualidades y habilidades de sí mismo, ser flexible con él, saber defenderse, decirse cumplidos, estar contento con quien uno es.

### D. Empatía

Es imposible desarrollar nuestras emociones si paralelamente no vamos conociendo las emociones de los demás. El conocimiento de las emociones de los demás nos ayudará a comprender sus comportamientos y en último lugar a evitar situaciones conflictivas. Ponernos en el lugar de los demás y comprender su sufrimiento o su alegría nos hará crecer como personas, ser más tolerantes y controlar los propios sentimientos.

### E. Habilidades sociales

La iniciación en la adquisición de pequeñas habilidades sociales le hará ver su pertenencia a un grupo y como tal la necesidad de mantener unas formas y normas. El aprendizaje de las mismas le ayudará a comprender que tan importante es lo que se dice como el qué se dice. Aprenderá a expresar su opinión de forma asertiva, iniciar y mantener una conversación, solicitar y pedir ayuda, mostrar agradecimiento, pedir disculpas, resolver conflictos dialogando, comprender los motivos y conductas de los demás, etc.

Dentro de este bloque consideramos de vital importancia desarrollar habilidades de conversación y escucha, lenguaje gestual, asertividad, pensamiento positivo y resolución de conflictos.

Estos bloques no se desarrollan de forma paralela a lo largo del curso, pues consideramos que es necesario tener unos conocimientos básicos de unos para poder desarrollar otros; así debemos conocer las emociones básicas de forma general para poder conocer las características de nuestras emociones particulares. Por ejemplo hasta que no tenemos unos niveles mínimos de autoconocimiento y autoestima, no podemos conseguir la empatía....

Las habilidades sociales se van desarrollando en situaciones de Rol-Playing, bien en las sesiones de asamblea o intercalando en las sesiones de dinámica de grupos.

#### **CUARTO NIVEL**

- Las sesiones tienen una duración aproximada de un mes, a razón de una sesión semanal de una hora, sin embargo, si resultan muy extensas, el tutor/a que lo desee, puede dedicar dos sesiones a cada bloque.
- Independientemente de la sesión semanal, diariamente, se dedica media hora para comentar en asamblea la emoción del día. ¿Cómo me siento?, tal y como hemos explicado en el apartado correspondiente, colocándose las caritas y justificando su emoción.
- En este nivel vamos a trabajar fundamentalmente:

- ACOGIDA: Normas de conducta y sanciones de forma consensuada, el semáforo y el buzón de sugerencias.
- ALFABETIZACIÓN: Se van a trabajar las emociones de, alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, envidia-celos y la culpa.
- DINÁMICA DE GRUPOS: Se desarrollarán juegos de autoconocimiento, autoestima, relajación, empatía y habilidades de comunicación.