

EDUCAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Inteligencia emocional

María R. García- EOEP Molina

PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

1. Lectura y comentario de un artículo prensa sobre Inteligencia Emocional.
2. Relación entre razón y emoción.
3. Definición de emoción y sentimiento.
4. Historia y definición de Inteligencia Emocional.
5. La educación de la Inteligencia Emocional en la escuela.
6. Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3 a 6 años.

“La escuela saca suspenso en emociones”.

El país. Septiembre 2008

- ¿Es la inteligencia emocional una herramienta eficaz para pacificar el ambiente escolar y contribuir a formar mejores personas?
- ¿O se trata de una moda pasajera, algo ingenua, que no tiene en cuenta que una cosa es la teoría y otra muy distinta vérselas cada día con un grupo de fieras que sólo piensan en divertirse y se niegan a esforzarse?

FUENTE: DIRIGIR Y EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.
BEGOÑA IBARROLA. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión.

Daniel Goleman,

**“Todos tenemos dos mentes:
una que piensa y otra que siente “**

Pero ¿acaso razón y emoción se oponen?

- No, son dos formas fundamentales de conocimiento que interactúan para construir nuestra vida mental.
- Ambas mentes tienen que ser atendidas en toda situación de la vida, no debe haber predominio ni oposición, y en todo momento se debe buscar su equilibrio.
- Los **sentimientos** son indispensables para la toma racional de decisiones, porque nos orientan en la dirección adecuada para sacar el mejor provecho a las posibilidades que nos ofrece la lógica.
- Por lo tanto, el uno sin el otro resultan incompletos e ineficaces.

Platón decía:

“La disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender”.

- Si el desarrollo intelectual de nuestros alumnos nos preocupa y hacemos lo posible por mejorar su nivel de aprendizaje,
- conviene recordar que, aún cuando el intelecto puede estar bien desarrollado, el sistema de control emocional puede no estar maduro y en ocasiones logra sabotear los logros de una persona inteligente.
- La emoción es más fuerte que el pensamiento, incluso puede llegar a anularlo.

ALGUNAS DEFINICIONES

LA EMOCIÓN ES

una señal interna que indica que hay que actuar (emoción proviene del verbo latino “movere”= movimiento hacia).

Las emociones surgen habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno que provoca en el organismo un estado de excitación o perturbación que lo predispone a dar una respuesta.

Permite afrontar situaciones difíciles (riesgo, pérdida,...) guiando respuestas inmediatas donde pensar sería lento y/o peligroso.

Emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo...

¿Por Qué Controlar Nuestras Emociones?

- Si son básicas para el mantenimiento de la vida.
- Si un nivel moderado de activación facilita nuestro rendimiento, tiene un efecto motivador, ayuda a resolver problemas...

Pero a veces las emociones son excesivas o no las manifestamos de forma adecuada:

- ✓ Provocando en el organismo **altos niveles de sobreactivación** que padecidos durante un tiempo pueden dar trastornos psicológicos o físicos (dolor de cabeza, estómago, caída de pelo, bajo rendimiento, insomnio, eccemas...).
- ✓ La excitación emocional **obstaculiza la concentración**. Cuando existe una emoción intensa, la atención se centra en su factor desencadenante, entrando el organismo en una situación de alerta y siendo más probable que la atención general (o centrada en una tarea) disminuya.

Este hecho explicaría las dificultades de aprendizaje y concentración que manifiestan algunos niños que atraviesan momentos “difíciles” en el entorno familiar, escolar o social.

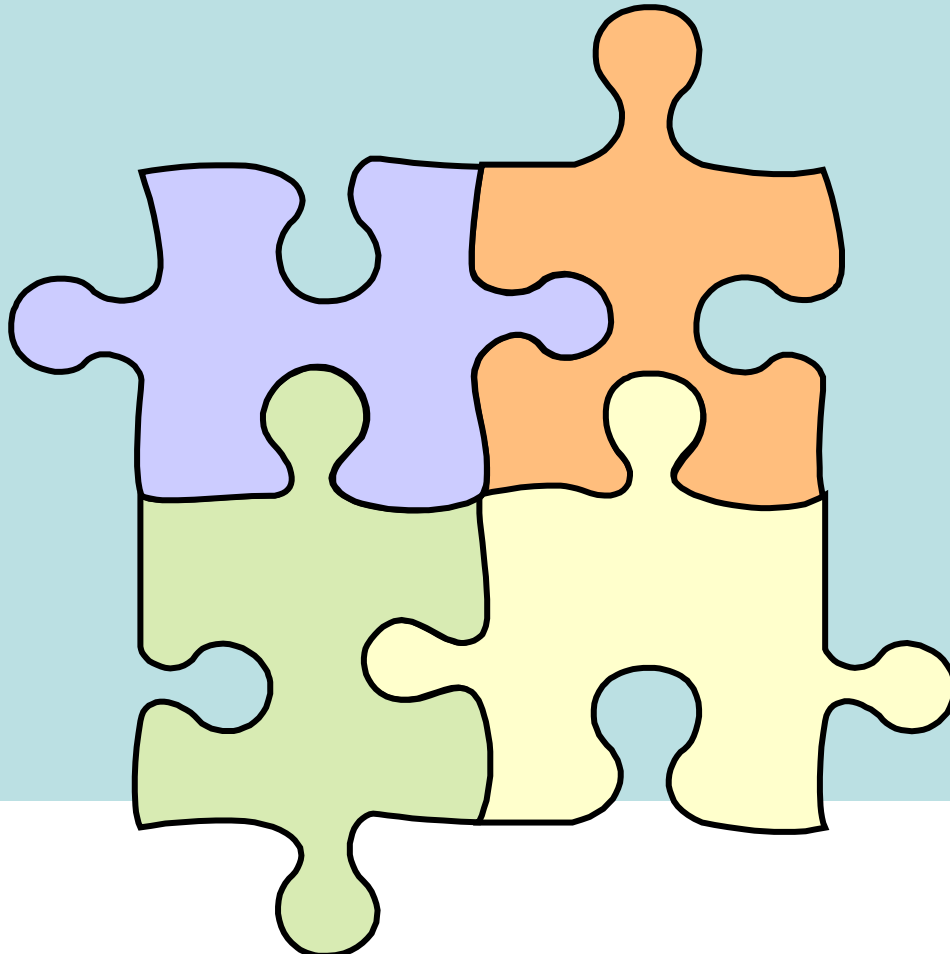
Enseñar al niño a controlar sus emociones es diferente a inducir a reprimirlas.

- **Tendrá que aprender a :**
 - poner nombre a las emociones básicas
 - captar los signos de expresión emocional de los demás ,
 - interpretarlas correctamente,
 - asociarlas con pensamientos que faciliten una actuación adecuada
 - controlar emociones que conlleven consecuencias negativas.

SENTIMIENTOS

- El sentimiento es algo que nuestra personalidad aprende, el resultado de la cristalización y elaboración de varias emociones.
- los sentimientos, no son conductas. Así, sentirse enfadado o molesto no es lo mismo que ser agresivo.
- A diferencia de las emociones no son universales, varían de un individuo a otro.
- Uno de los problemas emocionales más comunes es la dificultad para nombrar lo que se siente (alexitimia).
- Sentimientos: odio, envidia, celos, culpa, vergüenza, amor, respeto...

¿A qué nos referimos cuando
hablamos de inteligencia
emocional?



¿CÓMO SURGE EL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- En 1983 **Gardner** desarrolló el modelo de **Inteligencias Múltiples**, donde proponía una nueva visión de la inteligencia como una capacidad múltiple, como un abanico de capacidades intelectuales, reconociendo que existen otros tipos de inteligencia aparte de la cognitiva.
- De los ocho tipos de inteligencias que definió Gardner, dos de ellas, son inteligencia **intrapersonal** e inteligencia **interpersonal**.

- Éstas llamaron la atención de **Peter Salovey** y **John Mayer**, los cuales definieron sus competencias, presentándolas bajo el término **“Inteligencia Emocional”**. (1990)
- La describían como:
"una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción".

- Sin embargo, ha sido a raíz de la publicación en 1995 del libro de Daniel **Goleman**, "La inteligencia emocional", cuando ha recibido mucha más atención.
- La inteligencia emocional es, según Goleman, ***“ la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”***.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

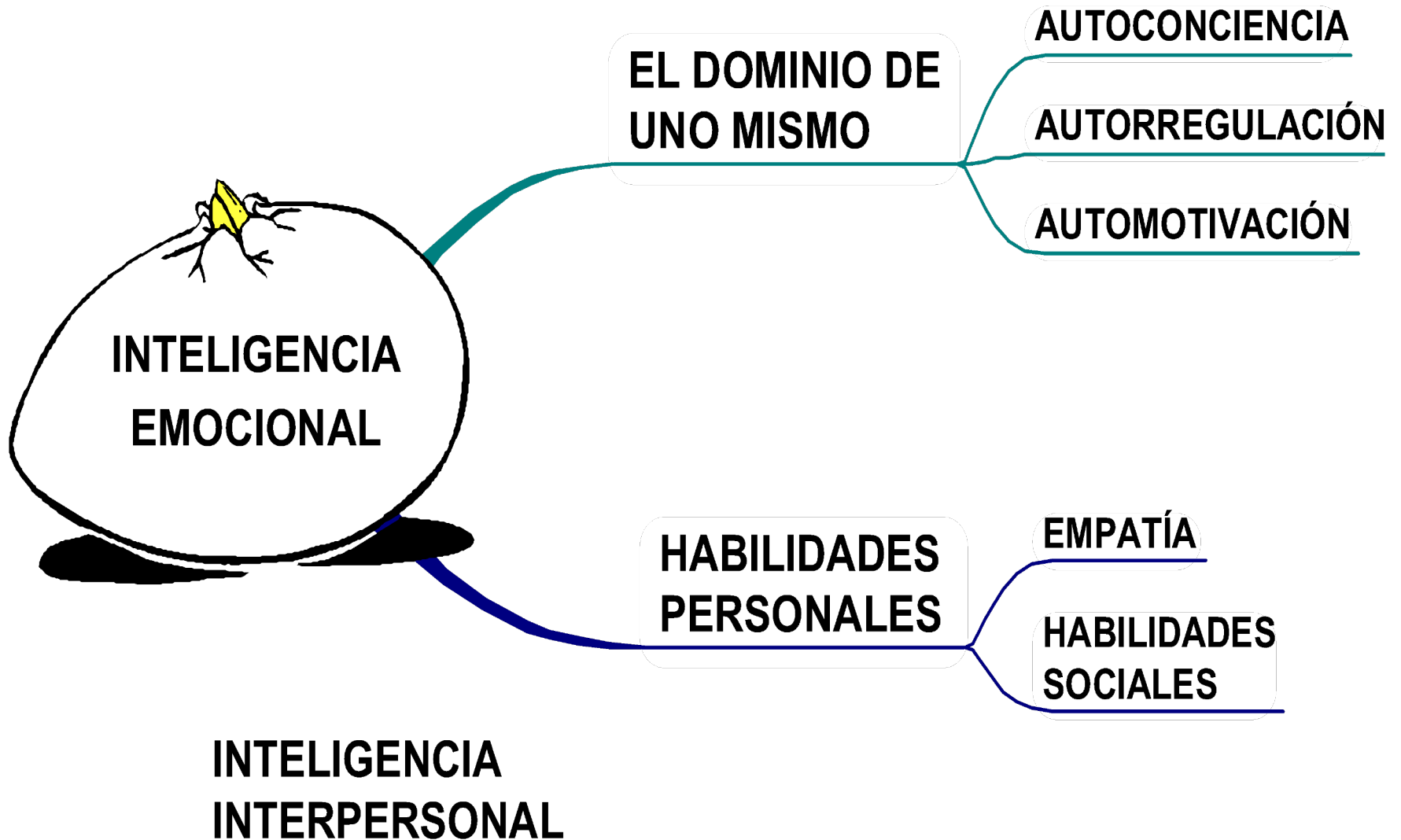


Inteligencia **Personal**



Inteligencia **Inter**personal.

**INTELIGENCIA
INTRAPERSONAL**



Inteligencia Personal: componentes

- **CONCIENCIA EN UNO MISMO:** es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que estos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.
- **AUTORREGULACIÓN O CONTROL DE SÍ MISMO:** es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.
- **AUTOMOTIVACIÓN:** es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

Inteligencia Interpersonal: componentes

- **EMPATÍA:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.
- **DESTREZA SOCIAL:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás.

Estas cinco competencias son muy útiles para cuatro áreas fundamentales de nuestra vida:

- Favorecen el **Bienestar psicológico**, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
- Contribuyen a nuestra **buena salud física**, moderando o eliminando patrones y/o hábitos psicosomáticos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad, etc.).
- Favorecen nuestro **entusiasmo y motivación**. Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales.
- Permiten un **mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas**, en el área familiar-afectiva, social y laboral-profesional.

Educación con Inteligencia Emocional en los centros educativos

- Muchos centros educativos reconocen en su ideario, de forma expresa o tácita, la importancia del desarrollo de la dimensión socio-emocional de los alumnos o hace referencia a su educación integral.
- Pero el reto consiste en encontrar la manera de traducir estas palabras en acciones concretas que desarrollen estos objetivos.
- Uno de los requisitos para que el profesorado asuma la misión de desarrollar la I.E. de sus alumnos es que se comprometa a desarrollar su propia inteligencia emocional.

Respecto al uso de la propia inteligencia emocional los educadores deberán ser capaces de:

- Expresar adecuadamente sus sentimientos en la relación con los alumnos.
- Poner en práctica estrategias de automotivación.
- Controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones.
- Manifestar su empatía y capacidad de escucha.
- Desarrollar conductas asertivas , manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en el aula.

- Todo educador debería prestar atención a la **alfabetización emocional** de sus alumnos.(Goleman)
- Es necesario desarrollar **programas que enseñen** a los alumnos a tomar conciencia del mundo de los sentimientos, a saber hablar sobre ellos, a descubrir las conexiones entre pensamientos, emociones y reacciones, y a manejar adecuadamente el enfado, la tristeza, la ansiedad, etc.

- **La I.E. debe promoverse a través de la práctica docente** pero no existe un libro de recetas sino pistas, señales que nos marcan el camino.
- **La I.E. se puede educar** a través de la enseñanza formal. Hay unas **competencias**, alrededor de las cuales giran una serie de habilidades que se pueden desarrollar en el aula de un modo práctico mediante **actividades** diseñadas expresamente para tal fin.

Hoy en día existen varios **programas** de desarrollo de la I.E. que están siendo aplicados con mucho éxito en nuestro país

Los objetivos de estos programas:

- A) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones;
- B) Identificar las emociones de los demás;
- C) Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones;
- D) Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas;
- E) Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas;
- F) Favorecer una mayor competencia emocional;
- G) Potenciar la habilidad de automotivarse;
- H) Adoptar una actitud positiva ante la vida.

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS.

Dinámicas y actividades para sentir y
pensar.

Ed. sm

DESCRIPCIÓN
DEL
MATERIAL

```
graph TD; A[DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL] --- B[Un libro que Desarrolla los nueve módulos]; A --- C[Un cuadernillo de 32 fichas fotocop.]; A --- D[Láminas de cuentos];
```

Un libro que
Desarrolla los nueve
módulos

Un cuadernillo de
32 fichas fotocop.

Láminas de cuentos

ESQUEMA DE CADA MÓDULO

- Introducción.
- Un punto de partida: un caso práctico.
- El cuento y actividades para trabajarlo.
- Actividades para trabajar con las fichas fotocopiables.
- Dinámicas de grupo.
- Registro de observación..
- Leer nos hacer mejores.

MÓDULOS

```
graph TD; A[MÓDULOS] --- B[1. AUTOCONOCIMIENTO]; A --- C[2. AUTONOMÍA]; A --- D[3. AUTOESTÍMA]; A --- E[4. COMUNICACIÓN]; A --- F[5. HABILIDADES SOCIALES]; A --- G[6. ESCUCHA]; A --- H[7. SOLUCIÓN DE CONFLICTOS]; A --- I[8. PENSAMIENTO POSITIVO]; A --- J[9. ASERTIVIDAD];
```

1. AUTOCONOCIMIENTO

2. AUTONOMÍA

3. AUTOESTÍMA

4. COMUNICACIÓN

5. HABILIDADES SOCIALES

6. ESCUCHA

7. SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

8. PENSAMIENTO POSITIVO

9. ASERTIVIDAD

1. AUTOCONOCIMIENTO

Conocerse es...

Tomar conciencia de quién es
uno, qué siente y cómo
expresa sus emociones.

1. AUTOCONOCIMIENTO

Objetivos:

- A) Conocerse a si mismo y valorarse.
- B) Expresar sentimientos y emociones con la palabra y con el cuerpo
- C) Respetar y confiar en los demás y en uno mismo.
- D) Reconocer los propios gustos y preferencias.

CONOCERSE PARA....

- Tener un concepto claro sobre uno mismo.
- Valorarse como ser único.
- Saber lo que siente en cada momento.
- Utilizar el cuerpo para expresar sentimientos y emociones.
- Tener confianza en las propias capacidades y cualidades.
- Respetar las cualidades de los demás.
- Expresar necesidades y deseos.
- Reconocer los propios gustos y preferencias.
- Tomar decisiones.
- Saber lo que uno hace mejor y lo que hace peor.
- Conocer a los demás.

2. AUTONOMÍA.

Es la capacidad de gobernarse a uno mismo, de actuar por propio convencimiento .

La E.I. deber potenciar la autonomía en las rutinas diarias, en la resolución de problemas, en las dificultades en el juego y en la relación con otros niños y adultos.

2. AUTONOMÍA.

Objetivos:

- a) Reconocer y responsabilizarse de los propios actos.
- b) Asumir responsabilidades.
- c) Ser más reflexivo y tener control emocional.
- d) Ser capaz de tomar decisiones.

AUTONOMÍA PARA...

- Conocer y expresar los sentimientos propios.
- Tener en cuenta los sentimientos ajenos a la hora de actuar.
- Ser capaz de mostrarse menos impulsivo y más reflexivo.
- Reconocer y responsabilizarse de los propios actos.
- Resolver los problemas que hayan generado los propios actos.
- Establecer normas consensuadas.
- Interiorizar los hábitos y las rutinas diarias.
- Asumir algunas responsabilidades.
- Tomar pequeñas decisiones.

3. AUTOESTIMA.

Objetivos:

- A) Aceptarse y estar contento con uno mismo.
- B) Valorarse y tener iniciativa.
- C) Reconocer los propios logros y errores.
- D) Superar dificultades.

AUTOESTIMA PARA...

- Valorarse como miembro de un grupo.
- Tener persistencia en superar dificultades.
- Expresar cualidades y habilidades de uno mismo.
- Explicar logros del pasado inmediato.
- Ser flexible y darse permisos.
- Tener iniciativa.
- Vivir en nuestro cuerpo aceptándonos como somos.
- Decirse cumplidos a uno mismo.
- Saber defenderse.
- Ser capaz de pedir favores y ayuda.
- Estar contento de ser quien uno es.

LA COMUNICACIÓN ES....

- La transmisión de opiniones, deseos y sentimientos (mensajes) entre una o varias personas (emisores/receptores) que comparten un espacio (canal) y un lenguaje (palabras, gestos, expresiones, signos..)

COMUNICACIÓN PARA....

- Pertenecer a un grupo.
- Expresar sentimientos positivos y negativos.
- Enriquecer las relaciones sociales.
- Aprender y enseñar cosas nuevas.
- Conseguir objetivos comunes.
- Resolver problemas de relación.
- Tomar decisiones en grupo.
- Comprender los motivos y las conductas de los demás.
- Desarrollarnos como personas y como grupo.
- Esclarecer dudas o errores normales en la convivencia.

HABILIDADES SOCIALES

Son una serie de conductas y gestos adecuados que permiten a la persona relacionarse positivamente con los demás.

5. HABILIDADES SOCIALES

Objetivos:

- A) Pertenecer a un grupo.
- B) Ser capaz de saludar, agradecer, perdonar, pedir permiso.
- C) Resolver problemas de relación.
- D) Reconocer errores.

HABILIDADES SOCIALES PARA....

- Pertenecer a un grupo.
- Enriquecer las relaciones sociales.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Solicitar y ofrecer ayuda.
- Resolver problemas de relación.
- Mostrar agradecimiento en diferentes situaciones.
- Realizar peticiones a los demás.
- Reconocer los errores propios y pedir disculpas.
- Expresar quejas adecuadamente.
- Desarrollarnos como personas y como grupo.

ESCUCHA

Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Si oír es una actividad orgánica, escuchar implica una reacción de tipo emocional, que nos permite entender mejor el mundo y comprender a los demás.

6. ESCUCHA.

Objetivos:

- A) Saber escuchar y comprender a los demás.
- B) Desarrollar la tolerancia y la empatía.
- C) Respetar turnos de palabras.
- D) Reconocer emociones y sentimientos ajenos.

ESCUCHAR PARA.....

- Sintonizar con la otra persona.
- Comprender los puntos de vista de los demás.
- Desarrollar la empatía.
- Comprender el lenguaje no verbal.
- Explorar los sentimientos de los demás.
- Descubrir las necesidades del otro.
- Entender lo que el otro nos quiere comunicar.
- Respetar y valorar a los demás.
- Saber resolver conflictos.
- Desarrollar la tolerancia.

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- El conflicto es un componente más de la vida real. Es inevitable que los conflictos existan , lo importante es ver cómo los podemos afrontar.
- En una solución de conflictos positiva se resuelven los problemas con un beneficio para cada una de las partes implicadas y se tienen en cuenta las necesidades de ambas partes.

7. SOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Objetivos:

- A) Desarrollar la autoconfianza, la tolerancia y la creatividad.
- B) Comprender distintas perspectivas.
- C) Trabajar en grupo.
- D) Buscar soluciones.

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS PARA...

- Desarrollar la autoconfianza.
- Aprender a vivir en sociedad.
- Disfrutar de la vida.
- Prepararse para vivir en paz.
- Desarrollar una actitud de no violencia.
- Aprender formas constructivas de relacionarnos con los demás.
- Desarrollar la creatividad.
- Aprender a ser asertivo.
- Desarrollar la tolerancia.
- Controlar los propios sentimientos.
- Aprender a tomar decisiones.

8. PENSAMIENTO POSITIVO

Las personas optimistas insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos que se presente, operan más desde la perspectiva del éxito que desde el miedo al fracaso y consideran que los acontecimientos se deben más a circunstancias controlables que a fallos personales.

8. PENSAMIENTO POSITIVO.

Objetivos:

- A) Ser optimista.
- B) Planificarse y marcarse logros.
- C) Estar a gusto y disfrutar.
- D) Ser consciente de los pensamientos negativos.

PENSAMIENTO POSITIVO PARA....

- Aprender mejor.
- Disfrutar más de la vida.
- Tener mayor motivación para aprender.
- Confiar en uno mismo y en los demás.
- Marcarse metas y objetivos.
- Estar a gusto en el mundo.
- Ver lo positivo de cada situación.
- Mantener un estado de ánimo optimista.
- Atreverse a hacer cosas nuevas.
- Superar las dificultades.
- Tener buena salud.
- Ser menos vulnerable.

9. ASERTIVIDAD

Es la habilidad para expresar lo que se quiere y se piensa sin herir los sentimientos de la otra persona.

9. ASERTIVIDAD.

Objetivos:

- A) Aprender a decir que no sin sentir vergüenza.
- B) Darse cuenta de los propios errores.
- C) Realizar críticas constructivas.
- D) Defender los derechos propios y de los demás.

ASERTIVIDAD PARA...

- Aprender a decir que no sin sentir remordimientos.
- Expresar sentimientos positivos y negativos sin sentirse culpable.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Cambiar de opinión cuando se percibe que la idea de uno mismo es errónea.
- Reconocer los errores sin sentir vergüenza.
- Realizar críticas constructivas y positivas.
- No desanimarse ante los errores y fracasos.
- Proteger los derechos de uno respetando los de los demás.
- Lograr los propios objetivos sin ofender a nadie.
- Sentirse satisfecho, confiado, seguro de uno mismo.