



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Educación emocional: una propuesta para el desarrollo íntegro

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: Alberto Castrillo Bercianos

TUTORA: Stephanie Anne Kelly

Palencia, Julio 2016

RESUMEN

El trabajo propuesto a continuación pretende dar respuesta a la necesidad de la educación emocional y sus ventajas; y de forma más específica al desarrollo de este tipo de educación en una lengua foránea.

El tema principal es la Inteligencia Emocional, que se entiende como la capacidad de conocer y comprender las emociones, tanto las nuestras como las de los demás, así como de controlar esas emociones para que no afecten de forma negativa a nuestras vidas. Ser una persona emocionalmente inteligente implica tener desarrolladas habilidades como la empatía, el autocontrol, la motivación o las de relaciones sociales.

Esta propuesta está formada por dos partes interrelacionadas: en primer lugar, haremos un recorrido teórico sobre la evolución de la inteligencia general y de la inteligencia emocional; y la segunda parte consta de una propuesta didáctica basada en la inteligencia emocional.

Este trabajo busca la reflexión sobre la necesidad de la educación emocional.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación emocional, aprendizaje significativo.

ABSTRACT

The following essay aims to give a reply to the need for emotional education and its advantages and more specifically the development of this kind of education in the field of foreign language.

The main topic of the essay is Emotional Intelligence which is the skill enabling us to know and understand our own emotions as well as those of others and to manage these emotions so that they do not affect our lives in a negative way. To be an emotionally intelligent person means to have developed abilities such as empathy, self-control, motivation or social skills.

The following proposal consists of two interrelated parts: the first part is a theoretical overview of the evolution of intelligence in general and emotional intelligence in particular; and the second part is a didactic proposal based on emotional intelligence.

This essay seeks to reflect on the need for emotional education.

Key words: emotional intelligence, emotional education, meaningful learning.

ÍNDICE

1-Introducción.....	4
2- Objetivos.....	5
3-Justificación.....	6
4- Fundamentación teórica.....	10
4.1- Cómo las emociones afectan a nuestro organismo.....	10
4.2- Evolución histórica del estudio de la inteligencia.....	11
4.3- Origen y desarrollo de la inteligencia emocional.....	13
4.4- Modelos de la inteligencia emocional.....	18
4.5- La teoría de Vigotsky.....	19
4.6- La teoría de Piaget.....	20
4.7- La teoría de Bruner.....	20
4.8- La teoría de Krashen.....	21
4.9- Inteligencia emocional en el aprendizaje significativo: la teoría de Ausubel.....	21
4.10- Medición de la inteligencia emocional.....	22
4.11- La inteligencia emocional y la escuela.....	23
5- El papel del docente.....	28
6- Metodología.....	31
6.1-Objetivos específicos.....	31
6.2- Estructura de aula.....	32
6.3- Metodología de trabajo.....	32
7- Propuesta de intervención.....	34

7.1- Contexto.....	34
7.2- Estrategia docente.....	35
7.3- Agrupación.....	36
7.4- Los espacios del aula.....	37
7.5- Rutinas para el control del aula.....	40
7.6- Actividades.....	41
7.7- Resolución de conflictos.....	43
8- Alcance del trabajo.....	44
9- Conclusiones.....	45
10- Referencias.....	47
11- Anexos.....	49
11.1- Problemas emocionales más destructivos según Guillermina Baena.....	49
11.2- El bosque encantado: fichas de las emociones.....	52

1-INTRODUCCIÓN

Desde el día en que nacimos hasta el día en que muramos estaremos rodeados de emociones. Las emociones son algo bueno que todo el mundo puede cultivar y trabajar, y nos ayudan a tomar decisiones y a reaccionar ante diferentes situaciones.

Por ejemplo, la ansiedad es un sistema que tiene nuestro cuerpo para prepararnos para afrontar una dificultad; pero cuando la ansiedad no se controla ni se da en la forma justa, se convierte en un gran problema. Del mismo modo cuando las emociones no se controlan o no se consiguen entender pueden causar serios trastornos en el individuo.

Somos humanos, y eso implica una serie de características. Solemos decir que somos seres racionales, sociales y emocionales. Las emociones nos bombardean día a día, e influyen tanto en nuestras decisiones como en nuestro bienestar. Del mismo modo, constantemente estamos emitiendo información acerca de “cómo nos sentimos”, o sea, de nuestras emociones; y a su vez también recibimos e interpretamos dicha información de las personas a nuestro alrededor.

En todos los ámbitos de nuestra vida hay algún factor emocional, para bien o para mal. De este modo, necesitamos aprender a gestionar, manejar, entender y controlar nuestras emociones, así como a comprender las de los demás. Todos tenemos una serie de necesidades emocionales que deben de ser cubiertas. Todo el mundo se ha sentido alguna vez triste, enfadado, alegre, avergonzado, nervioso... Del mismo modo que todo el mundo ha necesitado un abrazo, un consejo, compañía o apoyo.

Desde el ámbito educativo debemos ofrecer una respuesta adecuada a estas necesidades emocionales de los alumnos, así como fomentar prácticas que favorezcan el desarrollo y manejo de estas habilidades y aprender a comprender parte del lenguaje no verbal con el que nos comunicamos día a día.

La inteligencia emocional es la capacidad de manejar y entender las emociones propias y ajenas. Es un factor de gran relevancia a la hora de conseguir no tanto el éxito sino la felicidad. Las personas que han desarrollado una correcta inteligencia emocional son capaces de gestionar sus impulsos y tomar decisiones que los ayuden de mejor forma. Del mismo modo, estas personas, son capaces de afrontar los problemas que ofrece el día a día así como los golpes que da la vida. Además, lograrán disfrutar más de sus momentos felices y tener la sensación de llevar una vida plena. De esta forma, quien tiene desarrollada la inteligencia emocional es quien “disfruta el momento” y “vive la vida”.

A día de hoy, por desgracia existen muchos niños con grandes cadencias emocionales, que de un modo u otro terminarán convirtiéndolos en adultos infelices.

Las necesidades emocionales deben de ser cubiertas por una sencilla razón: proporcionar al alumnado una educación íntegra.

Este trabajo pretende plasmar el desarrollo de la inteligencia emocional así como plantear actividades que faciliten el desarrollo correcto de ésta, así como demostrar la importancia de este tipo de inteligencia en el ámbito educativo y de forma más específica contemplar en qué aspectos puede afectar al aprendizaje de una segunda lengua.

2-OBJETIVOS

A lo largo de este trabajo pretendo:

1. Examinar las investigaciones y aportes relacionados a la inteligencia emocional, así como la evolución del concepto.
2. Plantear una serie de actividades y consejos educativos para trabajar la inteligencia emocional en el aula.
3. Encontrar el modo de desarrollar las capacidades tanto intra como interpersonales a través de la inteligencia emocional.
4. Facilitar un clima agradable para el trabajo entre alumnos y respecto al profesor.
5. Evaluar la importancia de la inteligencia emocional, y en particular en el aprendizaje de una lengua.
6. Reflexionar acerca de los procesos de adquisición de una segunda lengua.

3-Justificación

La elección del tema “La inteligencia emocional” es dada gracias a la relevancia del mismo.

Las personas tenemos dos tipos de mente: la racional y la emocional. La mente racional es aquella que se encarga de entender la información que recibimos, reflexionar sobre ella y encontrar una conclusión (Por ejemplo: veo un león en un zoo. Veo que está en una jaula y decido quedarme a mirarlo. He concluido que estoy seguro). Por otro lado, la mente emocional es la que se encarga de hacernos reaccionar rápidamente ante un estímulo (Por ejemplo: si ese mismo león está suelto, directamente correré o me esconderé; sin pararme a analizar si hay jaula o no).

Estas dos mentes actúan como un solo proceso, y dependiendo de la situación una mente tendrá más peso que la otra. Del mismo modo, la inteligencia racional no tendrá un correcto funcionamiento sin el adecuado factor emocional. Una evidencia de ello es la siguiente: cuando estamos alegres pensamos con mucha más facilidad y nuestros procesos mentales son más precisos. Por contraparte, cuando estamos en un estado de ansiedad, ira o depresión, los procesos mentales fallan y pensamos con dificultad (en muchas ocasiones se habla de una “pérdida de conciencia” durante un ataque de ira o una crisis de ansiedad).

Lo que pretendo decir con esto, es que una persona que haya aprendido a controlar y entender sus emociones llevará una vida mucho más plena y satisfactoria que una que no; puesto que las personas que no controlan dichas emociones actuarán de forma impulsiva, haciendo que muchas veces las consecuencias de sus actos recaigan sobre ellos mismos. Debemos aprender a discernir entre lo emocional y lo racional; y a hacer uso de cada tipo de mente en las situaciones adecuadas.

Educar en inteligencia emocional, del mismo modo, es una medida de prevención. Con una educación emocional adecuada estaríamos previniendo adultos infelices, que no saben cómo reaccionar ante sus propias emociones. Educar en inteligencia emocional es prevenir las depresiones, ansiedades, egocentrismos y demás patologías resultantes de una mala gestión emocional.

Lorena Crusellas, socióloga portuguesa que lucha por la inclusión de la inteligencia emocional en la educación, afirmó: <<Llevamos trabajando con la adolescencia toda la vida, pero ciertos valores, como la autoestima, se adquieren antes. A un adolescente ya no se le puede cambia>>. Y es que la infancia es un periodo crítico del desarrollo, en el que debemos adquirir una serie de habilidades y destrezas que, de otro modo, es realmente difícil desarrollar.

En los anexos de este trabajo incluyo una lista con los trastornos emocionales más comunes y su explicación.

En palabras de Bisquerra (2003):

La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal. Existen múltiples argumentos para justificarla. Así, por ejemplo, un sector creciente de la juventud se implica en comportamientos de riesgo, que en el fondo suponen un desequilibrio emocional, lo cual requiere la adquisición de competencias básicas para la vida de cara a la prevención.

Datos sobre los problemas derivados de baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, sida, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual no protegida, etc. pueden encontrarse en distintos estudios (...). (p.9)

La inteligencia emocional, a su vez, es algo que crece y se moldea durante toda nuestra vida. Es algo que debe trabajarse tanto dentro como fuera de la escuela, y no sólo en momentos puntuales con una actividad. Otro motivo para la elección del tema sería este, pues la inteligencia emocional se debe trabajar de forma continuada y en cualquier momento. O visto de otra forma, la inteligencia emocional es un recurso de gran importancia y que dado a su versatilidad no tiene excusa para no trabajarse.

RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

El trabajo propuesto cumplirá con los siguientes objetivos del título:

1.- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje.

2.-Diseñar, planificar, y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje (...).

4.-Abordar con eficacia situaciones de aprendizaje de lenguas en contextos multiculturales y plurilingües.

6.-Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal de los estudiantes.

8.- Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social (...).

9.-Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas o privadas.

10.-Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

13.- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual (...).

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Según la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio**, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, se disponen los siguientes objetivos que guardan relación con este trabajo:

Artículo 4. Objetivos de la etapa de educación primaria

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo y crítico de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar (...) medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

4- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para saber qué es la inteligencia emocional, en primer lugar, debemos entender qué es una emoción.

Acorde a Antoni y Zentner (2014), en principio una emoción sería simplemente información, una llamada de atención respecto a lo que al sujeto le está ocurriendo en ese instante. En esta línea, las emociones son <<avisos primarios con importantísimas funciones en la conservación, la relación y la sociabilización del individuo>>. Según dichos autores gracias a nuestros órganos sensoriales podemos tocar, ver, oler y oír a otras personas pero, además, podemos sentir y captar en qué emoción o estado se encuentra el prójimo, así como el nuestro propio. Por tanto las emociones son una guía que nos dice el estado en el que estamos y están los otros.

A lo largo de nuestra vida vamos aprendiendo a decodificar e interpretar esta información, así como a considerar su importancia.

Entonces, comprender las emociones sería sinónimo de comprender una parte de la realidad que no siempre tenemos en cuenta.

4.1-CÓMO LAS EMOCIONES AFECTAN A NUESTRO ORGANISMO

Varios autores en los últimos años han hablado del concepto de salud emocional (Goleman, 2000; Rueda, 2003; López, 2008...). Y es que la falta de control de las emociones puede acarrear serios problemas.

Los distintos estados emocionales afectan a la liberación de diversos químicos en nuestro cerebro, los llamados neurotransmisores. Como la dopamina, un neurotransmisor que afecta en la actividad motora, en la motivación, en el comportamiento, el humor y el sueño y en los procesos de atención y aprendizaje.

Cuando estamos felices, por ejemplo, segregamos hormonas de endorfina (un potente neurotransmisor) que nos propician una sensación de bienestar, hacen de analgésico y ayudan en muchas funciones corporales. El caso es que una sonrisa provocada, también hace que nuestro cerebro segregue endorfinas en mayor o menor medida. De este modo, las emociones afectan a

nuestro organismo, así como reflejan el estado en el que se encuentra. Esto es lo que conocemos como “bioquímica de las emociones”.

Las emociones, por otro lado afectan directamente a los recuerdos y la memoria. Los recuerdos sin carga emocional suelen ser escondidos y olvidados por nuestro cerebro. Los recuerdos relacionados con la ira suelen ser bastante borrosos y es difícil para el sujeto acceder a ellos. Los sentimientos de aburrimiento, tristeza, y otros estados negativos, afectan de forma negativa a nuestra memoria. Por otro lado, los recuerdos emocionalmente positivos (emocionantes, divertidos, alegres,...) prevalecerán más tiempo y con más fuerza en nuestra memoria, así como aquellos en los que sentimos miedo.

4.2- EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL ESTUDIO DE LA INTELIGENCIA

Parece que la inteligencia emocional es algo relativamente nuevo, que los hombres no pensaron hasta hace poco. Pero realmente no es así, a continuación veremos cómo han evolucionado los estudios de la inteligencia a lo largo de la historia.

Según Trujillo Flores y Rivas Tovar (2005), dividiríamos la evolución de este estudio en siete etapas diferentes:

-Las teorías legas: Aquí enmarcaríamos los estudios filosóficos y las antiguas ciencias. Todos aquellos autores que buscaban conocer sobre los atributos del hombre. Carecen de definición científica de inteligencia.

En esta etapa me gustaría resaltar a Aristóteles, por ser el más conocido en tanto a inteligencia emocional. Y es que ya en el 350 a.C. este hombre hablaba del valor de la inteligencia emocional en sus descripciones de virtud. Y es que hace más de dos mil años ya decía lo siguiente:

"Cualquiera puede enfadarse, eso es muy fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y de la forma correcta, eso ciertamente, no resulta tan fácil." (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*).

-Los estudios psicométricos: esta etapa se inicia a mediados del s.XIX y se caracteriza por los esfuerzos de los investigadores para que se reconociera la psicología como una ciencia. Aquí debemos destacar la determinante labor de Francis Galton (1862) en su estudio de las diferencias individuales. Galton elaboró una serie de métodos estadísticos que permitirían clasificar a los

seres humanos dependiendo de sus capacidades físicas e intelectuales y correlacionar esas medidas entre sí. Aquí se habría olvidado ya el factor emocional, que está muy lejos de la definición de *inteligencia* en esta etapa.

-Enfoque psicométrico: Según Trujillo y Rivas (2005), con el paso del tiempo, la comunidad científica concluyó que los estudios de Galton no eran representativos y que era necesario orientar las investigaciones hacia capacidades más complejas, como las que involucran el lenguaje y la abstracción, para poder llegar a evaluar en forma exacta las capacidades intelectuales del ser humano.

A principios del s.XX, en 1905, Binet y Simon diseñaron las primeras pruebas de inteligencia para identificar a los niños según distintos niveles. A raíz de esto comenzaron a desarrollarse distintos test específicos para determinar la inteligencia.

El psicólogo suizo J. Piaget llegó a la conclusión de que los test no eran aptos para los niños, debido a que se veían condicionados por las distintas etapas del desarrollo.

Jerarquización: Spearman (1863-1945) y Terman (1877-1956) son considerados como la primera generación de psicólogos de la inteligencia. Para ellos, la inteligencia es un único factor cuya función es la de desarrollar conceptos y resolver problemas. Establecieron que el conjunto de resultados de las pruebas reflejaba un solo factor de “inteligencia general”.

Pluralización: en la misma época en que Spearman y Terman consideraban la inteligencia como un factor general y único, Thurstone (1938) y Guilford (1967) sostuvieron que la inteligencia se veía definida por un conjunto de factores.

Contextualización: en contraposición a esta pluralización de la inteligencia, surgió un nuevo enfoque propuesto por Cattell (1971) y Vernon (1971). Para ellos, hay una relación jerárquica entre los factores que conforman la inteligencia, puesto que, según ellos, la denominada como inteligencia general es un factor que predomina sobre componentes más específicos.

En palabras de Trujillo Flores y Rivas Tovar (2005):

Actualmente existen diferentes corrientes en el estudio de la inteligencia, las cuales toman en cuenta los contextos en que viven y se desarrollan los seres humanos. Una influyente teoría de este tipo es la expuesta por Sternberg (1985), quien sostiene que la inteligencia está constituida por la sensibilidad que poseemos para reaccionar a los acontecimientos variables que nos rodean (teoría triárquica). Desde la misma perspectiva, Vygotsky (1978) estableció que el

estudio de la inteligencia se ve premiado por las diferencias entre las culturas y las prácticas sociales, más que por las diferencias. (p.3)

Distribución: Muy similar a la contextualización, surge este nuevo enfoque de “visión distribuida”. Este enfoque se centra en la relación de la persona con los objetos, elementos y factores en su ambiente inmediato. Resnick, en 1991, establece que la inteligencia no se limita solo al hombre, sino que también abarca las herramientas que éste utiliza, gracias a la existencia de una memoria documental y de una serie de compañeros que nos ayudan a entender los usos de dichas herramientas.

Es en este contexto teórico cuando surge Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples. Ésta se ve fuertemente influenciada de todas las teorías anteriores; ya que toma en cuenta las diferencias surgidas de los perfiles de inteligencia de los distintos individuos y, además, introduce los últimos hallazgos neurológicos, evolucionistas y transculturales. “A partir de la teoría de las inteligencias múltiples se marca un nexo entre inteligencia, ámbito y campo” (Trujillo Flores y Rivas Tobar, 2005, p.3).

En 1990, Salovey y Mayer parten de la teoría de las inteligencias múltiples para acuñar un nuevo término: inteligencia emocional (IE).

4.3-ORIGEN Y DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Como ya hemos dicho, la escala Binet-Simon, en 1905, fue la primera medición para la inteligencia. En 1911 L. M. Terman propuso algunas modificaciones para mejorar la prueba. El mismo Terman más tarde, en 1916 haría una revisión a la escala y publicó otra llamada “Escala de inteligencia Stanford-Binet” (Dueñas Buey, 2002). En ésta época la inteligencia empezó a considerarse como una capacidad singular, como algo unitario.

Tras esto distintos autores comenzaron a considerar que la inteligencia no era algo singular, sino un conjunto de factores o variables.

Como explica Dueñas Buey (2002), en 1938, Thurstone defiende que la inteligencia está compuesta por diversos factores específicos y diversas capacidades mentales como la memoria, la velocidad de percepción, la comprensión verbal, capacidad de razonamiento...

Guilford, por otra parte, en 1967 desarrolló un modelo tridimensional de la inteligencia. En dicho modelo, cualquier explicación de las capacidades intelectuales debía tomar en consideración tres variables diferenciadas:

Las operaciones: es decir, actividades realizadas.

Los contenidos: el material o contenido sobre el que se trabaja

Los productos: el resultado de las operaciones.

Siguiendo en esta línea de “descomposición de la inteligencia” Sternberg en 1982 propuso su teoría triárquica de la inteligencia, buscando demostrar que la inteligencia no era una capacidad unitaria.

Dueñas Buey (2002) sostiene lo siguiente:

Para Sternberg, la inteligencia es un conjunto de habilidades de pensamiento y aprendizaje que nos sirven para solucionar problemas de la vida real o académica y que pueden analizarse por separado. En su teoría triárquica de la inteligencia (Sternberg, 1982; y, Sternberg y Detterman, 1992), ésta está integrada por tres dimensiones:

La componencial, que hace referencia a los mecanismos cognitivos que nos permiten aprender y desarrollar tareas inteligentes.

La experiencial, que nos permite abordar una nueva tarea o situación dándole una respuesta adecuada, y

La contextual, de tipo práctico o social, que explica la adaptación al ambiente y es útil para resolver problemas cotidianos. (p.4)

En 1983, Howard Gardner postula la teoría de las inteligencias múltiples. Gardner definió la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en una o más culturas”. Esta definición implica que la inteligencia es algo que se ve definido por el contexto. Del mismo modo, distintos contextos indicarían distintos niveles de inteligencia.

Gardner estableció los siguientes ocho tipos de inteligencia:

1-Inteligencia lingüística: la definiríamos como el conjunto de capacidades comunicativas y expresivas y de persuasión que tiene un individuo.

2-Inteligencia lógico-matemática: es lo que conocemos como “capacidad de razonamiento”, es la capacidad de hacer uso de una lógica matemática.

3-Inteligencia espacial: se refiere a las percepciones. La percepción de lo que nos rodea, cómo lo interpretamos y cómo movernos por el espacio. Implicara la capacidad de visualizar y rotar distintos objetos en nuestra mente.

4-Inteligencia corporal: es la precisión con la que el individuo controla su propio cuerpo. Es el control de distintos movimientos y reflejos para conseguir mayor éxito en el desempeño de determinadas tareas.

5-Inteligencia musical: esto implica una sensibilización al ritmo, timbre y tono. Se relaciona con la inteligencia lógico matemática y se explica como la capacidad de sentir, crear, expresar y diferenciar cuerpos musicales.

6-Inteligencia naturalista: es la habilidad de observar y ser consciente de los distintos organismos a nuestro alrededor, así como de comprender la propia naturaleza.

7-Inteligencia interpersonal: implica la capacidad de ser sensible a los estados de ánimo, los motivos y las intenciones de otras personas.

8-Inteligencia intrapersonal: es la capacidad de estar en contacto con los propios sentimientos, las emociones y las capacidades mentales no racionales.

Las inteligencias inter e intrapersonales conformaría la que conocemos como “inteligencia emocional”

Peter Salovey y John Mayer, en 1990 hicieron una revisión de los estudios de la inteligencia, pues consideraban que en la definición de inteligencia había lugar para una serie de factores “no cognitivos”. En este año hicieron uso, por primera vez, del término “inteligencia emocional” y la definieron como “Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Fernández-Berrocal y Extremera 2002, p. 99)

Daniel Goleman (1995), por otra parte, entiende la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades de carácter social y personal. Para Goleman, la inteligencia emocional se puede dividir en cinco capacidades básicas:

1- **El conocimiento de las propias emociones:** es la capacidad de ser consciente de nuestras emociones y sus cambios, así como de discernir entre emociones más y menos reales. Esto ayuda a dirigir el rumbo de nuestras vidas y a la toma de decisiones.

2- **La capacidad de controlar las emociones:** la autoconciencia es la capacidad básica que nos permite controlar nuestras emociones y sentimientos y adecuarlos según las circunstancias.

3- **La capacidad de motivarse a uno mismo:** resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad.

4- **El reconocimiento de las emociones ajenas:** esto es la capacidad de empatía

5- **La capacidad de controlar las relaciones:** actuando en consecuencia al reconocimiento de las emociones de la otra persona.

Goleman (1995) llega a la siguiente conclusión:

“La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas con el CI más elevado pueden ser pésimos timoneles de su vida y llegar a zozobrar en los escollos de las pasiones desenfrenadas y los impulsos ingobernables.” (Goleman, 1995, p. 60)

Esto implica que no por tener un alto CI tienes el éxito en la vida asegurado. La inteligencia emocional, por lo que hemos visto, es un factor más de la inteligencia que nos puede ayudar a alcanzar gran parte de los objetivos de nuestra vida en colaboración con otras habilidades. Podemos observar la importancia de ofrecer una educación completa e íntegra, que permita a nuestros alumnos alcanzar el éxito en todos los sectores que se propongan.

Según Fernández Berrocal y Extremera (2002) la escuela del siglo XXI entiende y domina los beneficios de la Inteligencia Emocional, por ello debemos proporcionar una educación que cultive tanto la mente como el corazón o, dicho de otro modo, una educación que valore tanto lo cognitivo y académico, como la situación y el desarrollo emocional del alumnado.

Estos dos tipos de inteligencia están plenamente interrelacionados, y es que los procesos cognitivos de la mente fluyen más fácilmente cuando estamos en un estado positivo o relajado, y además debemos complementar ambos para alcanzar lo que consideremos “éxito”.

La enseñanza basada en la inteligencia emocional se caracteriza por ofrecer la capacidad de conciencia de uno mismo y de lo que le rodea.

Goleman (1995), habla de la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo basándose en cinco elementos básicos: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Los tres primeros harían referencia a la inteligencia intrapersonal de Gardner, mientras que los últimos harían referencia a la interpersonal.

4.3.1- Las cinco habilidades básicas de la inteligencia emocional

Las habilidades expuestas anteriormente son de gran relevancia y deben ser consideradas por el maestro tanto para sí mismo como para sus alumnos. A continuación las expondré de forma más detallada:

1. **Conciencia emocional:** Es la capacidad que tenemos para identificar nuestros sentimientos y realizar un seguimiento de los mismos. Las personas con gran conciencia emocional son capaces no sólo de ver su estado emocional, sino de saber cómo han llegado a él.

2. **Autocontrol:** es la capacidad de controlar, contener y desviar nuestras emociones dependiendo de la situación. Generalmente el autocontrol es enfocado hacia emociones negativas, pero no tiene porqué ser sólo así.

3. **Motivación:** Es la capacidad de prepararse y realizar un desempeño que incluya un esfuerzo. Es la capacidad de plantearse unos objetivos y cumplirlos.

4. **Empatía:** la empatía es la capacidad de comprender y entender los motivos, acciones o sentimientos de otra persona y actuar en base a ello.

5. **Habilidad Social:** es el conjunto de destrezas y habilidades de las que disponemos y hacemos uso para relacionarnos con otros seres humanos de forma exitosa.

Como podemos observar, incluiríamos las tres primeras capacidades dentro de lo que Gardner llamó inteligencia intrapersonal (pues es conocimiento del propio sujeto); y las dos últimas dentro de la interpersonal (pues para trabajarlas debemos relacionarnos con otros individuos).

En su última revisión del concepto, Mayer, Salovey y Caruso (2000) definieron la inteligencia emocional como “la capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones”. Según esta definición, explican Fernández Barrocal y Extremera (2005), la inteligencia emocional sería la capacidad de unificar las emociones y los sentimientos, haciendo que en nuestra vida emocional pensemos de forma más inteligente y a hacer uso de las emociones para lograr un razonamiento más efectivo.

4.4- MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Mayer et al (2000), para clasificar la inteligencia emocional, hay que diferenciar entre modelos mixtos, y los modelos de habilidad basados en el pensamiento de la información.

La categorización conceptual más admitida en IE distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información

La categorización más aceptada es la realizada por Mayer, Salovey y Caruso en el año 2000. Según estos autores los modelos de inteligencia emocional deben diferenciarse entre:

-Modelos mixtos: implican una visión muy amplia que define la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias de nivel socio-económico, capacidades motivacionales y diversas habilidades cognitivas.

-Modelos de habilidad: “implican una visión más restringida defendida por autores como Salovey y Mayer que conciben la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento” (Fernández Berrocal y Extremera, 2005, p.67).

Salovey y mayer (1997) entienden la inteligencia emocional como algo innato. Afirman que hacemos uso de ella adaptándola a la emoción que sintamos. Estos autores afirman que el factor emocional tiene gran importancia aplicado al pensamiento. Para ellos, las emociones permitirían la acomodación al medio por parte del sujeto y, si son bien manejadas, pueden ayudarnos en la resolución de problemas y conflictos. Todo ello formaría un “sistema inteligente”, por lo que debe considerarse como parte del conjunto de “inteligencias tradicionales”. Hablan también de la importancia de la inteligencia verbal, puesto que va ligada a la expresión y la comprensión y esto es necesario para un efectivo desarrollo emocional.

Como explican Fernández Berrocal y Extremera (2005), según el modelo de Mayer et al. Encontraríamos que la inteligencia emocional se explica a través de cuatro habilidades básicas:

- 1.- La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; o percepción emocional
- 2.- La habilidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento ; o facilitación emocional
- 3.- La habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; o comprensión emocional
- 4.- La habilidad para regular las emociones; o regulación emocional

El cómputo de estas habilidades favorecería el desarrollo tanto intelectual como emocional del individuo.

Salovey (en prensa) resalta que en el contexto escolar los alumnos se enfrentan diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la escuela. Por supuesto, **los profesores deben también emplear su IE durante su actividad docente para guiar con éxito tanto sus emociones como las de sus alumnos.** (Fernández Berrocal y Extremera, 2005, p.68)

4.5- LA TEORÍA DE VIGOTSKY

La teoría del lenguaje de Vigotsky es un modelo de aprendizaje constructivista que afirma que los conocimientos que los niños adquieren son el resultado de una participación en experiencias sociales. Vigotsky entiende el desarrollo del lenguaje como un acto social.

Acorde a Vigotsky (1979) podemos afirmar que el aprendizaje de los niños está condicionado, en cierto modo, por los diferentes factores socioculturales y emocionales que rodean al individuo. Visto de otro modo, se podría decir que el desarrollo socio-cultural del niño se va a ver plasmado, antes, en las personas de su entorno. O visto de un modo muchísimo más simplista: “dime con quién vas, y te diré quién eres”. Siguiendo por esta línea, me gustaría mencionar la necesidad de que el maestro sea emocionalmente inteligente. Y es que el maestro condiciona el desarrollo de los alumnos. Más adelante veremos una serie de pasos que debe seguir el maestro versado en inteligencia emocional, puesto que no es algo que sólo afecte al niño.

Vigotsky propone además que el aprendizaje depende, en gran medida, de lo que llamó la zona de desarrollo próximo (ZDP). La ZDP equivale a la diferencia entre el nivel de desarrollo real de un individuo y su desarrollo potencial.

Este autor también defiende que el lenguaje tiene un papel imprescindible en el desarrollo mental del niño. Y es que distintos lenguajes implican distintas formas de organizar y procesar nuestros pensamientos, así como un medio fundamental de expresión.

4.6- LA TEORÍA DE PIAGET

Piaget divide el desarrollo cognitivo de los niños en diferentes etapas. Los niños que cursan la Educación Primaria (6 a 12 años) se encontrarían, según este autor, en el periodo de las operaciones concretas. En esta etapa del desarrollo, el niño adquirirá diferentes operaciones mentales. Una operación es definida como “una acción representada internamente y que obedece una serie de reglas lógicas y forma sistemas junto a otras operaciones”.

Dicho de otro modo, en esta etapa el niño comienza a hacer uso de la lógica, y actúa sobre dichas operaciones de una forma organizada y lógica.

Además, en esta etapa, el llamado egocentrismo infantil comienza a disminuir. Esto permite al niño entender otros puntos de vista y las emociones y pensamientos de los demás. Esto es fundamental a la hora de trabajar con la inteligencia emocional en el aula.

Piaget sostiene que el aprendizaje es un proceso constructivista, en el que los niños aprenden mejor mediante la participación activa de autodescubrimiento.

4.7-LA TEORÍA DE BRUNER

Bruner defiende la teoría del aprendizaje por descubrimiento. Según esta teoría, el aprendizaje será mucho más efectivo y significativo si el individuo lo descubre por sí mismo.

Para Bruner aprender es un proceso activo y social en el que los alumnos construyen nuevas conceptos a partir de su conocimiento, de su experiencia. Para Bruner el docente debe ser guía que lleve al niño desde lo próximo y cercano, hacia lo general y lejano. Esto es lo que se llama aprendizaje inductivo.

A través de este método el maestro no proporciona la solución directa ni hechos innegables, sino que facilita los recursos y la ayuda necesaria para que el alumnado alcance la respuesta o el conocimiento a través de la observación, el planteamiento de distintas hipótesis y la posterior comprobación de éstas.

En éste proceso el niño construye su propio aprendizaje y siendo el protagonista del mismo. La intervención del docente se vería reducida, puesto que su papel es el de guía que proporciona ayuda que necesite cada alumno dependiendo de la situación.

En el modelo de aprendizaje por descubrimiento propuesto por Bruner cabe destacar las siguientes ventajas: fomenta la independencia de los alumnos, así como su curiosidad, interés y motivación por seguir aprendiendo. Además, el aprendizaje obtenido de esta manera tendrá un significado, un valor; y esto los permitirá establecer nexos entre el aprendizaje y su propia experiencia, haciendo que no vean el aprendizaje como algo ajeno a ellos.

4.8- LA TEORÍA DE KRASHEN

Según la Teoría del filtro afectivo de S. Krashen (1988), existen una serie de factores de carácter afectivo que afectan en el proceso de adquisición-aprendizaje de una segunda lengua. Estos factores, los cuales están altamente relacionados con la Inteligencia Emocional, son: la motivación, la auto-confianza y la ansiedad.

Para Krashen, un alumno que tiene una buena motivación, una buena imagen de sí mismo y un buen autoconcepto, y unos bajos niveles de ansiedad, estará en mejores condiciones para el éxito en la adquisición-aprendizaje de una segunda lengua que un alumno con unos bajos niveles de motivación y confianza, y un alto nivel de ansiedad.

4.9- INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: LA TEORÍA DE AUSUBEL

David Ausubel, en 1983, enuncia su teoría del aprendizaje significativo. El aprendizaje significativo se caracteriza por partir de los conocimientos que ya posee el alumno para así desarrollar nuevos conocimientos en base a ello. Otro apartado fundamental de la teoría de Ausubel es el factor motivacional, y para ello el contenido debe de tener un "significado lógico", esto es que pueda relacionarse con las estructuras ya formadas por el alumno. Parte del "significado de los contenidos" es el factor útil, es decir, que el alumnado entienda la utilidad del aprendizaje. De este modo la asimilación del conocimiento se ve favorecida.

Trabajar la inteligencia emocional en el aula, en cierto modo, facilita el trabajo de "dar significado" al conocimiento. Y puesto que debemos comenzar el aprendizaje partiendo de lo que el alumno ya tiene, del mismo modo debemos considerar sus emociones y experiencias para facilitar este proceso.

4.10- MEDICIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Como explican Fernández Berrocal y Extremera (2005), a principios de los 1990 comenzaron a aparecer métodos para evaluar y medir los diversos aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional (motivación, empatía, autocontrol, creatividad...)

Puesto que estos métodos calculaban solo aspectos muy concretos de la inteligencia emocional, y poco científicos, la evolución de este modelo marcó la necesidad de evaluar las dimensiones emocionales que se evaluaban, y la elaboración de diferentes tipos de medida; puesto que cualquier mecanismo de evaluación debe satisfacer una serie de criterios psicométricos validados.

Según Fernández Berrocal y Extremera (2005), en las numerosas investigaciones educativas, existen tres medidas diferenciadas para los procedimientos de evaluación de la Inteligencia Emocional:

-Medidas de auto-informe:

Las medidas de auto-informe fueron las primeras herramientas desarrolladas para evaluar las habilidades de IE y actualmente siguen siendo ampliamente utilizadas, entre otras cosas por su fácil administración y la rapidez para obtener unas puntuaciones y, por otro lado, porque confía en los procesos introspectivos como una de las formas más efectivas de indagar en los aspectos emocionales y afectivos del ser humano. En la mayoría de estas medidas, al alumno se le pregunta su grado de acuerdo o desacuerdo con ciertas frases referentes a sus capacidades para percibir, atender, comprender, regular y manejar sus emociones y su contestación proporciona un índice de lo que se ha denominado “IE percibida” (Fernández Berrocal y Extremera, 2005, p.74)

Estas medidas han sido criticadas por distintos motivos, entre ellos porque, en lugar de una puntuación de la capacidad emocional, proporcionan una estimación de las habilidades emocionales. Otro motivo sería que la respuesta de los sujetos podría verse condicionada debido a distintos motivos como la deseabilidad social, por fingir respuestas mejores o por desconocer algunas variables que no percibe en sí mismo y, por tanto, no incluye en el cuestionario.

-Medidas de ejecución (o habilidad):

Para poder disponer de una medida válida y fiable en concordancia con su modelo, y para evitar las dificultades y fallas encontradas en las medidas de auto-informe, Mayer, Salovey y Caruso han sido los primeros en establecer medidas de inteligencia emocional basadas en un

acercamiento más práctico que permite hacer una medición de la IE en base a una serie de tareas que debe ejecutar.

Así desarrollaron el MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), un test conformado por 141 items que evalúan los cuatro factores que contemplan en su modelo.

4.11- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA ESCUELA

Las escuelas son zonas donde los niños aprenden, o son educados. Educar es formar a una persona desarrollando sus facultades y habilidades tanto cognitivas como morales y afectivas acorde a su contexto o cultura.

Visto de otro modo, la escuela es un lugar donde los niños van a aprender a ser parte de la sociedad.

Para Guillermina Baena (2005), en la época actual han aumentado los problemas en la formación de los niños; y cada vez son más los que tienen una vida inestable que los afecta en distintos ámbitos de la vida.

Baena insiste en la diferenciación entre inteligencia y coeficiente intelectual. Para ella, la inteligencia es un conjunto de capacidades que se complementan. Estas capacidades se desarrollan de forma gradual, de forma en que los humanos podamos "asimilar, retener, aplicar y modificar las experiencias y sensaciones necesarias para conducirse y adaptarse al medio".

Para esta autora, la inteligencia se determina por la herencia biológica, los procesos psicológicos, el entorno social y la conducta del individuo. Como explica Baena (2005), la biología determina una serie de potencialidades, y el medio los pone a prueba para que logren desarrollarse.

Por otro lado, el coeficiente intelectual (o CI), sería el resultado de unas pruebas basadas en parte de las capacidades de la inteligencia; por lo que no determina la inteligencia ni es suficiente para lograr el tan codiciado éxito en la vida.

En palabras de Guillermina Baena (2005):

Los problemas no son innatos, sino que por lo general resultan de sentimientos de agotamiento, pobreza, vulnerabilidad, incapacidad, fragilidad (...). Son reacciones a las influencias destructivas que se encuentran en el entorno inmediato, especialmente en la familia. Son también imitativos y se aprenden (...) durante la infancia. (p.19)

Por este motivo debemos trabajar la educación emocional, para dar apoyo a los alumnos que viven con estas dificultades y así ayudar a su correcto desarrollo.

Por otra parte, Baena (2005), expone que el uso de las emociones muestra dos grandes ventajas; y es que las emociones nos ayudan a detectar amenazas con rapidez, transformándose en reacciones bioquímicas; y, por otro lado, apoyan a la memoria.

Para trabajar la inteligencia emocional, esta misma autora, nos aconseja que siempre tratemos de hacer reír a nuestros alumnos. Además, nos recuerda la importancia de los juegos y la música como recurso para trabajar la inteligencia emocional.

De acuerdo con Dueñas Buey (2002), la educación emocional surge como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual. Todos necesitamos sentir una estabilidad emocional y controlar los impulsos, que de otro modo provocarían consecuencias que no nos gustarían (o no están bien vistas socio-culturalmente).

El desarrollo y comprensión de las emociones en los niños es un proceso continuo y gradual de aprendizaje que va desde las emociones más simples hasta las más complejas. Los niños van cambiando sus estrategias para poder hacer frente a las distintas experiencias a través del control de sus emociones, pues el niño se enfrenta mejor a sus emociones a medida que va comprendiendo sus causas. (Dueñas Buey, 2002, p.86)

De este modo, los docentes debemos empezar a ver todas las posibilidades de la inteligencia emocional, puesto que tenemos que convertir el hecho de que trabajen y cultiven su inteligencia emocional en un hábito.

Como explica Goleman (1995), en el pasado, los docentes solo consideraban el desarrollo cognitivo de sus alumnos, esto hacía que la una de sus grandes preocupaciones fueran las bajas calificaciones, sobre todo en áreas como lengua y matemáticas. Sin embargo, en los últimos tiempos, los docentes observan que existe un problema mucho más importante que las calificaciones, el analfabetismo emocional. Y, aunque hoy en día se está poniendo mucho empeño, los cambios van muy lentos.

Según Bisquerra (2002), la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano”.

Y, acorde a Dueñas Buey (2002), los objetivos de la educación emocional son los siguientes:

- conseguir una vida emocional positiva para llegar a una edad adulta serena y fructífera,

- controlar los impulsos y las emociones negativas,
- capacitar a la persona para gestionar sus emociones,
- desarrollar las habilidades sociales e interpersonales en el marco de un desarrollo afectivo y equilibrado.
- desarrollar la capacidad de automotivarse para conseguir una vida personal productiva, y, en definitiva, para autorealizarse
- capacitar a la persona para dar un enfoque correcto de los problemas. (p.90)

Acorde a García Torres (1983), en Dueñas Buey (2002) expone algunos conceptos para ayudar al niño a construir un buen autoconcepto en la escuela:

- Que los maestros enseñen a los niños, poniéndose como ejemplo, a alabarse a sí mismos. Se trata de corregir la tendencia contraria, pues debido a las correcciones que los niños sufren durante su desarrollo suelen presentar una tendencia a la autocrítica.
- Ayudar a los niños a ser realistas en sus objetivos y en la evaluación de sí mismos. Los objetivos inalcanzables originan sentimientos de incapacidad (...)
- Tratar de que el niño controle su propia conducta en vez de estar en una situación de dependencia continúa de las situaciones y de las personas con las que se relaciona.
- Enseñar a los niños a alabar a los demás y a recibir alabanzas de los demás.

Educar emocionalmente es ser conscientes de nuestras emociones y capaces de crear y formar emociones positivas, observar y entender las emociones de los demás y las de uno mismo, y también implica la capacidad de plantarse una serie de objetivos para resolver distintos problemas o dificultades de manera lógica.

Rovira, en Bisquerra (2011) afirma que una persona emocionalmente inteligente presenta las siguientes cualidades:

- 1- Actitud positiva
- 2- Conciencia sobre los sentimientos y emociones propios
- 3- Capacidad para expresar emociones y sentimientos de una forma efectiva
- 4- Capacidad para controlar los sentimientos y emociones

María Dolores de Miguel, en sus apuntes del Programa de Desarrollo Integral de Everet expone que la educación emocional se basa en desarrollar y educar la inteligencia emocional en el aula, y para ello se centra en el desarrollo de competencias inter e intrapersonales, que conforman la inteligencia emocional. Para esta autora, gracias al trabajo en las escuelas con la inteligencia emocional los niños pueden:

- Alcanzar el pleno desarrollo de su personalidad
- Comprender las emociones y sentimientos de los demás
- Tolerar presiones y frustraciones que se pueden presentar en formato de juego
- Desarrollar la empatía y las habilidades sociales y emocionales, aumentando su bienestar emocional y social
- Adquirir mayor confianza en sí mismos
- Aumentar su autoestima
- Adquirir un desarrollo pleno y una madurez de forma progresiva
- Eliminar tensiones y frustraciones
- Aprender a resolver conflictos
- Conocer a los demás y enriquecer sus lazos y relaciones
- Conocer, reconocer y controlar las propias emociones

María Dolores de Miguel expone también una serie de pautas a seguir para trabajar la inteligencia emocional en el aula. Estos son:

1.-Conocer al niño: pues conociendo sus gustos, habilidades, aficiones, etc. podremos favorecer su desarrollo así como su autoestima.

2.-Escuchar con empatía: el sentirse entendidos y acompañados, produce en los niños que puedan calmarse y que empiecen a controlar sus emociones.

3.-Alabar sus acciones: el refuerzo positivo en sus buenas acciones, tanto dentro como fuera del aula, implica que los niños y niñas tiendan a eliminar progresivamente sus actitudes negativas y favorece su autoestima.

4.-Servir de modelo: pues los niños aprenden por imitación.

5.-Establecer lazos de afecto: valorar al niño y no sus acciones.

6.-Favorecer su autonomía: haciendo que el niño se sienta competente y capaz de resolver sus propios problemas.

7.- Expresarse, utilizando frases y palabras: acostumbrarles a hacer uso de distintas expresiones haciendo referencia a su estado en ese momento (¿Cómo estás?¿Porqué?...)

8.-Humanizar el aula, humanizar al docente: generar un clima cálido y acogedor, preocuparnos por nuestros alumnos, transmitir nuestro afecto...

En conclusión, las escuelas deben ofrecer una adecuada educación emocional a sus alumnos para ofrecerles así una educación íntegra y para la vida.

4.12- EL APRENDIZAJE COOPERATIVO

Según Fathman y Kessler (1993), en Trujillo (2002), el aprendizaje cooperativo es << el trabajo en grupo que se estructura cuidadosamente para que todos los estudiantes interactúen, intercambien información y puedan ser evaluados de forma individual por su trabajo. >>

Existe una gran variedad de modelos, pero haré referencia al modelo R. Johnson y D. Johnson, que elaboraron en los 60 un modelo en que todos los integrantes del grupo trabajarán en torno a una tarea hasta dominarla, ayudándose entre ellos. Según esta metodología, tras el tiempo especificado, los alumnos serán evaluados individualmente. Este modelo se basa en las siguientes características del aprendizaje cooperativo:

- 1- Independencia positiva entre miembros
- 2- Interacción (cara a cara) como facilitadora del aprendizaje
- 3- Evaluación individualizada y responsabilidad personal para lograr los objetivos propuestos para el grupo
- 4- Uso frecuente de habilidades grupales e interpersonales
- 5- Evaluación continua y regulación del grupo con objeto de mejorar la efectividad

5-LA LABOR DEL DOCENTE

EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Partiendo de los pasos expuestos por M^a Dolores de Miguel, a continuación expondré una serie de características que debe de cubrir un docente que educa en lo emocional. El docente emocional:

1.- Conoce al niño: partiendo de sus gustos, aficiones y conocimientos previos, podremos desarrollar sus habilidades y establecer conexiones con nuevos conocimientos.

2.- Escucha con empatía: haciendo que los alumnos se sientan entendidos y acompañados. Debemos escuchar sus problemas con atención, y es que muchas veces los adultos menospreciamos sus problemas diciendo la sonada frase "son cosas de niños".

3.- Refuerza sus buenas acciones: en lugar de castigar las malas acciones, debemos favorecer las buenas alabándolas y exaltándolas. De este modo los alumnos tenderán a eliminar sus malos hábitos, haciendo que se sienta cómodo y reconfortado al llevar una buena rutina y un buen comportamiento.

4.- Tiene en cuenta que sus alumnos lo observan. Los niños aprenden por imitación, y si el docente lleva malos hábitos o tiene malos comportamientos, probablemente los niños los repitan. Por decirlo de otro modo, el docente emocional "predica con el ejemplo".

5.- Valora al niño y no sus acciones: en lugar de centrarnos en la culpa del niño en un mal acto, debemos criticar el acto en sí. No debemos nunca decir a un niño que es malo, sino que debemos explicarle que sus acciones lo son.

6.- Favorece la autonomía de sus alumnos: haciendo que el niño aprenda a desempeñar tareas por sí solo y resuelva sus propios conflictos. Del mismo modo, debemos fomentar su autonomía de pensamiento, buscando respuestas creativas y divergentes.

7.- Favorece las relaciones y que expresen sus sentimientos con frases y palabras: debemos enseñarles a comprender y explicar sus sentimientos y los ajenos, al igual que los puntos de vista de los demás.

8.- Busca un clima cálido: preocupándose por los alumnos y buscando un clima apropiado para el trabajo y el aprendizaje.

9-No etiqueta: puesto que encasillar a un alumno por determinados actos o comportamientos puede afectar de manera negativa al mismo.

10- Conoce y tiene desarrollada la inteligencia emocional: el buen docente está atento al estado de sus alumnos y busca un clima cómodo y agradable para sus pupilos, teniendo en cuenta los diversos factores que pudieran dificultar su aprendizaje. Además considera que las emociones inciden directamente en el comportamiento de sus alumnos.

11- Es feliz: un docente feliz es capaz de transmitir esa felicidad a sus alumnos. El buen docente debe estar motivado y transmitir el entusiasmo por el aprendizaje a sus alumnos. Un maestro entusiasmado transmitirá siempre más que uno que no lo está.

12.- Confía en sus alumnos (y en sus capacidades): esto es que busca siempre explotar la máxima capacidad de cada alumno.

13.- Entiende que cada alumno es único y con unas necesidades educativas propias.

14.- Hace que cada alumno se sienta como el alumno favorito. El docente emocional quiere, estima y aprecia a cada uno de sus alumnos y busca que todos desarrollen sus capacidades en un entorno favorable.

15.- Es preciso con sus palabras y expresa de forma clara y sin exagerar sus sentimientos. Por ejemplo a un alumno que ha mantenido un mal comportamiento le debemos decir "no me gusta que hagas esto" y debemos tratar de que comprenda la situación. Un mal ejemplo, por otra parte, sería decirle "estoy harto de que siempre hagas esto" o insistir en "lo mal que ha hecho".

16.- Del mismo modo, ante conductas negativas, ofrece alternativas de conducta positivas mostrando siempre confianza en el alumno. Esto se podría conseguir con frases como "sé que puedes hacerlo".

17.-Atiende las necesidades corporales de sus alumnos. El profesor que educa emocionalmente entiende las necesidades de sus alumnos, por lo tanto no existirán normas como la de "no beber agua" o "no levantarse". Lo que debemos hacer es enseñarles a que no entiendan las rutinas como beber agua o estirar un poco las piernas como hábitos que interrumpen las sesiones; sino como acciones que se pueden realizar mientras aprendemos.

Otro factor de gran importancia a la hora de trabajar la inteligencia emocional considero que es el uso de apelativos cariñosos. El alumno debe sentirse querido y cómodo, puesto que los niños (y los adultos) tienen una serie de necesidades afectivas que deben ser cubiertas. El profesor inteligente emocionalmente habla con cariño a sus alumnos y los trata del mismo modo. Los niños, y sobre todo en los cursos más bajos tienen una necesidad casi constante de abrazos, de

cariño o de atención, y nuestra labor es cubrir estas necesidades al igual que el resto de necesidades educativas.

Otro factor de gran importancia a considerar es la metodología de trabajo. El profesor emocional busca la cooperación de sus alumnos, y considera los distintos factores que pueden dar significado al aprendizaje. A través del trabajo cooperativo los alumnos pueden desarrollar lazos a la par que aprenden los contenidos oportunos. Gracias al aprendizaje cooperativo el alumnado será capaz de poner en práctica sus habilidades interpersonales.

Por otro lado, haciendo uso del aprendizaje individual fomentaremos en desarrollo de las habilidades intrapersonales. Debemos favorecer la autonomía de respuesta y trabajo del alumnado de la misma forma que favorezcamos sus habilidades de cooperación. Las respuestas creativas son una gran forma de trabajar la inteligencia intrapersonal, pues son respuestas genuinas que nacen de dentro de cada individuo.

No es necesario el diseño de actividades concretas para trabajar la inteligencia emocional, puesto que se puede trabajar en cualquier momento y de las más diversas formas.

Por otra parte, y desde mi punto de vista, el docente emocional debe considerar las distintas teorías del aprendizaje y el desarrollo. De este modo será capaz de comprender en qué estadio se encuentran y proporcionarles lo que necesiten en consideración a ello. Comprendiendo a los niños y su desarrollo seremos capaces de proporcionarles una mejor educación.

Por último, mencionar que la forma en que desarrollemos la autoestima de nuestros alumnos debe de tener en cuenta los esfuerzos, los logros y la exigencia que se hayan dado durante el proceso. Esto es debido a que si alimentamos la autoestima de los niños de forma indiscriminada corremos el riesgo de estar alimentando en exceso su ego, haciendo que esto pueda repercutir de forma negativa sobre el alumno.

6-METODOLOGÍA

Como expliqué anteriormente, uno de los objetivos de este trabajo es mostrar la relevancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo. En base a esto, plantearé una propuesta globalizadora para trabajar y favorecer el desarrollo de esta inteligencia en el aula, y para ello expondré una serie de técnicas, consejos, actividades y rutinas que podrían realizarse a lo largo del curso académico.

Lo que pretendo con ello es facilitar una adecuada atmósfera de trabajo, óptima para el aprendizaje y donde desarrollen y evolucionen relaciones. Estas relaciones o lazos deberán formarse entre los propios alumnos y entre los alumnos y el docente.

En este clima de trabajo los niños tendrán la oportunidad de expresar con libertad sus opiniones y sentimientos, para poder trabajar y desarrollar el aprendizaje en base a ellos. De este modo estaríamos trabajando según la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel al mismo tiempo que trabajamos las capacidades emocionales de los alumnos.

La propuesta presentada está enfocada hacia niños de primer y segundo curso de Educación Primaria. Según la teoría del desarrollo de Piaget, estos alumnos se encontrarían entre el estadio preoperacional y el de las operaciones concretas. En estas edades los niños comienzan a abandonar el egocentrismo infantil para desarrollar así un pensamiento lógico. Debido a que los alumnos en estas edades se encuentran en este estadio, y concorde a las habilidades descritas por Daniel Goleman (1995), debemos trabajar especialmente las habilidades de conciencia emocional, autocontrol y motivación, además de comenzar a desarrollar su habilidad empática.

La propuesta presentada es de carácter transversal, y varios de las prácticas incluidas en él pueden utilizarse ante determinadas situaciones como para el control del aula, la resolución de conflictos...

6.1.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos de la propuesta son:

- Prevenir determinadas conductas de riesgo
- Gestionar y resolver los conflictos de aula
- Expresar de forma adecuada las emociones
- Clasificar y diferenciar las distintas emociones y sentimientos

- Desarrollar la habilidad de empatía
- Conocer y comprender las emociones, tanto las propias como las ajenas
- Gestionar las emociones propias para tomar decisiones inteligentes (usar las emociones de manera inteligente)
- Facilitar un clima adecuado de trabajo y aprendizaje
- Facilitar el proceso de adquisición-aprendizaje de una segunda lengua

6.2.- ESTRUCTURA DE AULA

Las mesas estarán divididas en cinco grupos de cinco. Esta distribución nos permite trabajar un aprendizaje cooperativo o individual atendiendo a las necesidades del momento.

En estos grupos existe un capitán, este capitán irá rotando diariamente. De este modo, todos los alumnos serán capitán en distintas ocasiones. La labor del capitán de cada grupo es la de gestionar el grupo; el capitán es el encargado de que todos los miembros del grupo lleven un buen ritmo de trabajo y mantengan un adecuado comportamiento; del mismo modo, el capitán, es el responsable de repartir el material ese día.

Esta forma de trabajo permite que todos los alumnos tengan la ocasión de poner a prueba sus habilidades de liderazgo y autonomía. Por otra parte, también hace que el alumno se sienta valorado y útil, dándole una responsabilidad y depositando en él la confianza de que lo cumpla

6.3.- METODOLOGÍA DE TRABAJO

El trabajo propuesto está en sintonía a las teorías del aprendizaje significativo y el aprendizaje por descubrimiento. Puesto que trataremos siempre, para trabajar adecuadamente como "educadores emocionales", de partir desde los conocimientos previos de los alumnos, así como de sus experiencias, y desde ahí los deberemos ayudar y guiar para que construyan su conocimiento, dotándolo de significado al llegar a él por sus propios procesos lógicos.

Del mismo modo, las sesiones impartidas por un docente emocional, deben ser dinámicas y buscar la participación activa del alumnado.

Por otra parte, en el aula, daremos gran importancia al trabajo cooperativo, buscando que los alumnos formen lazos, compartan puntos de vista y aprendan el valor del trabajo en equipo.

Siguiendo esta metodología, el proceso constaría de los siguientes tipos de evaluación en tanto a la Inteligencia Emocional:

-Evaluación inicial: para conocer los conocimientos previos de los alumnos y partir desde ellos para establecer puentes en su aprendizaje.

-Evaluación continua por observación: puesto que el docente observa los progresos diarios de los alumnos. En este caso estaríamos hablando de una evaluación cualitativa.

Por último, me gustaría mencionar que debemos tener en cuenta nuestro lenguaje corporal. Debemos hacer uso de gestos y buscar que nuestros movimientos faciliten la comprensión de los contenidos. Es necesario considerar distintas formas de apoyo visual, gestos, iconos... que complementen nuestras palabras y mantengan la atención de los alumnos.

7-Propuesta de intervención

La educación emocional debe ser un proceso continuado y permanente. Debido a esto, los docentes debemos facilitar mediante diversos medios la comunicación oral, permitiendo a los alumnos expresar sus emociones así como comprender las de los demás. Debemos enseñar a los alumnos a expresar de forma adecuada sus emociones, así como a preocuparse por las de los demás.

7.1.-CONTEXTO Y TEMPORALIZACIÓN

Nos encontramos en un centro público de Educación Infantil y Primaria en la capital palentina. El centro sigue una metodología CLIL y en las clases de Educación Primaria se imparten las asignaturas de *ciencias naturales* y *arts&crafts*.

La propuesta presentada está enfocada para un grupo de niños y niñas de segundo curso en Educación Primaria. Se trata de un grupo de 25 alumnos entre 7 y 9 años, puesto que dos de ellos han tenido que repetir curso. Esta clase en concreto usa parte del tiempo de después de los recreos para la resolución de conflictos.

Una de las niñas está dando bastante problemas conductuales, haciendo que varios alumnos se sientan mal por ello.

La clase está dividida en cinco grupos de cinco, como ya expuse anteriormente, para facilitar así el trabajo y aprendizaje cooperativo. Los cinco subgrupos resultantes están compuestos por estudiantes con características heterogéneas, buscando así compensar los niveles de los distintos grupos.

La siguiente propuesta debe ser trabajada de forma continua a lo largo del año, repitiendo periódicamente las propuestas para garantizar resultados.

7.2.- ESTRATEGIA DOCENTE

Como he comentado antes, el docente emocionalmente inteligente tiene en cuenta una serie de factores que puedan ayudar en el desarrollo de sus alumnos.

Parece algo muy simple, pero hay ciertos detalles que hacen que el niño perciba su educación de una forma u otra. Para lograr que el alumnado perciba la educación como un proceso positivo debemos seguir los siguientes consejos:

-Buscar el juego o los desafíos: acorde a Guillermina Baena (2005), una actividad presentada como deberes puede ser algo tedioso y aburrido. Pero si esa misma actividad la enfocamos como un juego o un desafío a los alumnos, estos responderán de mejor manera ante la propuesta; y trabajarán con mayor comodidad.

-Hablar a todos los alumnos con cariño y de forma clara y concisa. El uso de apelativos cariñosos nos puede servir para dos funciones. Por un lado, nos permite estrechar los lazos con nuestros alumnos y hacer que se sientan cómodos en el aula; y por otro lado, son un medio que puede incitar al juego.

-Partir del alumno: como docentes, y concorde a la teoría de Ausubel, debemos partir desde los conocimientos, intereses y experiencias del alumnado para construir nuevos conocimientos.

-Considerar los distintos tiempos y descansos: puesto que la capacidad de concentración no es algo que se pueda mantener durante horas.

Estos comportamientos actúan como facilitadores del aprendizaje, permitiéndonos dotar de significado los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Decir, también, que debemos considerar los tiempos en el aula. Debemos gestionar el tiempo entre tiempo de trabajo y tiempo de aprendizaje. Al marcar los tiempos claros, por lo que he podido apreciar en el desarrollo de mi Prácticum II, los niños trabajan de una forma tranquila y prestando atención en los tiempos de aprendizaje; y el tiempo de trabajo es empleado como "un descanso para los niños", donde pueden trabajar cada uno al ritmo que necesite y no necesitando tanta concentración como en el tiempo de aprendizaje. Los alumnos deben ser conscientes de la distribución de los tiempos, y si es necesario debemos justificarles el porqué para que comprendan el proceso.

Trabajar las distintas estrategias emocionales en el entorno bilingüe, por otra parte, nos facilitará la creación de una atmósfera cálida y cómoda, donde los alumnos no tengan miedo ni a equivocarse ni a participar. Estas estrategias motivarán a los alumnos en el aprendizaje de una segunda lengua, dotando ese proceso de significado. Y es que uno de los principales problemas que he podido observar en el aprendizaje de una segunda lengua es que los niños tienen miedo

al idioma, o no consiguen encontrarse cómodos en las situaciones en las que tengan que hacer uso de esta segunda lengua.

7.3.- AGRUPACIÓN

La clase está dividida en cinco grupos de cinco, como ya expuse anteriormente, para facilitar así el trabajo y aprendizaje cooperativo. Los cinco subgrupos resultantes están compuestos por estudiantes con características heterogéneas, buscando así compensar los niveles de los distintos grupos.

Este tipo de agrupamiento nos facilita la gestión del aula. Por una parte, con el sistema de capitanes mencionado en la metodología, permitimos que los niños desarrollen sus aptitudes de liderazgo y depositamos en ellos la confianza de que puedan autogestionarse ya desde tan pequeños. Por otro lado, este sistemas de agrupamientos nos permite alternar entre actividades de carácter individual y colectivo aprovechando al máximo el tiempo y sin tener que hacer modificaciones en la estructura del aula.

7.3.1.- Trabajo individual

El trabajo individual, por su parte, fomenta el desarrollo de la autonomía las capacidades organizativas y de gestión del pensamiento. Este tipo de trabajo facilita un clima calmado en el aula, donde los niños podrán estar tranquilos al desarrollar la actividad. Esto es, claro, sólo si respetamos los tiempos, puesto que si dedicamos el tiempo completo a cualquier tipo de trabajo o actividad los niños se aburrirán y perderán la concentración y la motivación.

Acorde a la teoría del aprendizaje constructivista de Vigotsky, el docente proporcionará al alumnado las herramientas y medios necesarios que lo permitan construir su propio conocimiento. Con estas herramientas modificará sus estructuras previas y asimilará y acomodará los nuevos conocimientos.

Este tipo de trabajo, respecto a la educación emocional, nos permite desarrollar las tres primeras habilidades emocionales expuestas por Goleman (1995): la conciencia emocional, el autocontrol y la motivación.

Por otra parte, y de acuerdo a la teoría del aprendizaje por descubrimiento de Bruner, debemos permitir y motivar a que el niño explore sus emociones, experimentándolas y diferenciando las emociones positivas de las negativas. Esto será un proceso inductivo, en el que los alumnos partirán de comprender y analizar sus propias emociones (lo específico), hasta comprender las emociones de los demás (lo general).

7.3.2.-Trabajo cooperativo

Por otra parte, buscaremos el trabajo cooperativo, tanto en gran grupo como en pequeños grupos. De esta forma pretendemos que los niños desarrollen hábitos y habilidades que los permitan trabajar en equipo, cooperando con los miembros del equipo y estableciendo lazos con los mismos. Este sistema de trabajo, por otra parte, permite a los alumnos trabajar en respuestas a las que no llegarían de forma individual, pues las capacidades de unos compensarán las carencias de los otros, y viceversa.

El objetivo de esta forma de trabajo es que los alumnos asimilen y comprendan la importancia de la colaboración y la interacción con los demás miembros de su entorno. De este modo, se pretende que los alumnos interioricen estos hábitos como algo positivo y necesario; así como que desarrollen y comprendan los valores de amistad, empatía, colaboración, solidaridad, respeto, tolerancia...

Por otra parte, con este tipo de trabajo favoreceremos situaciones donde puedan entender y comprender sus emociones en distintas situaciones, así como que aprendan distintas formas de actuación atendiendo a esas emociones y sentimientos.

Este tipo de trabajo nos permitiría trabajar con las habilidades descritas por D. Goleman (1995) de empatía y habilidad social; aunque por otra parte se seguirán trabajando las habilidades intrapersonales.

7.4.-APROVECHAMOS LOS ESPACIOS DEL AULA

Una parte fundamental de la propuesta parte del aprovechamiento de los distintos espacios y rincones de la clase. Debido a que la inteligencia emocional no es algo que deba trabajarse "en una asignatura", sino que es algo mucho más global, debemos aprovechar al máximo los espacios del aula, para poder acceder a medios para trabajar la inteligencia emocional cuando sea oportuno. Estos son algunos ejemplos para trabajar la inteligencia emocional mediante los espacios y rincones del aula:

-Los espacios de lectura: son una oportunidad estupenda para trabajar las capacidades de la inteligencia emocional. Haciendo preguntas al niño sobre la lectura; preguntándoles acerca de los personajes, sus sentimientos y el porqué de sus emociones; y proponiéndoles que opinen sobre la historia y lo que ellos habrían hecho, conseguiremos trabajar sus habilidades emocionales a la par que desarrollamos sus capacidades creativas y de comprensión lectora.

Cuando preguntamos a los alumnos sobre lo que ellos hubieran hecho, estamos trabajando de manera directa su habilidad de conciencia emocional.

En el momento en que les pedimos que piensen sobre los motivos y sentimientos de los personajes, lo que estamos haciendo es trabajar su capacidad de empatía, además de sus habilidades de reconocimiento de las emociones.

Otra forma de trabajar la inteligencia emocional junto a las actividades de lectura sería la de realizar una dramatización de lo que ha ocurrido en la historia. De esta forma viven la historia en primera persona, haciendo que el aprendizaje sea suyo.

-Autoestima y colaboración: una gran actividad para trabajar ambas capacidades es la siguiente, diseñada y puesta en práctica por Chus Blanco en, especialista en inglés en el CEIP de Roxos (Santiago de Compostela), en 2014. Esta docente bautizó la actividad como "I want to be your friend" (Quiero ser tu amigo). Esta actividad ha sido puesta en práctica por distintos maestros, quienes han comentado su efectividad a la hora de trabajar las relaciones sociales, la colaboración y el autoestima.

Para el desarrollo de esta actividad se dispondrá a los alumnos de una cartulina, con la que haremos un mural donde escribiremos "I'm good at..." (soy bueno en) y esta cartulina se verá adornada con frases como "count on me" (cuenta conmigo), "I'm your friend" (Soy tu amigo) o "Can I help you?" (¿Puedo ayudarte?). Tras ello, los alumnos escribirán en un pedazo de papel "I'm good at" y un aspecto en el que consideren que sean buenos y puedan ofrecer ayuda a los demás. Esta actividad no tiene porqué limitarse al ámbito académico y, junto a las matemáticas, la lectura, el inglés o música, podrían aparecer habilidades en baile, la escritura, contar cuentos...

Esta actividad permitirá a los alumnos reflexionar sobre sus propias capacidades, generando así un auto-concepto; al mismo tiempo que comprenden y conocen las habilidades de los demás. Por otra parte, los permite abandonar el egocentrismo infantil que mencionaba Piaget. Esto es debido a que la actividad los permite entender que cada persona es diferente y con unas capacidades y puntos de vista distintos.

Durante el desarrollo de esta actividad los alumnos tendrán la oportunidad de:

- Establecer lazos y relaciones interpersonales
- Desarrollar los valores de cooperación, amistad y solidaridad
- Desarrollar la capacidad de empatía
- Desarrollar un autoconcepto o visión de ellos mismos
- Desarrollar su autoestima
- Expresar conceptos emocionales en una segunda lengua

-Guía de emociones: la siguiente actividad está planteada para reflexionar sobre las distintas emociones, sus efectos en nosotros y nuestra forma de actuar frente a ellas.

Para el desarrollo de esta actividad los alumnos trabajarán en gran grupo, siendo una puesta común.

En primer lugar hablaremos sobre las emociones, qué son y cuáles son. Tras esta pequeña puesta en común haremos un gran mural. Dicho mural estará dividido en las siguientes partes:

1. **Feeling (Emoción):** aquí pondremos las distintas emociones que podemos experimentar, algunas podrían ser: fear, anger, sadness, joy, disgust... (miedo, enfado, tristeza, alegría, asco...)

2. **What's happening to me (Qué me pasa):** aquí explicaremos las cosas que nos ocurren cuando sentimos cierta emoción. Por ejemplo: "cuando estoy alegre pienso con más calma".

3. **Why am I in this way (Porqué estoy así):** en este apartado analizaremos qué cosas nos llevan a sentir qué emociones, para comprender así porqué se producen. Por ejemplo: "me enfado cuando me insultan".

4. **What I need (Qué quiero/necesito cuando estoy así):** en este apartado analizaremos lo que necesitamos cuando sentimos determinadas emociones. Esto va especialmente enfocado hacia el manejo de las emociones negativas, pero también se aplica a la comprensión de las positivas. Por ejemplo: "cuando estoy triste necesito un abrazo/que me escuchen/ un amigo..."

Este rincón nos sirve para conocer y reconocer las emociones, así como a manejarlas. Del mismo modo, mediante esta capacidad trabajaremos la habilidad de empatía, pues los niños ya sabrán qué hacer cuando un compañero esté triste, enfadado, avergonzado...

Durante el desarrollo de esta actividad los alumnos serán capaces de:

- Desarrollar sus habilidades de conciencia emocional
- Responder ante el malestar de un compañero, mostrando valores de solidaridad y empatía
- Desarrollar sus habilidades de autocontrol
- Expresar conceptos emocionales en una segunda lengua
- Desarrollar habilidades de trabajo cooperativo

7.5.-RUTINAS PARA EL CONTROL DEL AULA

El docente emocionalmente inteligente no recurre a gritos o amenazas para controlar el clima en el aula. En lugar de ello busca la atención y comodidad de los alumnos. Cualquiera que haya entrado en un aula podría afirmar que no son pocas las ocasiones en las que los alumnos pierden el interés en una clase, o están demasiado distraídos como para prestar atención.

Existen innumerables rutinas y microactividades para recuperar la atención de nuestros alumnos. Las dos siguientes rutinas son las que más efectivas me han resultado en el desarrollo de mis prácticas para esta finalidad:

-Damos palmas: el docente, en el momento en que haya perdido la atención de sus alumnos, comenzará a dar palmas en sus piernas y con sus manos al ritmo de la canción "We will rock you" del grupo Queen. Los alumnos deberán hacer lo mismo coordinándose con el profesor, quien, de manera progresiva, irá dejando de dar palmas (y tras él, dejarán de hacerlo los alumnos).

-Quien me pueda escuchar: otra opción en estas molestas situaciones es la de susurrar repetidamente la frase "que levante la mano quien me pueda oír" (put your hands up if you could hear me) hasta que el docente haya conseguido la atención de toda la clase.

He de mencionar, que las rutinas por lo general son efectivas a medida que se repiten; pero hay que considerar que los niños deben aprender las rutinas antes de practicarlas; y es que hay ocasiones en las que la instauración de una nueva rutina puede ser algo complicado. Debemos ser pacientes, porque estas prácticas muestran resultados muy positivos.

En el caso de la primera rutina expuesta, para que funcione, debemos practicarla y repetirla. Por el contrario, la segunda rutina, y según mi experiencia, surte efecto de una forma mucho más rápida y no requiere que los alumnos la aprendan. Por otra parte, la primera rutina, a pesar de ser más lenta, es muchísimo más lúdica, lo que permite que los niños la integren con mayor motivación.

7.6.-Actividades

1-La mano (the hand):

Existen multitud de variedades para esta actividad. En este caso, al estar el grupo dividido en cinco grupos de cinco, he decidido que el mejor formato para esta actividad es la silueta de la mano del alumnos.

Cada alumno dibujará la silueta de su mano en un trozo de papel. El alumno, en uno de los dedos, escribirá una frase en la que ponga una cualidad buena suya (I am...). En el papel debe ir incluido el nombre del alumno.

Una vez que los alumnos hayan hecho esto, pasarán el papel al compañero que tengan a su izquierda. Ahora que los alumnos tienen el papel de su compañero, escribirán otra frase sobre una característica buena de su compañero, empezando por su nombre. Por ejemplo: "Johnny (nombre aleatorio) es un chico muy divertido" (Johnny is a funny boy).

Los alumnos irán escribiendo frases y rotando los papeles hasta que vuelva a ellos su papel con cinco cualidades positivas.

Esta actividad comprende los objetivos:

- Fomentar una buena y sana siguientes autoestima
- Valorar a los compañeros y sus cualidades
- Desarrollar hábitos de motivación
- Desarrollar la capacidad autocrítica
- Adquirir vocabulario relativo a los adjetivos en inglés
- Desarrollo de expresiones de comunicación básica en una segunda lengua

2- El bosque encantado

"El bosque encantado" es un proyecto conjunto del ministerio de educación y la Asociación Española Contra el Cáncer.

Es un programa de prevención con una serie de objetivos marcados. Es un programa exclusivo para el ámbito educativo y requiere inscripción en el programa. A pesar de esto, proporcionan acceso gratuito y sin registro al juego con el mismo nombre del proyecto.

Este es un juego en formato digital, con acceso desde el navegador. El juego está dirigido a niños con edades comprendidas entre los 7 y los 9 años. En esta actividad se nos presenta un mundo imaginario en el que existen todo tipo de seres fantásticos. Es un juego en formato tablero, que se puede jugar por jugadores o por equipos, y que nos ofrece una serie de actividades que tienen por finalidad:

-Dotar de estrategias para identificar las emociones y que el niño comprenda las relaciones entre las emociones y las situaciones en las que se producen.

-Entrenar en habilidades para expresar los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos.

-Dotar de pautas para aceptar los estados emocionales positivos y negativos y proporcionar técnicas de control para regular las emociones sin exagerarlas o evitarlas.

Estos ejercicios plantean a los alumnos distintas situaciones en las que tendrán que reflexionar acerca de distintas situaciones y dar una respuesta emocionalmente inteligente. En caso de que los niños den una respuesta correcta, avanzarán; y en caso de que fallen, retrocederán. En otros ejercicios se nos plantean retos y juegos, en los que es el docente quien decide si los alumnos han pasado la prueba o no.

El juego incluye cuatro tarjetas explicando las cuatro emociones básicas en formato del "ficha de personaje".

El enlace a este recurso es el siguiente: <http://www.elbosqueencantado.aecc.es/>

Pude trabajar con esta actividad en mi periodo de prácticas; y debo decir que a los alumnos les atrajo este formato de actividad y tuvo resultados favorecedores.

3- Juegos de rol

Este tipo de actividades son ideales para trabajar la capacidad de empatía, pues son actividades que nos permiten meternos en el papel de otra persona. Los juegos de rol son actividades donde cada jugador asume el papel (o rol) de un personaje, lo que significa que debe actuar en base a lo que haría dicho personaje. Estas actividades permiten que los alumnos se pongan literalmente en el lugar de otra persona, y consideren y sientan lo que siente esa persona.

Este tipo de actividad se puede trabajar en gran grupo o en pequeño grupo dependiendo la situación.

Este tipo de actividades se deben trabajar en la medida de lo posible. Y es que nos presentan dos ventajas muy claras:

1- Por un lado nos dan la oportunidad de desarrollar la empatía en los alumnos, puesto que se les permite entender en primera persona cómo se siente una persona al estar en determinada situación.

2- Por otro lado, el juego de rol nos permite favorecer un aprendizaje vivencial y significativo.

7.7.-RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En mi periodo de prácticas pude observar que entre los niños pueden darse todo tipo de conflictos. Estos problemas, normalmente suelen complicarse porque los alumnos no reconocen su culpa en el conflicto por miedo al castigo.

En este periodo, también pude desarrollar un modelo de discurso que me facilitó en gran medida en las tareas de resolución de conflictos.

Según este modelo, en primer lugar debemos explicar de forma clara al alumnado el valor de la sinceridad. En mi caso, explicaba a los alumnos que lo que había ocurrido estaba mal (no ellos) y que lo que debíamos hacer era evitar que se volviera a repetir ese incidente ahora que sabían que estaba mal. Tras ello, les explicaba que lo primero para evitar que algo se repita es reconocer que lo hemos hecho mal.

También les explicaba que no les iba a hacer daño, ni a insultar, ni nada similar por lo que habían hecho, porque todos nos equivocamos. Tras ello, hablábamos acerca de por qué estaba mal lo que habían hecho y sobre lo que deberían haber hecho.

De todo ello podemos extraer las siguientes pautas, no necesariamente en este orden:

1.-Explicar al alumno el valor de la sinceridad. De este modo, también le estamos diciendo al alumno lo que esperamos de él: que sea sincero

2.- Criticar su acción y no a ellos; y no exagerar ni dramatizar la crítica

3.- Tranquilizarlos

4.- Escucharlos

5.- Reflexionar sobre las consecuencias de sus actos

6.- Reflexionar sobre su propio comportamiento y buscar la autocrítica

7.- Llegar a un acuerdo

En caso de que el comportamiento negativo se repita, el alumno que haya tenido ese comportamiento deberá escribir en una hoja (con supervisión del docente) qué es lo que ha ocurrido, por qué ha ocurrido y por qué ha estado mal. Este folio deberán llevarlo a casa para ponerlo en conocimiento de sus padres; buscando así la colaboración escuela-familia. Tras esto, se pedirá al alumno que reflexione un castigo adecuado para lo que ha hecho.

8-ALCANCE DEL TRABAJO

Respecto a las oportunidades y limitaciones de este trabajo, en primer lugar, debo mencionar que la propuesta está planeada para desarrollarse en un centro bilingüe, en concreto en lengua inglesa. A pesar de ello, es una propuesta aplicable a centros en los que la segunda lengua sea otra distinta o centros no bilingües; y es que la metodología propuesta es aplicable a otro tipo de contextos.

Esta propuesta, por otra parte, está destinada a alumnos de primer y segundo curso de educación primaria; pero realizando algunas adaptaciones esta propuesta se puede aplicar a edades tanto superiores como inferiores.

En caso de buscar una adaptación para niveles inferiores debemos tener en cuenta que esos alumnos estarán en la fase preoperacional de Piaget, y su egocentrismo aun será predominante. Por este motivo, en edades inferiores, la propuesta se enfocaría a desarrollar las habilidades de conocimiento y reconocimiento de las emociones, así como en el autocontrol y motivación; puesto que la mayoría de los alumnos de estas edades no están preparados para las habilidades de empatía.

Por el contrario, en niveles superiores daríamos menos importancia a las habilidades básicas y nos centraríamos en las habilidades interpersonales de los alumnos, trabajando su empatía y sus habilidades sociales.

Esta propuesta tiene un carácter globalizador, y por ende no debe trabajarse sólo en una asignatura o en momentos específicos; la educación emocional debe ser algo continuo y que podemos trabajar en cualquier momento.

Esta propuesta también se podría adaptar en actividades extraescolares o asignaturas con pocos alumnos (como educación en valores). El número bajo de alumnos facilita el desarrollo de la propuesta, así como el control del grupo; por otra parte, la inteligencia emocional mejor si la trabajamos con un grupo completo, puesto que esto favorece las situaciones y conductas así como el desarrollo de habilidades interpersonales.

9-CONCLUSIONES

En primer lugar, cabe mencionar que la propuesta planteada favorece el aprendizaje de una segunda lengua. La metodología de este trabajo tiene por finalidad facilitar este aprendizaje haciendo uso de distintos facilitadores del aprendizaje. Para que este aprendizaje sea favorable, siempre consideraremos los conocimientos previos de los alumnos y, buscando siempre un clima donde los alumnos estén cómodos, buscaremos dotar de significado este proceso.

Gracias al uso y al trabajo de la inteligencia emocional en el aula, construiremos un entorno donde el alumno se sienta a gusto manejando una segunda lengua. Esto fomentará la participación por parte de los alumnos y facilitará que algunos alumnos "pierdan el miedo al inglés".

Por otra parte, el diseño planteado trabaja la inteligencia emocional desde edades tempranas. Como sabemos, la infancia es un periodo crítico en el desarrollo de los individuos, y el desarrollo de esta inteligencia desde edades tempranas permite la adquisición de habilidades sociales y personales que lo permitirán afrontar diversas situaciones de forma adecuada a lo largo de su vida. Por otro lado, una persona capaz de manejar sus emociones y hacer frente a las situaciones desfavorables que presenta la vida, será una persona más feliz que aquella que entra en crisis en el momento en que sus emociones se ponen algo confusas. Y es que, como dice un viejo proverbio árabe: "educa bien a un niño y no tendrás que castigar a un hombre".

Educación en inteligencia emocional no es una panacea mágica que vaya a curar los problemas del mundo; pero es un sistema de trabajo que permitirá a muchas personas resolver los problemas de **su mundo**.

Trabajando la inteligencia emocional estamos haciendo uso, también, de un facilitador del aprendizaje desde un punto de vista globalizador. Y es que trabajando desde la perspectiva emocional podremos dotar al aprendizaje de significado y establecer nexos alumno-aprendizaje en distintas situaciones. Visto de otro modo, puedo afirmar que la educación emocional es un facilitador para los distintos tipos de aprendizaje.

La inteligencia emocional debe trabajarse en el aula de la forma más natural que sea posible, y buscando que los alumnos se desarrollen sin complejos ni limitaciones. Del mismo modo esta metodología permitirá al alumno desarrollarse en un entorno favorable en el que evolucione y crezca aceptándose y valorándose a sí mismo y a los demás por lo que son.

Debemos trabajar y desarrollar las habilidades emocionales de nuestros alumnos, permitiéndolos expresar sus emociones, sentimientos e inquietudes y trabajando sobre ellos.

Los alumnos deben aprender a vivir en comunidad, y para ello es necesario que aprendan a dar respuestas apropiadas a sus emociones negativas de ira, frustración, miedo, ansiedad... Y para conseguir todo esto, el maestro debe poseer las habilidades emocionales oportunas.

Podría decir que la educación emocional es algo necesario para los individuos humanos, y puesto que la escuela debe cubrir las necesidades educativas de los alumnos, debería cubrir también las necesidades afectivas.

De cualquier modo, el desarrollo de las habilidades emocionales es algo totalmente necesario para el desarrollo adecuado del individuo y debe trabajarse tanto dentro como fuera de la escuela; y dentro de la escuela debe trabajarse y considerarse como parte de una educación íntegra.

Por último, me gustaría decir que trabajar la inteligencia emocional garantiza resultados positivos, tanto de cara a la mejora del clima de trabajo en el aula como respecto al rendimiento académico y bienestar de nuestros alumnos -y el nuestro propio-.

Además, cabe destacar que trabajar con esta inteligencia es algo agradable y relativamente sencillo gracias a su versatilidad; pero, sobre todo, es algo muy humano.

10-REFERENCIAS

- Antoni, M. y Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona: Herder.
- Baena, G. (2005). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros*. Sevilla: MAD.
- Bisquerra Alzina, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (21)*, nº 1, 7-43.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 77-96.
- Elias, M.; Tobias, S. y Friedlander, S. (2000). *Educación con Inteligencia Emocional: cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables*. Barcelona: Plaza Janés.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La Inteligencia Emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Iberoamericana de Educación*, 54, 63-94.
- Goleman, D. (2000). *Inteligencia emocional*. Barcelona:Kairós
- Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J.I. (2009). *Psicología de la Educación para docentes*. Madrid: Pirámide.
- Martín Bravo, C. y Navarro Guzmán, J.I. (2010). *Psicología del desarrollo para docentes*. Madrid: Pirámide.
- De Miguel, M.D. (2012). *Apuntes del Programa de Desarrollo Integral*. Edebé.
- Trujillo Flores., M. y Rivas Tovar, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15, 9-24.

-Trujillo Sáez, F. (2002). Aprendizaje cooperativo para la enseñanza de la lengua.
Publicaciones, 32, 147-162.

11.-ANEXOS

11.1.-PROBLEMAS EMOCIONALES MÁS DESTRUCTIVOS Y COMUNES SEGÚN GUILLERMINA BAENA

Baena (2005) enumera los siguientes 31 problemas emocionales y destructivos producidos por un mal desarrollo de la inteligencia emocional:

1. **Baja autoestima.** Está alimentada por todas las fuerzas destructivas. El niño siente que él, por sí mismo, no tiene ningún valor y por ello no puede triunfar en las diversas áreas de la vida.

2. **Odio hacia uno mismo.** Es otra fuerza de negatividad, de aversión hacia algo o alguien, que está siempre vinculada a la baja autoestima, aunque es un proceso más activo. Los fracasos en algunas acciones generan odio hacia uno mismo, lo que llega a bloquear las cualidades.

3. **Desesperanza.** Es una actitud emocional -fuerte y de corta duración- mediante la cual la persona siente que la vida no tiene ningún sentido. (...) una actitud de desesperanza crónica no atendida puede conducir a una enfermedad de depresión.

4. **Dimisión intuitiva.** Esta característica viene acompañada de cierto grado de desesperanza. Al admitir, el individuo se ha protegido por adelantado de síntomas relacionados con la ansiedad. Por supuesto, estas personas resultan lastimadas porque al no involucrarse y comprometerse por completo, su autorrealización no llega a producirse. (...)

5. El **autocorregimiento**, la **dependencia malsana** y la **condescendencia.** Existen siempre de manera conjunta. Se entiende el autocorregimiento no como el ser reservado, sino como un aislamiento llevado al extremo (...) La falsa condescendencia es la *anulación* de uno mismo y (...) lleva a la persona a ser débil e insuficiente, de ahí la necesaria búsqueda de alguien para ser amado y protegido, esto es, una dependencia malsana.

6. **Agresividad maligna.** La persona con exagerada (o falsa) modestia, racionaliza su actitud presentándola como si fuese una "generosa" preocupación por los demás. (...) La presunción y el afán de dominio son características de esta actitud emocional (...).

7. **Hostilidad.** Es ira crónicamente reprimida, de tal forma que el individuo está siempre enfadado, consciente o inconscientemente.(...) Cuando la ira se reprime hay problemas en las relaciones dado que los mensajes son confusos y engañosos (...).

8. **Amargura y cinismo.** Estas características existen en todos nosotros, pero son especialmente en niños reprimidos y limitados (...). Derivan de un aberrante concepto de uno mismo, de otras personas y del mundo, y tienen un efecto general empobrecedor, uno de cuyos importantes resultados es el pesimismo.

9. **Pesimismo.** Se trata de una actitud cuyo origen se localiza en la infancia. Es una trágica y mantenida creencia en el fracaso inevitable. (...)

10. **La necesidad de vengarse.** Esta característica a veces acompaña a la arrogancia. Desquitarse implica el deseo de "restaurar" el orgullo herido y regresar a la supuesta situación de superioridad (...).

11. **La necesidad de provocar envidia.** Esta característica es una forma crónica de triunfo vengativo. Cada vez que conseguimos que otras personas nos envidien, sentimos que hemos logrado ventaja sobre ellas. Esta forma de actuar (...) implica que el individuo siente que su valor radica en mostrar que los demás no valen.

12. **Proyección o externalización.** El niño desarrolla pronto la costumbre de proyectar sus defectos en los demás. De esta forma, el otro es siempre el culpable (...), es una forma de *evadir la responsabilidad*. (...)

13. **Paranoia.** Esta característica emocional, que puede devenir en una enfermedad de grandes proporciones, es una forma exagerada de proyección (...).

14. **Celos y envidia.** El individuo celoso es básicamente un ser inseguro, que se siente amenazado de que algo o alguien le sea arrebatado. (...) Los celos son destructivos para las relaciones y corrosivos para uno mismo.

15. **Rigidez, terquedad y necesidad de tener siempre la razón.** Una persona rígida o terca es aquella que se aferra con desesperación inconsciente a sus esquemas mentales, emocionales y conductuales, lo cual se origina en ambientes familiares excesivamente represores y perfeccionistas (...).

16. **Tacañería.** Además de dinero, involucra emociones. Se debe frecuentemente a sentimientos de inseguridad, insuficiencia y a veces privaciones reales que se desarrollaron en la infancia. Son muchos los efectos negativos en las relaciones con los demás y con uno mismo.

17. **Egocentrismo.** Conocido también como narcisismo, va de leve a grave y todos tenemos un poco de ello. Cuando es agudo se vuelve algo muy destructivo, pues un individuo narcisista está incapacitado para ver algo más que a él mismo (...).

18. **Escasez de interés.** Hay muchos niños que nacen con profundos intereses como coleccionar objetos, animales, etc., y otros que no tienen ningún interés y así llegan a la edad adulta. Esto muestra un entorno poco estimulante, carente de oportunidades (...).

19. **Adicción.** Comprende todo tipo de adicciones (...). La compulsión que subyace a toda adicción obedece a sentimientos de impotencia, ira reprimida, ansiedad inapropiada y falsa condescendencia (...).

20. **Timidez extrema.** Un individuo tímido manifiesta incomodidad en presencia de otras personas, miedo a la torpeza y a creer que no sabrá como comportarse. (...) Un niño tímido se siente infeliz.

21. **Hosquedad o actitud agria.** Se adquiere como resultado de la infelicidad. Cuando la hosquedad es crónica, con frecuencia está acompañada por una mezcla de infelicidad profunda, de incapacidad para usar nuestros recursos interiores y de frustración al tratar con los demás.

22. **Actitud posesiva.** Forma de dependencia malsana donde un individuo necesita tener la sensación de poseer a una persona para sentirse seguro, aunque nunca se sentirá seguro de verdad (...).

23. **Ambivalencia excesiva.** Aunque todos tenemos sentimientos encontrados, confusos y conflictivos, esto llevado al extremo puede ser muy destructivo, pues conduce a la angustia y a la depresión (...).

24. **Cortedad de ánimo, falta de ánimo y marginación.** Falta de visión y de perspicacia, su origen se da en un entorno carente de estímulos, más bien inseguro y peligroso (...).

25. **Agresividad y arrogancia.** En nuestra sociedad, este tipo de actitudes a veces se fomentan con la idea de que son "cualidades"; sin embargo, la arrogancia es un problema muy grave dado que bloquea el aprendizaje y el crecimiento (...).

26. **La culpa.** Es la antítesis de la responsabilidad. Está asociada al fracaso, y tiene casi siempre un efecto enervante, paralizador, de agotamiento, que no conduce a ninguna transformación constructiva.

27. **Conciencia de castigo.** Es una actitud vinculada al perfeccionismo, a los sentimientos de culpabilidad crónica, al comportamiento excesivamente escrupuloso y a las preocupaciones, así como a la incapacidad de divertirse o sentir alegría (...).

28. **Orgullo funesto o neurótico.** Con el orgullo disfrazamos y compensamos sentimientos de fragilidad. (...) Esta característica cuando se exagera busca amar completamente, ser completamente independiente... y esto, al no cumplirse, nos enfrenta de inmediato a las limitaciones de la condición humana. De ahí que el orgullo esté constantemente lastimado (...).

29. **Falta de conciencia.** Puede variar desde una relativa incapacidad para identificarnos con las demás personas, hasta no lograr identificar la diferencia entre el bien y el mal (...).

30. **Materialismo irresistible.** Se vuelve una adicción por tener cosas y crear un estilo de vida superficial. La gente no invierte en emociones, sino en objetos materiales (...).

31. **Enajenación.** Se embotan los sentimientos. Los niños se apartan de los sentimientos como respuesta al dolor emocional. Esto tiene efectos nocivos en todos los aspectos y en las relaciones con los demás.

(p. 19-26)

11.2.- EL BOSQUE ENCANTADO: FICHAS DE LAS EMOCIONES

La IRA o ENFADO

CÓMO ES: enorme, gritona, gruñona y a veces agresiva.

APARECE CUANDO: las cosas no salen como queremos o alguien se porta mal con nosotros.

NECESITA O QUIERE: desahogarse, cambiar la situación.

CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS: dejándola tranquila hasta que se haga más pequeña, hablando sobre nuestro enfado con otros.

QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER: dejarle salir cuando sea muy grande y sólo quiere romper, golpear, pegar o gritar. Engañarla con algunas cosas pasajeras que nos hagan creer que estamos bien cuando en realidad no lo estamos.



La ALEGRÍA

CÓMO ES: divertida y ruidosa. Le gusta cantar, reír, bailar, jugar y saltar.

APARECE CUANDO: las cosas salen como queremos o vemos cumplida alguna ilusión.

NECESITA O QUIERE: que le des rienda suelta para contagiar a los demás.

CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS: permitiendo que todos los que están a tu alrededor la conozcan.

QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER: dejarnos llevar por ella hasta el punto de hacer cosas peligrosas para nuestra salud. Buscarla a toda costa. Creer que siempre tenemos que sentirnos alegres. Si fuera así acabaríamos aburridos de tanta alegría.



La TRISTEZA

CÓMO ES: callada, cabizbaja, oscura.

APARECE CUANDO: hemos perdido algo muy importante o alguien nos ha decepcionado.

NECESITA O QUIERE: tiempo para ir haciéndose más pequeña, quiere cariño (abrazos, apretones) y que la escuchen.

CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS: escuchándola. Haciendo dibujos, cuentos o historias sobre ella. Hablando con otros para que la conozcan.

QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER: no hacerle caso, pensando que no tiene importancia. Intentar esconderla ante los demás. Tomar sustancias que nos hagan sentir aparentemente bien.



EL MIEDO

CÓMO ES: inseguro y sobresaltado, siempre está temblando.

APARECE CUANDO: percibimos un peligro (algo real o imaginario) que nos produce inseguridad y temor.

NECESITA O QUIERE: avisarnos de un peligro. Busca protección.

CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS: Reflejándolo en un papel: puede ser un dibujo, una historia o una redacción. Jugando con él. Hablando con otros y aprendiendo cosas sobre lo que nos da miedo.

QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER: guardarlo en secreto. Sentir vergüenza. Reírse de quienes lo sienten por cosas que a nosotros no nos dan miedo.



La VERGÜENZA

CÓMO ES: tímida, callada, huidiza.

APARECE CUANDO: nos sentimos observados por los demás. Pensamos que los demás se ríen o burlan de nosotros.

NECESITA O QUIERE: que busquemos soluciones y aprendamos a mejorar.

CÓMO PODEMOS HACERNOS AMIGOS: no dándole demasiada importancia. Aprendiendo a mejorar en las cosas que nos producen vergüenza.

QUÉ COSAS NO DEBEMOS HACER: quedarnos paralizados y dejar de hacer o decir cosas. Tomar sustancias que nos hagan creer que ha desaparecido.

