

EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN EJEMPLO PRÁCTICO EN PRIMARIA

Concepción Aguado Suárez. Orientadora

ÍNDICE

1. Aproximación teórica
2. Justificación en el PEC
3. Objetivos
4. Contenidos
5. Metodología
6. Evaluación
7. Programación de actuaciones
8. Ejemplos de fichas para la intervención
9. Conclusiones

1. APROXIMACIÓN TEÓRICA

La inteligencia se ha atribuido clásicamente a las capacidades cognitivas relacionadas con el pensamiento abstracto, científico y académico. Sin embargo, en los últimos tiempos se han consolidado otras acepciones más amplias de la inteligencia, como las propuestas por Stenberg o Gardner entre otros. Más recientemente, Goleman ha hecho famoso un constructo ya desarrollado por Sastorey, Mayer y Caruso: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, entendida como una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida. Los autores citados diferenciaron una serie de dimensiones implícitas en este concepto:

- autoconciencia: conocimiento de las propias emociones
- autocontrol: capacidad para controlar y analizar las emociones
- automotivación: capacidad para motivarse a sí mismo
- empatía: reconocimiento de las emociones ajenas
- competencia social: control de las relaciones

Las **HABILIDADES EMOCIONALES** se pueden definir como las capacidades para crear voluntariamente un sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre. De este modo, conociendo qué pensamientos y comportamientos provocan nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos mejor para solucionar los problemas que generan.

Una actuación inteligente consiste en saber identificar bien el origen y la naturaleza de las emociones en nosotros mismos para poder controlarlas de manera reflexiva, para después ser capaces de conocer en los demás los indicadores que emplean para transmitir sus mensajes afectivos.

Podemos aprender a ser más inteligentes emocionales desarrollando las habilidades necesarias para ello. Saber convivir con las emociones negativas dando paso a las positivas también es una muestra de inteligencia emocional. Para ello podemos aprender a sustituir unas por otras y expresarlas adecuadamente, respetando nuestros derechos y los de los demás.

Ser hábil emocional consiste en desarrollar motivos, argumentos o razones suficientes y adecuados que nos permitan mejorar nuestra autoestima y autoconfianza.

Es en todas estas afirmaciones donde se asientan las bases del programa que se expone a continuación tratando de formar personas más capaces emocionalmente, que puedan desenvolverse de forma autónoma y responsable poniendo de manifiesto un control de sus emociones como reflejo de una capacidad óptima de relación con los demás.

2. JUSTIFICACIÓN EN EL PEC

Como orientadora y dentro de las actuaciones que propongo en el marco de la Acción Tutorial que se recogen en cualquier Proyecto Educativo de centro, podemos distinguir: enseñar a ser persona, enseñar a convivir, enseñar a pensar y enseñar a comportarse; objetivos todos ellos encaminados a materializar el carácter personalizado e individualizado de la educación. Es ahí donde encontramos la justificación de un Programa de desarrollo de la inteligencia emocional, puesto que sus líneas de actuación responden claramente a la necesidad de enseñar a ser persona a alumnos, así como enseñarles a convivir y a comportarse.

De esta manera, en un contexto escolar en el que últimamente se vienen detectando problemas de comportamiento y conflictos entre alumnos, parece muy apropiado poner en marcha un programa que ayudará a adquirir un buen aprendizaje de la conducta prosocial, de las habilidades afectivas, de las competencias para relacionarse con los otros y con uno mismo, así como saber poner en práctica habilidades para evitar los conflictos en cualquier circunstancia.

No olvidemos además, que trabajar todos estos aspectos influye directamente en el trabajo de las COMPETENCIAS, recogidas en los últimos Decretos de Currículo publicados en nuestra comunidad, la competencia social y ciudadana, de autonomía e iniciativa personal, y por supuesto, la emocional se desarrollan a través de los objetivos de este programa.

De este modo, estamos poniendo en práctica el noble objetivo de educar a la persona completa, y afianzar más la importancia de la orientación como modelo que ayuda a materializar la acción tutorial y aporta asesoramiento y herramientas para llevar a cabo una educación personalizada, integral e individualizada de nuestros alumnos.

3. OBJETIVOS

Entre los objetivos generales y específicos que perseguimos con el desarrollo del programa destacan:

- a) Lograr una autoconciencia emocional
 - reconocer e identificar las emociones que vivimos
 - comprender las causas que las producen
 - diferenciar entre lo que se piensa, se siente y se hace

- b) Conseguir un adecuado control de las emociones
 - desarrollar mayor tolerancia a la frustración
 - manejar las emociones negativas
 - reducir la conflictividad con las personas
 - expresar el enfado y otras emociones negativas de manera personal y socialmente correcta
 - experimentar sentimientos favorables hacia uno mismo

- c) Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás
 - conocer el punto de vista del otro y sus estados de ánimo
 - desarrollar la sensibilidad hacia los sentimientos de los demás
 - aumentar la escucha activa
 - aumentar la preocupación hacia los problemas de los demás

- d) Mejorar las relaciones interpersonales
 - identificar situaciones problemáticas y conflictos
 - desarrollar estrategias para la solución de conflictos
 - aumentar las habilidades de comunicación y escucha activa
 - desarrollar habilidades sociales y de competencia personal

4. CONTENIDOS

Estos objetivos se concretarán en las sesiones a través de los siguientes contenidos:

- a) Evaluando tus emociones: conocimiento del punto de partida de las habilidades de inteligencia emocional de cada uno
- b) Conociendo las emociones: reinterpretaciones de situaciones cotidianas
- c) Emociones negativas: identificación y conocimiento de algunas de ellas y sustitución por las positivas
- d) Emociones positivas: identificación en uno mismo y en los demás. Alternativas a las emociones negativas
- e) Cómo se sienten los demás: desarrollo de la empatía
- f) Aprendiendo las habilidades emocionales: desarrollo de los constructos implícitos en la inteligencia emocional
- g) Resolviendo los problemas y conflictos: habilidades para evitar los enfrentamientos
- h) Aprendiendo las habilidades de comunicación: desarrollo de competencias para poder comunicarnos de forma óptima con los demás

5. METODOLOGÍA

Las actividades y desarrollo de un programa de este tipo requiere por su propia idiosincrasia el uso de una variedad metodológica que capte la atención y motivación de los alumnos. Por supuesto la metodología deberá ser activa y constructiva por parte de los alumnos, donde el profesor es sólo un mediador entre la nueva información y el aprendizaje al que deben llegar los alumnos.

En general, se prevee utilizar:

- trabajo individual de papel y lápiz para la reflexión personal
- trabajo en pequeño grupo para la aportación de mayores ideas y la confrontación y toma de decisiones consensuadas
- Dinámicas de grupo para potenciar las relaciones sociales y la adquisición de pautas de comportamiento en grandes grupos (torbellino de ideas, debates, philips 66)
- Aprendizaje cooperativo basado en las ventajas que conlleva para el desarrollo de aprendizajes significativo y lo novedosos de sus técnicas que pueden motivar más a los alumnos (puzzle)

Para poner en práctica el programa sería óptimo realizar una sesión semanal de 1 hora de duración , a lo largo de ocho semanas del curso escolar. El uso del aprendizaje cooperativo y otras dinámicas de grupo hace necesario el asesoramiento del orientador y su ayuda a la hora de materializar en el aula el trabajo. Por las características psicoevolutivas del alumnado y el planteamiento de las actividades, el programa estaría indicado para el tercer ciclo de primaria, aunque siempre podría adaptarse según las necesidades.

6. EVALUACIÓN

Deberemos realizar los tres tipos de evaluación pertinentes que permiten tomar decisiones respecto a la idoneidad del programa y los ajustes necesarios. Para realizar la evaluación inicial, en la primera sesión se pasará un cuestionario sobre las habilidades emocionales de las que parten los alumnos que nos servirá de pretest, para después en la última sesión volver a pasarlo y observar la evolución de cada alumno a modo de postest, información que nos indicará si ha habido mejora en la formación emocional del alumnado. Para la evaluación final, además, se puede realizar una pequeña prueba que valore el nivel de adquisición de nociones básicas que se han tratado a lo largo de las sesiones y en qué medida las han incorporado a sus conocimientos.

También se pedirá una breve reflexión sobre las impresiones personales de los implicados, tanto tutores como alumnos (si les ha parecido útil, qué cambiarían, están satisfechos con el resultado...) para poder hacer una evaluación del propio programa e introducir las modificaciones oportunas de cara a una nueva puesta en práctica. Además, para evaluar de forma procesual servirán las propias anotaciones del responsable sobre el desarrollo de las clases para ir introduciendo los cambios que sean necesarios y tenerlos en cuenta para una reelaboración del programa.

7. PROGRAMACIÓN DE ACTUACIONES

DIA 1: EVALUANDO Y CONOCIENDO TUS EMOCIONES

Objetivos: - conocer las habilidades emocionales de las que parte cada uno
- diferenciar un sentimiento de una emoción
- familiarizarse con algunas emociones y sentimientos

Actividades:

1. Realización del test de habilidades de inteligencia emocional, sumar los puntos obtenidos y leer las conclusiones que implica su puntuación. Se recogen los test para devolvérselos el último día de forma que comparen si sus respuestas han variado tras todo el proceso de formación
2. A través de la lectura de sus definiciones, diferenciar lo que es una emoción y un sentimiento. Se lee en voz alta y se piden ejemplos de cada uno
3. Se escriben en la pizarra en dos columnas emociones y sentimientos para que relacionen los pares de sinónimos. Se pide un voluntario a la pizarra y se hace entre toda la clase (en una columna: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, vergüenza y en la otra: asombro, remordimiento, pena, terror, enfado, felicidad, cariño)
4. Describir , para conocernos un poco mejor, algunos momentos en que nos sentimos tímidos, celosos, asustados, desanimados, confiados, tristes, felices o aburridos

Materiales: test de inteligencia emocional, conclusiones de las puntuaciones en el test, lectura de emoción y sentimiento, ficha sobre “así me siento algunas veces”

DIA 2: EVALUANDO Y CONOCIENDO TUS EMOCIONES

Objetivos: - Observar las diferentes maneras de pensar sobre un mismo hecho
- conocer la inteligencia social

Actividades:

1. Se plantea una situación con diferentes maneras de afrontarla, se pide que en grupo elijan dos de las opciones con las que se sienten más identificados
2. Deben relacionar un grupo de emociones con las afirmaciones correspondientes, de forma que sepan a qué emoción se refiere cada una de las maneras de afrontar la situación. Se hace también en grupo
3. De forma individual, leen sobre la inteligencia social y contestan a las preguntas sobre este tipo de inteligencia, algunas respuestas se leen en alto
4. Realización de un role-playing en el que se muestre un diálogo donde se ponga de manifiesto una forma inteligente de afrontar un enfado con un amigo, dejando claras las emociones implícitas de los dos.

Materiales: fichas sobre las maneras de pensar y la relación entre emociones y situaciones, ficha sobre la inteligencia social

DIA 3: LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Objetivos: - identificar las diferentes emociones negativas
- buscar las alternativas a las emociones negativas
- reflexionar sobre las ventajas de cambiar las emociones negativas por otras positivas

Actividades:

1. En grupo se emparejan una serie de emociones negativas con su definición
2. De forma individual en un folio deben reflexionar sobre las siguientes cuestiones: ¿ Te has mostrado antipático con alguien?, ¿por que? ¿ te sentiste bien actuando así?. Se leen algunas de las respuestas para iniciar un debate en el que se expongan las opiniones de los compañero
3. Lluvia de ideas sobre las ventajas de cambiar las emociones negativas por las positivas, haciéndoles ver que tienen mucho que ganar intentándolo
4. Se proporciona a los grupos una historia donde tienen que identificar las emociones negativas que están en juego y reescribir la historia de forma que se transformen en emociones positivas
5. Reflexión sobre la frase “ la inteligencia emocional no consiste en olvidar las emociones , sino en aprender a manejarlas adecuadamente”

Materiales: fichas sobre las emociones negativas

DIA 4: LAS EMOCIONES POSITIVAS

Objetivos: - diferenciar algunas emociones positivas
- identificar situaciones personales generadoras de emociones positivas
- descubrir en los demás las aptitudes positivas que les definen

Actividades:

1. Buscar en el diccionario el significado de algunas emociones positivas.
2. Observar en uno mismo los momentos en que se han sentido emociones positivas y reflejarlo por escrito. Se leen algunos ejemplos
3. A partir de la lectura de unas historias en las que se presenta una forma de actuar poco inteligente emocionalmente, deben reescribirlas mostrando cómo sería una actuación más adecuada tanto a nivel individual como social
4. Escribir una emoción positiva de 10 de los compañeros de clase de forma anónima, para luego sacar una estadística de cuales son las cualidades positivas más significativas de algunos de los compañeros.

Materiales: fichas sobre emociones positivas, lecturas

DIA 5: ¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS?

Objetivos: - identificar las emociones que sienten las personas de nuestro alrededor
- ser capaz de ponerse en el lugar del otro

Actividades:

1. Por parejas meditar cómo se sentirán las personas que viven una serie de historias. Se lee en voz alta
2. En grupo, deben reflexionar sobre cómo saben que una persona se encuentra apenada, furiosa, etc
3. En grupo, deben reflexionar sobre la siguiente frase: “Nosotros, con lo que decimos y hacemos, ¿provocamos emociones en los demás?”, y escribir las conclusiones para exponerlas a toda la clase
4. Se expone la foto de una cara de una persona que expresa alguna emoción y se pide que por grupos piensen sobre lo siguiente: ¿cómo es la expresión de su cara?, ¿Qué os dice?, ¿cómo creéis que se siente?, ¿qué haríais si fueseis su amigo?

Materiales: fichas para comprender lo que sienten los demás, fotos de personas

DIA 6: APRENDIENDO LAS HABILIDADES EMOCIONALES

Objetivos: - conocer las habilidades implícitas en la inteligencia emocional
- manejar las habilidades emocionales para relacionarnos con los demás
- mejorar la expresión de nuestras emociones

El desarrollo de la inteligencia emocional: un ejemplo práctico en primaria

Concepción Aguado Suárez

Actividades:

1. De forma individual deben contestar a las cuestiones formuladas en una ficha sobre cómo expresan determinadas emociones. Se lee en voz alta
2. Se explica la importancia de hablarse a uno mismo para controlar las emociones, a continuación se leen unas situaciones problemáticas para que contesten individualmente qué se dirían a sí mismos para controlar sus emociones
3. De forma anónima escriben los nombres de compañeros que cumplan características como ser amable, tranquilo, tímido, etc para luego informarles de los resultados
4. Se entrega una ficha informativa sobre las habilidades que componen una buena inteligencia emocional, en la que además tienen que contestar a una serie de cuestiones al respecto.

Materiales: fichas sobre las habilidades de la inteligencia emocional, historias

DIA 7: RESOLVIENDO LOS PROBLEMAS Y CONFLICTOS/ LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Objetivos: -aprender estrategias para enfrentarse al conflicto
- afrontar los enfrentamientos de forma constructiva
- buscar soluciones satisfactorias para todos a la hora de resolver un problema
- mejorar la manera de hablar con los demás y el resto de actitudes que intervienen en una conversación (postura, gestos...)
- practicar la escucha activa y la comunicación interpersonal

Actividades:

1. En grupo, deben debatir sobre la forma más inteligente de actuar en las situaciones conflictivas que se les plantean
2. Se explican los pasos que se deben seguir a la hora de abordar cualquier problema: analizar las causas que lo provocaron, buscar soluciones alternativas, analizar las consecuencias de esas soluciones y elegir en consecuencia la mejor solución. Después se lee una historia en la que ellos, de forma individual, deben ir reflejando los diferentes pasos a dar hasta llegar a la solución del conflicto
3. De forma individual, deben pensar en un problema personal que hayan tenido y cómo deberían haber actuado ahora que conocen los pasos óptimos que deberían haber dado
4. En grupo deben ensayar las habilidades de comunicación, verbales y no verbales, implícitas en cualquier conversación

Materiales: fichas sobre la solución de conflictos y las habilidades de comunicación, lecturas

DIA 8: EVALUACIÓN

Objetivos: - comprobar la mejor formación de los alumnos en competencias emocionales

El desarrollo de la inteligencia emocional: un ejemplo práctico en primaria

Concepción Aguado Suárez

- ratificar la adquisición de conocimientos básicos implicados en el manejo de las habilidades emocionales

- reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos que han observado los alumnos en el desarrollo del programa

Actividades:

1. Realizar una prueba que aglutina los aspectos principales que se han tratado a lo largo del programa de forma individual, para comprobar el poso que ha quedado en los alumnos tras el desarrollo de las clases
2. Comparar los resultados del test que hicieron el primer día con las contestaciones que darían ahora
3. Reflexionar de manera individual y anónima sobre las siguientes cuestiones: valora de 0 a 10 los siguientes aspectos: el programa en general, los temas tratados en las clases, la metodología, la actitud de la profesora, la relación profesora – alumnos, los conocimientos que has adquirido, las actividades que has realizado.

Contesta a las siguientes preguntas: ¿ Crees que lo que hemos ido tratando estos días te servirá para mejorar las relaciones con los demás?, ¿ las diferentes actividades que hemos hecho te han motivado a reflexionar sobre tu manera de actuar en determinadas ocasiones? ¿ Te ha gustado participar en este programa?

Puedes añadir todas las reflexiones o comentarios que quieras hacer. Tu opinión me interesa mucho.

Materiales: prueba de conocimientos, test realizado el primer día, hoja de evaluación anónima

8. EJEMPLOS DE FICHAS PARA LA INTERVENCIÓN

¿ QUÉ SIENTEN LOS DEMÁS?
Observando la cara de tus compañeros podrás conocer si están....: enfadados, alegres, tristes, molestos, sorprendidos, decepcionados, nerviosos, tranquilos, apenados.....
¿ CÓMO PUEDES DESCUBRIR QUE UNA PERSONA ESTÁ?
1.APENADA
2.FURIOSA
3.ASUSTADA
4.FELIZ
5.ENFADADA

El desarrollo de la inteligencia emocional: un ejemplo práctico en primaria

Concepción Aguado Suárez

LA INTELIGENCIA SOCIAL

¿ QUÉ ES IMPORTANTE PARA RELACIONARSE BIEN CON LOS DEMÁS?

1. PARTICIPAR EN GRUPO

Proponiendo tareas, ideas y otras actividades a los compañeros. Tratando con respeto a los demás. Mostrando emociones positivas como la confianza, la alegría, la tranquilidad...

2. SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS

Ayudar para que los compañeros eviten los enfrentamientos, las amenazas y las peleas. Intentar poner paz.

3. RELACIONARSE BIEN CON LOS DEMÁS

Siendo responsable de las cosas que se dicen y se hacen. Intentando ser buen amigo de los demás. Mostrar respeto a los compañeros. Tratando de entender cómo es cada uno.

4. OBSERVAR BIEN A LA GENTE

Aprender a observar a las personas que nos rodean y cómo actúan, cómo piensan, qué dicen, como lo dicen, qué gestos hacen, para qué hacen las cosas, qué pretenden con su conducta, cómo se relacionan...Es importante conocer cuáles son sus sentimientos y los motivos que tienen para comportarse como lo hacen

Si nos fijamos bien en todo ello podemos convertirnos en buenos observadores de lo que ocurre a nuestro alrededor

CONOCIENDO TUS HABILIDADES

1. ¿Te gusta participar en grupos de trabajo?. ¿Por qué?
2. Explica si evitas los conflictos con los compañeros
3. ¿Pones paz cuando los compañeros intentan pelearse?
4. Explica si te relacionas bien con los demás. ¿Cómo podrías mejorarlo?

EVALUACIÓN : CONTESTA DE FORMA SINCERA A LAS SIGUIENTES CUESTIONES.

TU OPINIÓN ME INTERESA MUCHO

1. Valora de 0 a 10, según te parezcan muy mal (0) o muy bien (10) los siguientes aspectos:

- EL Programa de Desarrollo de la Inteligencia Emocional en general:
- Los temas que se han ido abordando en las clases:
- La metodología empleada (trabajo en grupo, en parejas, individual):
- Los conocimientos nuevos que has adquirido:
- Las actividades que has realizado:
- La actitud de la profesora:
- La relación profesora-alumnos:

2. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿ Crees que los temas que hemos ido tratando te servirán para mejorar las relaciones con los demás? ¿Por qué?
- ¿Te han servido las actividades para reflexionar sobre tu modo de actuar? ¿por qué?
- ¿Te ha gustado participar en este programa?
- ¿ Qué cambiarías de él?
- ¿ Qué es lo que más te ha gustado?

El desarrollo de la inteligencia emocional: un ejemplo práctico en primaria

Concepción Aguado Suárez

HABILIDADES PARA POSEER UNA BUENA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1. AUTOESTIMA:** es la valoración que hacemos de nosotros mismos. Es el agrado que sentimos hacia nosotros y cómo somos y actuamos. Tener una buena autoestima quiere decir que estamos agusto y felices con lo que hacemos, decimos, sentimos y pensamos. ¿Eres capaz de decir una cosa buena de ti? Y ¿una mala?
- 2. TENER CONFIANZA:** la confianza en uno mismo ocurre cuando sabemos hacer bien las cosas y somos conscientes de ello, sin sobrevalorarlo. ¿En qué cosas tienes confianza en ti mismo? ¿En qué cosas no?
- 3. EMPATÍA:** Saber ponerse en el lugar del otro, comprender a los demás y entender los pensamientos y sentimientos que les mueven.
Cuando nadie quiere jugar contigo, tú te sientes.....
Cuando alguien te insulta, tu te sientes.....
- 4. COMUNICACIÓN:** saber escuchar y charlar con la gente que nos rodea. Respetar los turnos de palabra, prestar atención cuando otro está hablando o hacerle saber al compañero que le hemos escuchado y le entendemos
¿ Conoces a alguien que actué así?.....
¿ Con quien te gusta conversar?.....
- 5. RELAJACIÓN:** saber tranquilizarnos cuando estamos nerviosos
¿Qué haces para relajarte cuando te pones nervioso?
- 6. BUSCAR SOLUCIONES A LOS CONFLICTOS:** no recurrir a los golpes o las peleas como medio para relacionarnos con los demás, sino tratar de dialogar para encontrar juntos una meta o una solución que tenga consecuencias positivas para los dos .
¿Qué problemas has tenido hoy con algún compañero? ¿ Cómo lo has solucionado?
- 7. TOLERANCIA:** significa tener paciencia y controlar nuestro estado de ánimo, cuando las cosas no salen como nosotros quisiéramos
Nos gustaría haber ganado un concurso de disfraces y no ha podido ser, ¿qué haces?
- 8. SER RESPONSABLE DE NUESTRO COMPORTAMIENTO:** debemos fijarnos bien en lo que hacemos porque podemos causar daño en las personas o en las cosas. Debemos ser conscientes de que nuestras acciones tienen consecuencias.
¿ Crees que eres responsable de lo que haces?
- 9. SER UNA PERSONA EQUILIBRADA:** ser conscientes de las emociones que vivimos para manejarlas mejor. Tendiendo al punto justo de cada característica propia.
Haz una descripción de ti mismo: ASI SOY YO

9. CONCLUSIONES

Trabajar las emociones es un aspecto fundamental del desarrollo integral de la persona. La evidencia de la falta de estrategias a la hora de enfrentarse a situaciones sociales con unos recursos adecuados deja clara la necesidad desde muy pequeños de instruir a nuestro alumnado no sólo en conocimientos científicos sino también en competencia emocional.

El trabajo desde primaria de estos objetivos prevendrá los comportamientos disruptivos, las faltas de respeto y los conflictos en general que nuestros compañeros de secundaria vienen denunciando desde hace algunos años.

La formación integral del alumnado es el objetivo de la educación y el que nosotros desde nuestros centros queremos lograr. El trabajo coordinado y cooperativo de toda la comunidad educativa es fundamental a la hora de poner en práctica este tipo de programas, donde todos tenemos nuestro papel que cumplir. No olvidemos que este programa aún sería más completo si trabajáramos y contáramos también con las familias.