



SUPERPIXÉPOLIS

Inteligencia emocional

Antonio Vallés Arándiga

ACTIVIDADES

Fichas de inteligencia emocional

- 1.º de primaria 3
- 2.º de primaria 25
- 3.º de primaria 47
- 4.º de primaria 69
- 5.º de primaria 91
- 6.º de primaria 113

le

Fichas de inteligencia emocional para 1.º de primaria

Autor

Antonio Vallés Arándiga

EDELVIVES

Índice!

1. Conocerse a sí mismo	5
2. Identificar emociones positivas y negativas.....	7
3. Reconocer las emociones de los demás.....	9
4. Valorar las conductas positivas propias.....	11
5. Automotivarse	13
6. Saber lo que es importante en cada ocasión.....	15
7. Ser capaz de divertirse	17
8. Controlar la ira.....	19
9. Controlar la ansiedad	21
10. Comunicarse eficazmente con los demás.....	23

Esta habilidad consiste en ser capaz de verbalizar los pensamientos, las emociones y los sentimientos referidos a uno mismo. Mostrar estas conductas verbales desarrolla la capacidad de observarse, la cual permite conocer:

- quién soy
- cuáles son mis capacidades, cualidades y limitaciones
- qué siento en cada momento y cómo expreso mis emociones
- cuáles son mis necesidades, deseos y preferencias

Esta habilidad forma parte de la **Inteligencia Intrapersonal**, ya que contribuye a la representación cognitiva de sí mismo y resulta fundamental para acceder al conocimiento de los demás, esto es, la **Inteligencia Interpersonal**. El autoconocimiento permite el desarrollo de la identidad personal como fundamento del autoconcepto (personal, social, escolar, familiar...), constituido por la suma integrada de las propias habilidades, atributos, actitudes y valores. La valoración de uno mismo constituye la **autoestima**.

Actividades para su desarrollo

- ① Enumerar las conductas adecuadas que los alumnos manifiestan en diferentes contextos. Ponerlas en común:
 - En el centro escolar, en relación con los compañeros y las personas adultas.
 - En la familia.
 - En las relaciones con amigos, grupos de deporte, actividades, etc.
- ② Enumerar las conductas menos adecuadas que se tienen en los contextos anteriores.
- ③ Expresar qué emoción se siente cuando...
 - ... un compañero me molesta.
 - ... alguien me dice cosas desagradables.
 - ... un amigo está enfermo.
 - ... alguien me asusta.
 - ... veo a un compañero triste.
 - ... cuando nadie quiere jugar conmigo.
 - ... cuando los demás no me dejan jugar con ellos.
 - ... cuando un compañero no me hace caso.
- ④ Verbalizar los pensamientos que se tienen durante el estado emocional:
 - Lo que pienso / digo cuando estoy **alegre** es...
 - Lo que pienso / digo cuando estoy **enfadado** es...
 - Lo que pienso / digo cuando estoy **triste** es...
- ⑤ Preparar una «baraja emocional» formada por tarjetas que expresen las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco) para que los alumnos las identifiquen y las expresen facialmente. Cada uno elegirá una tarjeta y expresará la emoción correspondiente. Los demás deberán identificar cuál es la emoción.

Sugerencias didácticas

- Con frecuencia, preguntar a los niños cómo se sienten en diferentes situaciones de la vida diaria en la escuela para que tomen conciencia de sus propios estados de ánimo.
- Promover la utilización de un vocabulario emocional cada vez más amplio, ya que nombrar las emociones es importante para facilitar al niño su reconocimiento, expresión y control. Realizar ejercicios sencillos de «familias emocionales». Por ejemplo: ¿Qué dos palabras son muy parecidas?

alegría pena felicidad / miedo enfado temor

- Fomentar que los alumnos expresen cuáles son sus necesidades, deseos y preferencias en las diferentes situaciones interactivas del aula. Emplear los turnos de escucha activa.

1. Conocerse a sí mismo

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Colorea las caras y relaciónalas con la emoción correspondiente.



alegría



sorpresa



miedo



enfado



dolor



tristeza

2 Rodea lo que te gusta hacer y tacha lo que no te gusta.



Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas

Esta habilidad consiste en reconocer las emociones y sentimientos propios y asociarlos a las situaciones en las que tienen lugar y a las causas que los producen. Para conseguirlo, es necesario promover la autorreflexión mediante preguntas sencillas sobre las situaciones que los niños viven a diario y de los estados de ánimo que provocan en ellos. Las situaciones como el diálogo entre compañeros, el juego, las actividades de aprendizaje, las entradas y salidas al aula, etc. ocurren de determinado modo y son interpretadas emocionalmente por los alumnos. Se pretende que asocien sus estados de ánimo (positivos o negativos) a dichas situaciones.

Una misma situación puede ser interpretada de modo distinto en cada uno de los protagonistas de la misma. Analizando con detalle las circunstancias, se comprenderá mejor por qué se siente una emoción positiva o negativa.

Comprender las relaciones existentes entre cada situación y la emoción que provoca es fundamental para el mejor manejo de las mismas, así como para disponer de un autocontrol emocional más adecuado en las respuestas ofrecidas.

Actividades para su desarrollo

① Pedir a los alumnos que piensen y pongan en común situaciones que conllevan estados de ánimo positivos en los diferentes contextos en los que interactúan, como el centro escolar, la familia, los amigos, el grupo de deporte, etc. Por ejemplo:

- Si ayudas a un compañero, te sientes...
- Si el profesor te felicita, te sientes...
- Si ganas en una carrera en el patio, te sientes...
- Si no puedes ir de excursión, te sientes...
- Si te invita un amigo a su cumpleaños, te sientes...
- Si no te sale bien una tarea, te sientes...

Se puede ampliar el número de ejemplos expuestos en función de las aportaciones de los alumnos. Al finalizar el debate, se debe hacer un listado de situaciones que provocan emociones positivas y negativas, clasificándolas según produzcan bienestar o malestar.

Es importante que el profesor explique las diferencias individuales en las emociones que se producen en la interpretación de cada situación.

② Observar situaciones en las que otros compañeros...

- ... trabajan en equipo.
- ... discuten por un objeto.
- ... se ayudan.
- ... molestan a otro.
- ... quieren llamar la atención de los demás diciendo o haciendo algo.

Sugerencias didácticas

- El profesor puede explicar a los alumnos en cada situación (tanto positiva como negativa) que estime relevante el estado de ánimo que puede producir el comportamiento de cada uno. Por ejemplo: Cuando un compañero se muestra amable con otro, los dos se sienten **felices** o **satisfechos**; cuando un niño molesta a otro o le insulta, uno siente **rabia** o **enfado** y el otro puede sentir **miedo**; cuando alguien hace tonterías en clase para llamar la atención sus compañeros no pueden trabajar adecuadamente y se sentirán **molestos**...
- Como ampliación de la sugerencia anterior, el profesor puede enumerar una lista de situaciones diarias para que los alumnos las califiquen como positivas o negativas según el tipo de sentimientos producidos.
- Las lecturas correspondientes al área de Lengua pueden ser de gran utilidad para identificar situaciones positivas y negativas con respecto a las emociones que sienten los personajes que intervienen en ellas. Se pueden plantear preguntas tales como «¿Cómo creéis que se ha sentido?», «¿Por qué?», «¿Cómo te sentirías tú si...?», etc.
- La actividad anterior puede hacerse extensiva a las películas y a las situaciones que viven sus protagonistas.

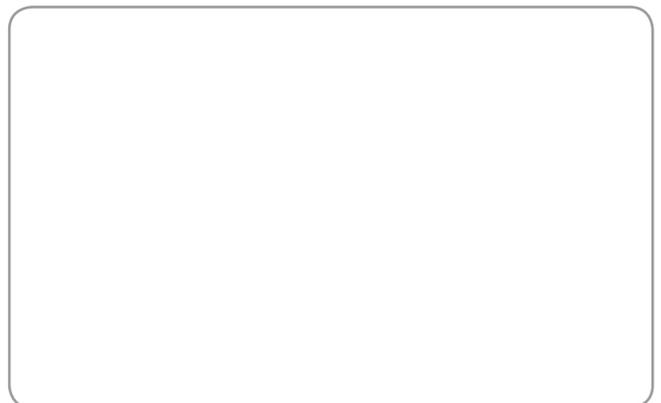
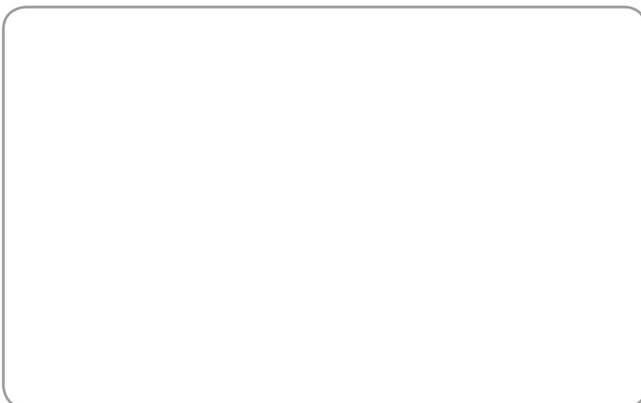
2. Identificar emociones positivas y negativas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Relaciona las expresiones con la situación que las ha podido provocar.



- 2 Dibuja una situación en la que te sentiste muy *feliz* y otra en la que te sentiste muy *enfadado*.



Esta habilidad, integrada en la Inteligencia Interpersonal, constituye un componente fundamental en el desarrollo de la empatía. Implica saber diferenciar entre los estados emocionales y las situaciones que los producen, inicialmente en uno mismo y, posteriormente, en los otros. Si sabemos reconocer cuándo otra persona está alegre, enfadada, triste, decepcionada, ilusionada, sorprendida, aburrida, etc., podremos comprender su perspectiva y colocarnos en su lugar.

El conocimiento de los demás exige identificar los comportamientos y afectos que se expresan, asignándoles etiquetas emocionales a sus estados de ánimo, tal y como se debiera hacer con los propios comportamientos. Si se mejora el conocimiento de los demás, se produce una interrelación social más respetuosa con los diversos puntos de vista y se desarrolla la habilidad cognitiva de «toma de perspectiva», fundamental para la prevención y resolución eficaz de posibles conflictos interpersonales en la convivencia escolar.

Esta habilidad está compuesta por otras numerosas subhabilidades, todas ellas de carácter empático, tales como la interpretación de las expresiones no verbales de los sentimientos, la escucha activa y la imaginación acerca de lo que estaríamos sintiendo nosotros si estuviéramos en el lugar del otro. Una persona con empatía reconoce los logros y fracasos de los demás, comprende cuando el otro necesita ayuda o cuando es preferible mantenerse al margen.

Actividades para su desarrollo

- ① Exponer a los alumnos situaciones en las que sus protagonistas pueden tener emociones e identificar cuál es la que se produce. Por ejemplo:
 - Si un alumno molesta a otro, este se sentirá...
 - Cuando un profesor felicita al alumno, los dos se sentirán...
 - Si alguien amenaza a un compañero, este se sentirá... ¿Cómo se sentirán los demás si lo ven?
 - Si a un compañero le acusan de haber roto un objeto y resulta que no es cierto, ¿cómo se sentirá?
- ② Los alumnos aportan otras situaciones semejantes después de haber realizado la actividad anterior, en las que deben identificar los estados de ánimo provocados por el comportamiento de algunos compañeros de clase, tanto positivos como negativos.
- ③ El profesor explica a los alumnos que según las palabras que digamos y cómo las digamos los demás sentirán emociones positivas o negativas. Por ejemplo, cómo se sentirá un compañero si otro le dice:

<ul style="list-style-type: none"> • ¡Tú qué sabes! • Has sido muy amable, gracias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Te vas enterar, cómo te pille... • Eso son tonterías.
---	--
- ④ Enumerar los nombre de compañeros de clase que habitualmente se sienten...

<ul style="list-style-type: none"> • ... felices. • ... tranquilos. • ... calmados. 	<ul style="list-style-type: none"> • ... ilusionados. • ...contentos. • ... (otras emociones y sentimientos positivos).
--	--

Sugerencias didácticas

- Se hace un turno de intervenciones para que cada alumno explique vivencias personales y el resto de compañeros trate de identificar la emoción sentida.
- Fomentar las relaciones interpersonales: diálogos, juegos, trabajo en equipo con actitudes de escucha activa e identificación de las expresiones faciales de los estados de ánimo. Formular preguntas en los diálogos en torno a: «¿Qué es importante para ti?», «¿Cómo se puede ayudar a un compañero?», «¿Cómo podemos saber qué le pasa a un compañero?», etc.
- En la actividad 1 de la ficha para el alumno facilitar la comprensión cuando la competencia lectoescritora no sea suficiente.

3. Reconocer las emociones de los demás

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Une cada emoción con su significado.

envidioso ●

● Nos ocurre algo bueno.

furioso ●

● Nos enfadamos muchísimo.

desanimado ●

● Estamos calmados.

tranquilo ●

● Deseamos lo que tiene otro.

feliz ●

● Estamos tristes y sin ganas de hacer nada.

2 Recorta y pega caras de personas. Después, escribe cómo crees que se sienten.



Esta habilidad emocional consiste en reconocer expresamente el comportamiento positivo personal, valorándolo como adecuado y deseable para su propio bienestar y el de los demás, de acuerdo con las capacidades propias y con las normas sociales de convivencia interpersonal.

Esta habilidad es visible cuando el niño es capaz de reconocer y manifestar abiertamente su satisfacción ante los propios logros, y verbalizar las acciones realizadas atribuyéndolas a su intencionalidad, deseos, intereses y normas de adecuación social. La valoración de sus logros desarrolla la capacidad de autorreforzamiento.

Valorar las conductas positivas contribuye al mantenimiento de la propia autoestima. Igualmente, desde el punto de vista emocional, esta habilidad es muy valiosa para el afrontamiento inteligente de estados de desánimo, frustración, decepción, tristeza, etc.

Actividades para su desarrollo

- ① En situación de debate grupal monitorizado por el profesor, cada alumno explicará aquellas situaciones en las que su comportamiento haya sido el adecuado y, por tanto, sea motivo de satisfacción para él por el logro obtenido: sensación de bienestar personal, sentirse a gusto consigo mismo, percibir aceptación de los demás, ser reforzado por alguien, etc. Por ejemplo:
 - Seguí las indicaciones de mis padres y me salió bien.
 - Pensaba que no sabría y sí lo hice.
 - Antes tenía un poco de miedo, pero ahora ya no, porque...
- ② Proponer adjetivos (etiquetas de personalidad o cualidades personales) que puedan asignarse al comportamiento manifestado en las situaciones anteriores como, por ejemplo, *simpático, amable, colaborador, cariñoso, trabajador, voluntarioso, habilidoso, etc.*
- ③ Preguntar a los compañeros que expresen si es conveniente cada una de las «etiquetas» anteriores para las conductas adecuadas que se han repetido varias veces.
- ④ Pedir a los alumnos que expresen el logro que consiguieron mostrando una de sus «buenas cualidades». Por ejemplo: «Cuando mi amigo estaba preocupado, yo le dije “no te preocupes que no pasa nada”, y él se tranquilizó un poco». (Cualidad: calmar a los demás). «Mi compañero no sabía hacer esa suma y yo le ayudé. Al final la hizo bien». (Cualidad: colaborador).
- ⑤ Resumir las actividades anteriores en forma de listado de conductas personales consideradas como positivas: ayudar a alguien, mostrarse amable, ser buen amigo, compartir las cosas, saber escuchar, sonreír, etc.

Sugerencias didácticas

- El empleo del reforzamiento positivo como técnica de Modificación de Conducta permite la instauración, mantenimiento y desarrollo del comportamiento adecuado. Para ello es necesario que se refuercen mediante el elogio, aprobación y alabanza sincera las conductas adecuadas, valorando tanto el logro o el resultado obtenido como el esfuerzo realizado.
- Animar a los alumnos a que verbalicen su comportamiento adecuado y positivo, pero sin ostentación, con naturalidad, mostrando su satisfacción por el logro obtenido y compartiéndolo con sus compañeros y amigos.
- Debe prestarse especial atención a aquellos alumnos con baja autoestima que tengan tendencias a verbalizar frases de excesiva autoevaluación o crítica personal: «Yo no sé hacer nada», «Nunca me sale bien», «Soy malo», etc. En estos casos, se deberá ayudar a los alumnos a observar sus «conductas buenas», que siempre existen, a pesar de que ellos sean incapaces de prestarles atención y recrearse en ellas. Asimismo, debe ponerse especial consideración en evitar la denominada *falsa autoestima* o *autoestima sobrevalorada* en aquellos alumnos con tendencia a la magnificación interpretativa de sus logros.
- Para la generalización de los aprendizajes anteriores, se pueden proponer sencillos «deberes» en forma de conductas o acciones positivas que cada uno se comprometa a hacer diariamente. En las sucesivas puestas en común o dinámicas de grupos establecidas, se pondrán de manifiesto para que sean socialmente reforzadas.

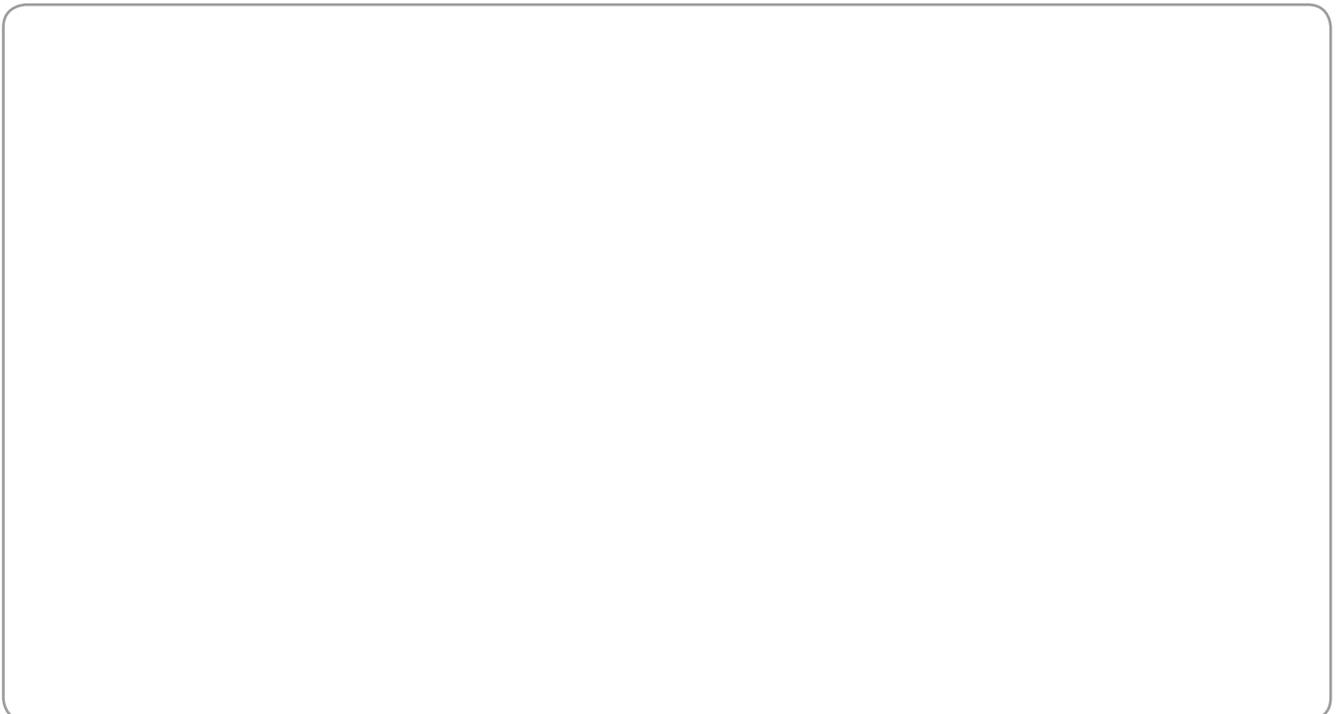
4. Valorar las conductas positivas propias

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escribe algunas cosas buenas sobre ti.

2 Escribe lo que piensas cuando haces las cosas bien.

3 Dibújate en una situación en la que te sientas contento por una buena acción.



Esta habilidad emocional consiste en disfrutar de la actividad que se está realizando. Constituye la base de lo que Csikszentmihalyi (1998) denomina *fluir* o estado de flujo. Es un estado emocional de disfrute de la propia actividad que se está realizando, de tal modo que llega a perderse la noción del tiempo por la «implicación personal» en la naturaleza de la actividad. En este nivel del primer curso, se pretenderá que los alumnos disfruten de las actividades escolares, tanto lúdicas como curriculares, especialmente de aquellas que más les gusten.

Automotivarse significa también darse ánimos para la realización de tareas de cualquier índole. Estos ánimos deben manifestarse mediante expresiones alusivas a los motivos e intereses que conducen al sujeto a actuar, así como al grado de dificultad o facilidad de las tareas, mostrando entusiasmo para afrontarlas y superarlas como reto personal.

La percepción que tienen los alumnos acerca de la necesidad del esfuerzo personal para aprender comienza a desarrollarse en estas edades, junto con la percepción de la capacidad aptitudinal («Soy/no soy capaz de hacerlo», «Sé/no sé hacerlo»). A este incipiente desarrollo de la capacidad de esforzarse debe asociarse el componente emocional positivo, es decir, el disfrute o satisfacción por la actividad que se realiza.

Actividades para su desarrollo

- ① Elaborar un listado de actividades, con las aportaciones de todos los alumnos que sean agradables, motivadoras y produzcan disfrute, tales como determinados juegos, disfrazarse, leer cuentos, practicar algún deporte, tocar un instrumento musical, pintar, etc.

A continuación, confeccionar otra lista de actividades que sean menos atractivas, pero que formen parte de las obligaciones personales como, por ejemplo, realizar las tareas de clase, seguir las normas de comportamiento en el aula, ayudar en las tareas domésticas, levantarse temprano, obedecer a los padres, etc.

Escribir las dos listas en la pizarra. Entre todos, debatir cómo se puede asociar una actividad que guste menos con otra que agrade más (*Principio de Premack*) para, de esta manera, realizar la segunda después de haber hecho la primera. Por ejemplo: primero hacer los deberes y, después, jugar con el ordenador; primero hacer esta actividad de Lengua y después colorear estos dibujos...

Proponer que cada niño aporte combinaciones de las actividades anteriores (las que gustan menos junto con las que gustan más), especialmente en el ámbito de las tareas domésticas. En otra sesión posterior, poner en común los resultados obtenidos.

- ② Presentar a los niños situaciones en las que alguien se vea en dificultades para enfrentarse a un reto (realizar actividades que le gustan menos). Preguntarles cómo las resolverían sus personajes de cómic favoritos, sus héroes o los protagonistas de los cuentos que ellos más valoran. Por ejemplo, «Imagina que tu personaje favorito debe realizar algo que le gusta, como ir de excursión, pero también debe hacer las tareas de clase, ¿cómo lo haría?».

Sugerencias didácticas

- Explicar a los alumnos en qué consisten los logros personales, que son diferentes según el esfuerzo, la motivación y los deseos de hacerlo bien. Los logros de cada uno son personales y deben ajustarse a sus características.
- Enseñarles a valorar que el esfuerzo personal continuado es muy importante para obtener buenos resultados y disfrutar aprendiendo, mucho más que confiar en las propias capacidades innatas. La verbalización de frases del tipo «Es importante que me haya esforzado», «Haré todo lo que pueda», «Prestaré atención y me saldrá mejor», etc. están especialmente indicadas para que los alumnos valoren su esfuerzo.
- Enfatizar la importancia de tolerar emocionalmente que no siempre se obtienen los logros que se desearían (tolerancia a la frustración), sin embargo, puede aprenderse de la situación y del error. Por ejemplo, plantear la necesidad de mayor esfuerzo, de atención, de más calidad en la tarea, de más reflexividad en las respuestas, etc.
- Prestar especial atención a aquellos alumnos con escasa motivación en general hacia la mayor parte de las actividades, sobre todo si existen problemas emocionales subyacentes. La propuesta de tareas sencillas, facilitadoras y lúdicas puede ser un primer paso para ayudarles a motivarse por la actividad *per se*.

5. Automotivarse

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escribe las tres actividades que más te gusta hacer. Después, anota qué consigues con ellas.

2 Colorea la situación en la que el niño actúa de forma más positiva.



3 ¿Cuál de las situaciones anteriores es mejor para aprender y sentirse bien?

Esta habilidad permite ofrecer respuestas socialmente adecuadas para resolver los conflictos interpersonales, que inevitablemente acontecen en la convivencia diaria en la escuela. Resolver conflictos y adecuar el comportamiento personal a lo importante de cada situación son competencias complejas que exigen la interacción de habilidades cognitivas (analizar los motivos del conflicto, generar posibles soluciones y pensar en las consecuencias), habilidades conductuales (saber cómo actuar en cada momento y hacerlo) y habilidades emocionales (manejar adecuadamente la emoción durante el conflicto). En el ámbito de la Inteligencia Emocional, todas estas dimensiones deben estar integradas. Ello conlleva las siguientes subhabilidades:

- Valorar las situaciones (de riesgo, de enfrentamiento, de tolerancia, de juego, etc.) observando las expresiones faciales asociadas al lenguaje de los demás compañeros.
- Disponer de respuestas socialmente adecuadas a la situación de conflicto (por ejemplo, saber qué hacer cuando otro compañero insulta, molesta o provoca).
- Manejar adecuadamente la posible alteración emocional que el conflicto puede ocasionar.

Actividades para su desarrollo

- ① Para facilitar el conocimiento de las emociones que tienen lugar en las relaciones entre compañeros, plantear un debate sobre qué se siente en diferentes situaciones. Por ejemplo:
 - Cuando un compañero insulta a otro. ¿Cómo se sentirá la persona insultada? ¿Cómo se sentirá el que insulta?
 - Cuando alguien hace comentarios en voz alta para que los demás se rían mientras el profesor está explicando algo en clase. ¿A quién perjudica? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirá el profesor? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirán los demás alumnos? ¿Por qué?
 - Cuando una compañera te ha prestado sus lápices de colores y, después de utilizarlos, no se lo agradece. ¿Es adecuado o inadecuado ese comportamiento? ¿Cómo se sentirá tu compañera?
 - Cuando Felipe se ríe de un fallo de Lucas delante de todos. ¿Cómo se sentirá Felipe? ¿Y Lucas? ¿Y los demás? ¿Por qué piensas que lo ha hecho Lucas?
- ② De las anteriores situaciones expuestas, analizar los motivos que desencadenan un conflicto: «¿Por qué lo ha hecho?».
- ③ Proponer las soluciones para cada una de las situaciones expuestas en la actividad 1. Por ejemplo, si un compañero insulta a otro, ¿qué debería hacer el niño que ha insultado?, ¿y el que ha sido insultado?
- ④ Continuando con el análisis de las situaciones planteadas, prever sus consecuencias. Por ejemplo, «¿Qué pasaría si Felipe le pide perdón a Lucas?».

Sugerencias didácticas

- Preguntar por los problemas o conflictos que suelen tener lugar en clase, en el patio o en cualquier dependencia del centro escolar. Elaborar un listado de situaciones para ser tratadas en debate con los alumnos, evitando la personalización y la culpabilización.
- Enseñar a los alumnos que en todas estas situaciones se producen estados de ánimo negativos que es necesario identificar para conocerlos mejor y actuar adecuadamente.
- Enseñar a los niños a evaluar las consecuencias o los resultados de sus acciones, incluyendo la manera de decidir entre varias elecciones posibles y la de anticipar lo que ocurrirá en respuesta a las palabras o acciones específicas. Esta sugerencia constituye la concreción del desarrollo de los diferentes tipos de pensamiento expresados anteriormente.

6. Saber lo que es importante en cada ocasión

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Observa cada situación. Subraya el comportamiento adecuado y tacha el inadecuado.

Hoy no quiero jugar contigo.



El niño debería:

- Enfadarse y quedarse solo.
- Ir a jugar con otros.



El niño que ha golpeado debería:

- Pedirle disculpas.
- No hacerle caso.

- 2 Escribe el consejo que darías en los siguientes casos.

a) Dos compañeros están enfadados y ya no juegan juntos.

b) Dos niños han dicho a la vez que son los primeros de la fila, y están discutiendo por ello.

Esta habilidad presupone la capacidad de emplear el tiempo libre y de ocio en actividades que produzcan estados emocionales positivos. Constituye una habilidad social, ya que en las diversiones grupales es necesaria la interactividad. Además, requiere recurrir a actividades personales que tengan la capacidad de producir diversión.

Ser capaz de divertirse es la habilidad emocional de autoadministrarse acciones que son capaces de hacerle a uno feliz, seleccionando las que son fuente de mayor interés.

La sana diversión conduce a un estado de felicidad personal y de equilibrio emocional.

Actividades para su desarrollo

- ① Solicitar la participación activa por parte del grupo. Anotar en la pizarra actividades lúdicas y de interés que se realizan habitualmente. Por ejemplo: jugar con los amigos, leer cuentos, ir de acampada, entre otras.
 - Determinar el estado emocional que la actividad produce. Por ejemplo, ir de acampada puede producir diversión, sorpresas, risas y algo de miedo; leer un cuento procura distracción, entretenimiento y conocimiento de nuevas cosas.
 - Identificar las situaciones que, a pesar de ser divertidas, presentan algunas dificultades que deben afrontarse y solucionarse. Por ejemplo: Jugar con mis amigos es divertido pero a veces ocurre que... uno quiere ser el centro, no me gusta jugar a lo que ellos juegan...
 - Entre todos, proponer y debatir estrategias de actuación para superar las dificultades que plantea el ejercicio.
- ② Proponer la realización de un collage y disponer los materiales necesarios: revistas viejas, tijeras, pegamento, lápices de colores, cartulina, etc. Explicar a los niños que el *collage* debe contener diferentes situaciones que les provoquen diversión. Para ello, deberán recortar fotografías de revistas e intercalarlas con sus propios dibujos.

Sugerencias didácticas

- Proponer a los alumnos actividades lúdicas diferentes a las que realizan habitualmente.
- Facilitar que compartan sus experiencias con los otros compañeros con el fin de despertar su interés.

7. Ser capaz de divertirse

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Rodea, con verde, las actividades que sepas hacer y, con rojo, aquellas que no sepas realizar.



2 Escribe algunas actividades que te gustaría aprender a realizar.

Esta habilidad emocional se refiere al autocontrol del comportamiento alterado y exaltado originado por la ira, la rabia o el enfado, que suelen desencadenarse ante situaciones de amenaza, reto, ofensa o provocación, en el contexto de las interacciones con el otro. En ocasiones, es la propia percepción (sesgada) del alumno la que provoca la reacción desmesurada.

El control de la ira se puede llevar a cabo a través de respuestas pasivas de evitación o escape de la situación, con el consiguiente coste emocional que conlleva. La estrategia más saludable es la de expresar el propio malestar sin mostrar agresividad, exponiendo las causas que lo producen y el daño emocional ocasionado. Adquirir esta habilidad implica ser capaz de emitir respuestas asertivas y socialmente adecuadas, por lo que incluye otras subhabilidades cognitivas, psicofisiológicas y conductuales referidas a:

- Detener el pensamiento *rumiativo*, porque se incrementa el nivel de alteración psicofisiológica.
- Aprender a relajarse.
- Aprender respuestas conductuales: verbales (saber qué decir y cómo expresar el enfado) y motóricas (retirarse del lugar, contener los gestos de agresión...).

Las fases a seguir para enseñar a los alumnos a controlar las respuestas de ira/rabia son las siguientes:

- ① Identificar lo que origina la emoción: interpretación equivocada, motivos justificados de ofensa, etc.
- ② Advertir las señales corporales de la emoción: cognitivas (lo que se piensa), conductuales (la posición del cuerpo, los gestos, lo que decimos y hacemos...) y fisiológicas (aumento del ritmo cardiaco, dificultades respiratorias, tensión muscular...).
- ③ Practicar actuaciones concretas de afrontamiento: alejarse de la situación, autoinstrucciones de tranquilización, relajación, respuestas asertivas, etc.

Actividades para su desarrollo

- ① En situación de debate con los alumnos, exponer situaciones en las que hemos perdido el control, nos hemos puesto furiosos y hemos reaccionado de forma inadecuada o violenta. Plantear preguntas del tipo: ¿Cuál fue la causa? ¿Cómo lo notas? ¿Qué sentiste? ¿Cómo y cuándo terminó? ¿Conseguiste lo que querías? Con esta pregunta la atención se dirige hacia la consideración de las posibles consecuencias a corto plazo (descarga de la tensión) y a largo plazo (posible pérdida de amistades).
- ② Practicamos la «Actividad para mantener la calma» (véase la denominada *Técnica de la Tortuga* en: VALLÉS, A., (2006): *Alumnos con inatención, impulsividad e hiperactividad*. Ed. EOS, Madrid) en cuatro pasos:
 - Decirse a sí mismo: «¡Párate y mira a tu alrededor!».
 - Decirse a sí mismo: «¡Calma!».
 - Respirar profundamente por la nariz mientras contamos hasta cinco. Luego, contenemos la respiración mientras contamos hasta dos y expulsamos el aire por la boca lentamente, hasta contar cinco.
 - Repetir los pasos anteriores hasta haber recobrado la calma.
- ③ Enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos» cuando estén muy enfadados. Por ejemplo, «Debo calmarme», «Es mejor tranquilizarse», «Le diré que estoy muy enfadado», «Parece que me estoy calmando»...

Sugerencias didácticas

- Enseñar a los alumnos a distinguir entre sentimientos y acciones. Las emociones son adecuadas pero algunas formas de expresarlas no lo son. Asimismo, explicarles que los pensamientos que se tienen sobre las causas del enfado influyen mucho en la intensidad de la reacción. Cuando uno está emocionado (enfadado) piensa, siente y actúa, pero debe hacerse de modo inteligente.
- Explicarles que el enfado se puede expresar de manera asertiva, exponiendo la situación que nos ha molestado y utilizando mensajes en primera persona, en lugar de mensajes acusatorios. Se puede expresar enfado sin necesidad de gritar, agredir, pegar o insultar, mediante las palabras, comunicando con firmeza cómo te sientes.

8. Controlar la ira

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Observa la ilustración y marca las respuestas inteligentes a esta situación.



- ¡Ahora verá quién soy yo! ¡Como le pille se va a enterar!
- ¡Qué golpe! No pasa nada, seguiré jugando.
- ¡Ya no juego más! ¡Lo ha hecho a propósito!
- Cuando acabe el partido le diré que me he hecho daño y que trate de poner más cuidado la próxima vez.

- 2 ¿Qué sería bueno que hicieras cuando te sientes muy enfadado? ¿Cómo lo harías?

La ansiedad es un estado de activación psicofisiológica que provoca malestar personal e impide el aprendizaje de los alumnos. Cuando un alumno está nervioso no posee el control de sus pensamientos y conductas. El exceso de activación motora, unido a la preocupación excesiva (cognitiva), da lugar al estado de ansiedad, que aunque no es considerado una emoción per se, sí constituye un estado de ánimo que dificulta y distorsiona el normal desenvolvimiento de los niños en la escuela.

La habilidad de controlar la ansiedad consiste en conseguir un estado de relajación corporal, ya que uno de los principales componentes de ella es la tensión de los músculos corporales. La relajación muscular unida al aprendizaje respiratorio es una de las estrategias básicas de afrontamiento. En la medida que el alumno posea esta habilidad, podrá ofrecer respuestas emocionales serenas y con un menor coste psicofisiológico. Unido al componente psicofisiológico, es igualmente importante considerar el elemento cognitivo referido a las autoinstrucciones («Debo y puedo estar tranquilo») y al autorreforzamiento («Parece que estoy más tranquilo, o lo estoy consiguiendo»).

Actividades para su desarrollo

- ① Preguntar a los alumnos que piensen en situaciones que les generan ansiedad o «les ponen nerviosos». Luego, compartirlas entre todos. Se puede facilitar la actividad sugiriendo estos escenarios.
 - Situaciones de miedo o temor a algo o a alguien.
 - Situaciones sociales, como leer y hablar en público o con adultos.
 - Situaciones de relación con otras personas donde haya que poner en práctica una habilidad. Por ejemplo, una actuación teatral o una exhibición deportiva.
 - Situaciones de amenazas o de intimidaciones.
- ② Describir los síntomas que se manifiestan en cada uno y cómo los notan. Por ejemplo, si hay enrojecimiento facial, alteración del ritmo cardiaco, tensión muscular, respiración acelerada, llanto fácil, inquietud motora, náuseas, sensación de «nudo en el estómago», etc.
- ③ Los alumnos deben explicar los motivos por los que se «ponen nerviosos».
- ④ Al terminar el ejercicio de relajación, enseñarles a «hablarse a sí mismos». Por ejemplo, «Parece que estoy más tranquilo», «Ya no estoy tan nervioso como antes», etc.
- ⑤ Complementarlo con ejercicios de imaginación como, por ejemplo, «Imagínate a ti mismo que estás tranquilo y...
 - ...ya no tienes miedo».
 - ... no te peleas con nadie».
 - ... no estás preocupado».
 - ... un compañero te felicita por ello».

Sugerencias didácticas

- Para un mejor entrenamiento en relajación muscular, puede emplearse el *Método de Jacobson* (relajación muscular progresiva y segmentaria) utilizando un audio y en coordinación con el profesor de Educación Física del centro.
- Utilizar el gimnasio para el inicio de las sesiones de relajación, organizando pequeños grupos de alumnos (5-6) en los primeros momentos, a efectos de evitar los problemas que inevitablemente suelen producirse (risas, desorden, etc.) si se inicia un entrenamiento con la totalidad de los alumnos de la clase. En la medida en que los pequeños grupos se vayan familiarizando con la técnica, se podrá aumentar paulatinamente el número de componentes mediante reagrupaciones.

Esta habilidad permite expresar las emociones y comunicarlas a los demás de un modo claro y socialmente adecuado. Las habilidades de comunicación forman parte de la competencia social que posee el alumno y están constituidas por otras subhabilidades como las conductas no verbales (gestos y componentes paralingüísticos del habla) y las verbales (conversar, defender derechos, responder a las críticas, mostrarse asertivo, etc.).

En el ámbito emocional, cuando el estado de ánimo negativo inhibe (sentir vergüenza) o dimensiona la respuesta conductual (responder agresivamente), es necesario restablecer la calma o estado de ánimo para ofrecer respuestas verbales socialmente adecuadas. Solo de este modo se comunica al interlocutor lo que se siente de una manera inteligente.

La habilidad se manifiesta mediante la claridad comunicativa (congruencia entre el mensaje verbal y gestual) y la adecuación, en el sentido de control de la alteración emocional, empleando un lenguaje que transmite el sentimiento sin necesidad de descalificaciones ni respuestas violentas. El aprendizaje de esta habilidad, habitualmente se integra en los Programas de Habilidades Sociales.

Actividades para su desarrollo

① Explicar a los alumnos que cuando uno está enfadado puede expresarlo de tres formas:

- Chillando, agrediendo, insultando, molestando...
- Callándose y no diciendo nada, aguantando el enfado, no expresar lo que le ocurre.
- Diciéndoselo a la otra persona: «Lo que me has dicho me ha molestado», «No debes insultarme», «Quiero que sepas que eso no es cierto»...

Plantear las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la forma más inteligente de comunicar la emoción?
- ¿Por qué?
- ¿Qué ventajas tiene?

Explicar, finalmente, las ventajas para la convivencia entre compañeros de mostrarse asertivo y respetuoso en el modo de hablar y expresar lo que sentimos.

② Explicar el siguiente argumento para transmitir a los alumnos la inadecuación de mostrarse agresivo con los demás:

Algunos niños actúan de modo agresivo y eso no es inteligente porque no ayuda a sentirse bien, los demás le rechazan, se queda sin amigos porque le evitan. A nadie le gusta que le molesten, que le ridiculicen o escuchar que la otra persona es mejor o sabe más cosas.

③ Realizar un *rol-play* (ensayo de conducta) sobre una situación en la que un niño le transmite su enfado de modo asertivo a otro. Al finalizar otro compañero (observador) le felicita. Repetir varias veces la escena hasta lograr un aceptable nivel de comunicación asertiva. Cambiar y alternar el orden y rol de los protagonistas.

Sugerencias didácticas

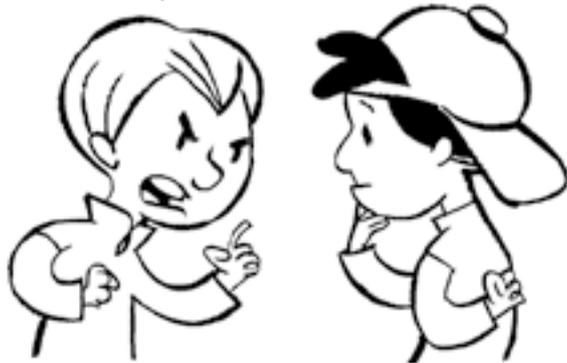
- Diseñar diferentes situaciones de *rol-play* para la puesta en escena de las habilidades asertivas de comunicación, que respondan a los problemas de interacción habituales en el aula.
- Enseñar a los alumnos algunas habilidades de carácter paralingüístico: hablar con entonación, con claridad, esperar a que termine de hablar el interlocutor, no elevar el volumen de la voz, etc.

10. Comunicarse eficazmente con los demás

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Colorea la ilustración en la que un niño le comunica adecuadamente a su compañero que está enfadado.

Me ha molestado eso que has dicho.



¡No me molestes!



2 Escribe sí o no.

• Cuando un compañero habla...

¿Le escuchas? _____

¿Le miras a la cara? _____

¿Esperas a que termine para hablar tú? _____

• Cuando hablas tú...

¿Los demás te entienden? _____

¿Hablas muy fuerte? _____

¿Hablas muy deprisa? _____

¿Dejas que los demás también hablen? _____

le

Fichas de inteligencia emocional para 2.º de primaria

Autor

Antonio Vallés Arándiga

EDELVIVES

Índice!

1. Conocerse a sí mismo	27
2. Identificar emociones en los demás	29
3. Tener confianza en sí mismo	31
4. Mostrarse optimista	33
5. Rechazar peticiones poco razonables	35
6. Tolerar la frustración	37
7. Conversar	39
8. Controlar la ira	41
9. Tranquilizarse	43
10. Aceptar las críticas justas	45

Esta habilidad consiste en ser capaz de verbalizar los pensamientos, las emociones y los sentimientos referidos a uno mismo. Mostrar estas conductas verbales desarrolla la capacidad de autoobservación, la cual permite saber:

- Quién soy.
- Cuáles son mis capacidades, cualidades y limitaciones.
- Qué siento en cada momento y cómo expreso mis emociones.
- Cuáles son mis necesidades, deseos y preferencias.

Esta habilidad forma parte de la Inteligencia Intrapersonal, ya que contribuye a la representación cognitiva de uno mismo y resulta fundamental para acceder al conocimiento de los demás (Inteligencia Interpersonal). El autoconocimiento permite el desarrollo de la identidad personal como fundamento del propio concepto (personal, social, escolar, familiar...), como la suma integrada de las propias habilidades, atributos, actitudes y valores. La valoración del mismo constituye la autoestima. Conocerse a sí mismo, más que una habilidad (cognitiva, fundamentalmente), constituye una capacidad de conciencia personal que se desarrolla a lo largo de la historia vital del individuo. Sin embargo, en este tramo de edad, es pedagógicamente deseable estimular la autorreflexión de los alumnos acerca del comportamiento propio y de su emocionalidad.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que digan cualidades personales referidas a características de su comportamiento: *simpático, trabajador, atento, tranquilo, amable, colaborador, preocupado por los demás...*
2. Enumerar también cualidades referidas a las capacidades personales. Por ejemplo, *se me da bien dibujar, hacer deporte, la música, etc.*
3. Enumerar conductas que se desearían mejorar: Por ejemplo, «Necesito estar más atento», «Debería jugar más con mis compañeros», «Debería hacer la tarea y tener más limpia...», etc.
4. El profesor explicará a los alumnos que cuando se tienen pensamientos sobre las cualidades personales se produce un estado de ánimo. Por ejemplo, «Cuando pienso que soy una persona que ayuda al compañero que lo necesita, me siento feliz», «Cuando pienso que hago bien una tarea de clase, me siento...», etc.
5. Del mismo modo, el profesor explicará que cuando se piensa que uno no tiene una cualidad y que desea mejorar, se tienen pensamientos que pueden provocar estados de ánimo. Por ejemplo, «Cuando pienso que debería estar más atento, me siento...», «Cuando pienso que debería esforzarme más en las tareas de clase, me siento...», etcétera.
6. Enseñar a los alumnos a tener pensamientos adecuados al servicio de su estado de ánimo y de mejora de sus conductas. Por ejemplo, «Cuando pienso que debería ser más amable con los demás, me pongo triste».

Se les debe explicar que este sentimiento de tristeza no sirve para cambiar, sino que se deben tener pensamientos que ayuden: «*No soy muy amable, pero voy a intentar cambiar*», «*No hago las tareas limpias, pero voy a mejorar mi escritura, me voy a fijar más*»... Pensar en ello permitirá tener mejores estados de ánimo para conseguirlo.

Sugerencias didácticas

- Con frecuencia, preguntar a los niños cómo se sienten en diferentes situaciones de la vida diaria en la escuela, para ayudarles a tomar conciencia de sus propios estados de ánimo.
- Realizar ejercicios de vocabulario emocional, partiendo de las emociones básicas: alegría, ira, miedo, tristeza, sorpresa y asco. Colocarlas como cabeceras de las familias emocionales y clasificar los sentimientos. Por ejemplo, ¿dónde colocaríamos estos sentimientos?: pena, desánimo, desilusión, satisfacción, gozo, bienestar, temor, preocupación, terror...
- Desarrollar dinámicas de grupo en las que los alumnos expresen cuáles son las conductas adecuadas e inadecuadas de sus compañeros y cuáles sus propuestas de cambio.

1. Conocerse a sí mismo

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Relaciona cada emoción con su significado.

Yo siento...

alegría	... cuando nadie quiere jugar conmigo.
cariño	... cuando quiero a alguien.
enfado	... cuando estoy contento.
tristeza	... cuando me insultan.
sorpresa	... cuando algo me asusta.
miedo	... cuando no lo esperaba.
vergüenza	... cuando he sido el culpable.

2 Completa las oraciones con las siguientes palabras.

feliz aburrido celoso asustado apenado triste avergonzado

- Cuando mi hermanito está enfermo, yo estoy muy .
- Cuando las cosas del cole no me salen bien, yo me siento .
- Cuando le hacen más caso a mi hermano, me siento .
- Cuando juego con mis amigos y me divierto, estoy .
- Cuando no sé qué hacer ni con quién jugar, me siento .
- Cuando alguien se enfada y grita, me siento .
- Cuando he hecho algo que no debo, me siento .

3 Escribe cualidades tuyas:

- En el colegio:
- En casa:
- Con los amigos:

El conocimiento de los demás forma parte de la Inteligencia Interpersonal y constituye uno de los componentes básicos e iniciales de la empatía. Una vez desarrollada la *Habilidad 1: Conocerse a sí mismo* de primero, el alumno debe generalizar su aprendizaje hacia la identificación de qué emociones y estados de ánimo tienen los demás compañeros en las diferentes situaciones escolares y en las acciones que realizan.

Para la identificación de la emocionalidad ajena es necesario disponer de las siguientes subhabilidades:

- Prestar atención a los mensajes verbales del interlocutor.
- Fijar la atención en los componentes expresivos (cara, gestos, postura...).
- Valorar la adecuación de las reacciones conductuales de los demás como consecuencia de las emociones que están sintiendo.

El conocimiento aportado por el desarrollo de esta habilidad emocional (y sus correspondientes subhabilidades) permitirá a los alumnos prever las consecuencias de los estados de ánimo de los demás compañeros y, consecuentemente, prever el comportamiento habitual esperado, lo que puede constituir un valioso elemento de prevención de conflictos interpersonales.

Actividades para su desarrollo

1. Poner en común las respuestas a estas preguntas. **¿Quién es el que...**

- ... se muestra habitualmente envidioso?
- ... se emociona por cualquier cosa?
- ... se enfada enseguida ante cualquier provocación?
- ... tiene mucha paciencia con sus compañeros?
- ... se tranquiliza rápidamente después de enfadarse?
- ... siempre está dispuesto a jugar?
- ... suele ayudar a los demás?
- ... todo lo quiere para él?
- ... está nervioso casi todo el tiempo?

(En esta actividad el profesor tendrá especial cautela con respecto a las sensibilidades individuales, evitando que tengan lugar situaciones de victimismo, acusación o excesiva personalización).

2. Debatir sobre los motivos que generan estos comportamientos. **¿Por qué reacciona de ese modo?**

- Una niña se pone muy nerviosa al salir a la pizarra.
- Un niño se enfada con otro.
- Un niño se niega a hacer lo que le pide el profesor.
- A un compañero no le dejan jugar en el grupo.
- Un compañero no saluda a nadie.
- Un compañero se pone a llorar sin saber por qué.
- Un niño de la clase se dedica a molestar a los demás.

3. A través de juegos de *rol-play*, el profesor promoverá ensayos de conducta formando una escena en la que dos o tres alumnos hablan entre sí mientras el resto de la clase observa cómo interactúan y hablan de sus temas preferidos. Un grupo de alumnos se fijará en el volumen de la voz, es decir, si alguno de ellos habla muy fuerte. Otro grupo observará en la conversación si han sido amables o se han mostrado muy serios. Se pueden asignar sucesivas tareas de observación de componentes expresivos: claridad del habla, mirada, sonrisa, etc.

Sugerencias didácticas

- Es importante que los alumnos asocien el estado de ánimo que se tiene con el comportamiento que se realiza. Así, por ejemplo, deben asociar que cuando un compañero se enfada, suele llorar, gritar, agredir, irse o avisar al profesor, etc. Se trata de aprender a predecir el comportamiento de los demás según su estado de ánimo.

2. Identificar emociones en los demás

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Fíjate en el comportamiento de los personajes de estos dibujos. ¿A quién te recuerdan? ¿Hay algún compañero o compañera que se comporte así? ¿Qué deberías hacer tú en cada caso?



- 2 ¿En qué actitudes de un compañero deberías fijarte bien para conocer cómo se siente y qué hace cuando está emocionado?

Confiar en uno mismo constituye una habilidad cognitiva que permite instaurar estados de ánimo positivos como satisfacción, seguridad, esperanza, ilusión, etc. Para que se pueda lograr un fin a través de un comportamiento, debe existir una creencia acerca de que dicho comportamiento es adecuado para ello. Esta creencia es la denominada *confianza* o seguridad, estado de ánimo caracterizado por la satisfacción y la esperanza de conseguirlo, de acuerdo con la propia capacidad para ello.

La confianza en uno mismo o autoconfianza es necesaria para poder afrontar satisfactoriamente las dificultades, solucionar los conflictos y resolver las tareas, entre otros aspectos. El sentimiento antagónico de la confianza es la inseguridad, la cual hace que el comportamiento del alumno sea dudoso, incierto y falta de adecuación para el logro de su finalidad.

La confianza en uno mismo se desarrolla a través del historial de éxitos y fracasos (experiencias favorables o desfavorables) en las relaciones interpersonales, creándose con ello expectativas, positivas o negativas, acerca de cómo llevará a cabo determinado objetivo (expectativas de logro). Cuando éstas son favorables se desarrolla la autoconfianza y permite la mejora en el comportamiento.

Actividades para su desarrollo

1. Cada alumno expresa una cualidad personal y explica por qué la tiene. Por ejemplo, «Soy una persona muy amable porque sonrío y ayudo a los compañeros», «Soy una persona muy atenta porque me fijo mucho en lo que hago», «Soy una persona muy feliz porque siempre estoy contento». Para establecer el turno de intervenciones, el profesor puede proponer aquella dinámica de grupos que considere más adecuada para su grupo de alumnos. Finalmente, se sintetizará como corolario que si practicamos determinadas habilidades adquirimos más confianza en lo que estamos haciendo.
2. En una segunda dinámica de grupos, el profesor preguntará a los alumnos: «¿Qué necesitamos practicar más para tener mayor confianza en nosotros mismos?, ¿qué tenemos que aprender para sentirnos más seguros en las cosas que hacemos?». Por ejemplo:
 - Para ser más simpático necesitaría... sonreír más.
 - Para no enfadarme tanto necesitaría... tranquilizarme.
 - Para no tener problemas con un compañero necesitaría... dialogar con él.
 - Para que los demás me entiendan mejor necesitaría... hablar más despacio.
3. Complementar la actividad 2 con la realización de algún *rol-play* referido a las habilidades que deben aprenderse para mejorar la autoconfianza.

Sugerencias didácticas

- Debemos prestar especial atención a aquellos niños que tengan dificultades para identificar o expresar alguna cualidad personal. Cuando así ocurra, el profesor aportará alguna que presumiblemente pueda tener, como ayuda a su expresividad delante de los compañeros.
- Se pueden aprovechar estas actividades grupales para fomentar el reforzamiento social entre compañeros acerca de las cualidades de cada uno, así como la indicación sugerida de cambiar o mejorar algunos comportamientos menos adecuados, para mejorar el clima emocional del aula.
- Se pueden confeccionar sencillos carteles, leyendas, ilustraciones o frases alusivas a las cualidades personales de cada alumno para que puedan ser leídas, revisadas y comentadas con frecuencia, a efectos de consolidar el mensaje de autoconfianza en las propias capacidades (emocionales, cognitivas y conductuales).

3. Tener confianza en sí mismo

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Rodea, con verde, las cosas que haces mejor y, con rojo, aquellas que se te dan peor. Explica por qué en cada caso.



dibujar



cantar



leer



ser simpático



hacer deporte



hacer amigos

2 Haz una lista con las cosas que sabes hacer bien.

3 ¿Qué debería hacer cada uno para...?

- Pasárselo bien con sus amigos: _____

- No pelearse con un compañero: _____

- Ser un buen compañero de los demás: _____

El optimismo es un estado emocional que caracteriza un estilo de «perspectiva vital» con respecto a la interpretación afectiva de los acontecimientos. El denominado *optimismo inteligente* (SELIGMAN, 1999; VÁZQUEZ y AVIA, 1999) forma parte de una nueva tendencia de afrontar el estudio de las emociones denominada *Psicología positiva*.

Más que una habilidad emocional en sí, el optimismo como estado emocional consiste en mostrar una buena disposición de ánimo, una tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y confiar en la feliz resolución de las dificultades de cualquier índole.

El optimismo como estilo afectivo constituye un factor de previsión de estados depresivos y permite mantener un buen nivel de autoestima. El optimismo está relacionado con los comportamientos empáticos: las personas optimistas suelen mostrar mayor altruismo, mayor nivel de comprensión y ayuda emocional hacia los demás, transmitiendo su actitud vital. Resulta emocionalmente satisfactorio interactuar, convivir y relacionarse con personas que tienen una visión positiva de la realidad.

Tal y como escribió Epicteto en la Antigüedad clásica, no son las cosas las que nos emocionan, sino nuestro particular modo de interpretarlas. El optimismo puede aprenderse y la escuela es un elemento clave para que el niño aprenda a pensar en positivo.

Actividades para su desarrollo

1. El profesor propone al grupo de alumnos que diga cuál de las dos frases es optimista en la valoración de lo que ocurre. Por ejemplo:
 - A un alumno le sale mal un dibujo que ha hecho. Al terminarlo piensa:
 - a) ¡Qué desastre! Nunca me saldrá bien nada de lo que hago.
 - b) Me ha salido mal, pero no pasa nada. Haré otro a ver qué ocurre.
 - Mañana hemos de ir de excursión a una granja-escuela y el tiempo está revuelto. Hoy está lloviendo y hace frío. ¿Y mañana?
 - a) Ya verás como no podemos ir por culpa del tiempo.
 - b) Yo creo que el tiempo mejorará y sí podremos ir. Si no vamos, nos lo pasaremos igual de bien aquí.
2. Se invita a los alumnos a que propongan diferentes situaciones en las que se puede pensar de modo pesimista y de modo optimista.
3. Preguntar a los niños qué ventajas tiene ser optimista. A continuación se hace un listado en la pizarra para leerlo posteriormente. El corolario final puede ser el siguiente: «Sentirse optimista permite estar más a gusto en clase, relacionarse bien con los demás y aprender mejor».
4. Exponer situaciones en las que uno es pesimista y debería cambiar su actitud. Por ejemplo, «Cuando algo me sale mal, me desanimo y creo que todo lo demás también lo haré mal. Para cambiar esta manera de pensar lo que debo hacer es...».

Sugerencias didácticas

- El lenguaje empleado por el profesor cuando valora la actitud, el comportamiento o el rendimiento escolar del alumno puede modelar favorablemente la percepción optimista de las cosas. Por ejemplo, nótese la diferencia entre estos dos mensajes dirigidos al alumno:
 - a) ¿Todavía no te has aprendido eso después de toda la mañana?
 - b) Si tienes dificultades para hacerlo, lo intentamos entre los dos y verás cómo lo aprendes, ¿vale?
- Introducir en las explicaciones sobre el tema del optimismo los llamados *sesgos del pensamiento*, que se caracterizan por la inclusión de palabras como *nunca, jamás, siempre, todo, nada*, etc. cuando se valora lo que uno hace. No es lo mismo decir «Esto me ha salido mal» que «Todo me sale mal» (como consecuencia del estado de ánimo de decepción).

4. Mostrarse optimista

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Marca las respuestas adecuadas.

Ser optimista significa...

- estar triste. tener buen humor.
- fijarse en las cosas buenas. tener mal humor.
- estar contento con las cosas que hacemos bien.
- fijarse solo en las cosas malas.
- esperar que las cosas nos salgan bien.

2 Subraya cuál es el pensamiento optimista en cada caso.



Pensamiento 1: «Seguro que ya no quiere ser mi amiga».

Pensamiento 2: «No pasa nada. Seguro que le ocurre algo. Después hablaré con ella».

Pensamiento 1: «¡Vaya golpe! Igual intentaré marcar un gol».

Pensamiento 2: «Siempre me tiran a mí. Lo ha hecho con mala intención».



Pensamiento 1: «No lo voy a conseguir nunca. Soy un torpe».

Pensamiento 2: «Lo intentaré las veces que haga falta hasta que lo consiga».

3 Completa las oraciones.

• A veces me siento pesimista cuando _____

• Lo que debo hacer para sentirme optimista es _____

Aprender a rechazar las peticiones o conductas inadecuadas que nos proponen los demás es una habilidad que tiene tres dimensiones: cognitiva (valorar que no la debemos hacer), conductual (expresar la negativa) y emocional (controlar la emoción que se experimente ante la petición (por ejemplo, enfado) y/o ante la expresión de la negativa (por ejemplo, vergüenza).

Aprender esta habilidad nos permite decir «No» al interlocutor cuando lo que nos pide resulta poco razonable para los propios intereses o derechos. Desde el punto de vista emocional, supone expresar negación sin sentir remordimientos o culpabilidad, pero tampoco hostilidad, es decir, con un adecuado control del estado de ánimo. Al expresar la negativa se puede optar por dar razones de ello (en esta caso se intenta convencer al interlocutor de lo razonable de la negativa) o por omitirlas (por ejemplo, empleo de la *técnica del disco rayado*).

Esta habilidad constituye una destreza social asertiva. La persona asertiva es aquella que expresa al interlocutor con claridad y sin excesiva ansiedad sus ideas, sentimientos, deseos, razones, etc. respetuosamente.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que pongan en común situaciones en las que alguien les ha pedido cosas o les han hecho propuestas poco razonables. Por ejemplo: «Vamos a hacerle una broma a...», «Vamos a esconderle...», etc.
2. Explicar a los alumnos en qué consiste el denominado *chantaje emocional* (explicar este concepto a los niños como un intento de conseguir la voluntad propia a través de la manipulación de los sentimientos ajenos, empleando el vocabulario adecuado a su edad cronológica y capacidad lingüística). Por ejemplo, «Si no me prestas tu..., entonces yo...», «Si tú juegas con..., entonces yo no...», «Tienes que hacer..., si quieres que seamos amigos», etc.
3. El profesor propone a los alumnos que aporten diferentes frases que sean adecuadas para expresar una negativa cuando no queremos hacer una cosa que nos piden y no es adecuada. Deben tener las siguientes características:
 - Que no sean hostiles.
 - Que sean breves y concisas.
 - Que sean respetuosas.
 - Que expresen con claridad nuestra negación.
 Por ejemplo, «Eso que estás diciendo no lo considero adecuado», «No está bien fastidiar a nadie», «Te lo dejaría, pero lo he de utilizar ahora», «Lo siento, pero no podré ir», etc.
4. Realizar ensayos de conducta practicando las frases anteriores en las situaciones en las que se rechace la petición inadecuada.
5. Valorar situaciones en las que alguien se siente culpable por haber dicho «No». Aportar razones por las que no debería sentir culpa al rechazar una petición.

Sugerencias didácticas

- Explicar a los alumnos que no es inteligente ni socialmente adecuado imponer la propia voluntad mediante la amenaza, la coacción, el abuso o el chantaje emocional a los demás; que las conductas asertivas de pedir favores, de solicitar cambios de conducta, de colaborar, etc. son las indicadas frente a las conductas agresivas o pasivas (aceptar todo lo que los demás nos digan). En los tres estilos de formular y/o rechazar peticiones (asertivo, agresivo y pasivo) existen emociones y estados de ánimo que es necesario identificar.
- Profundizar en el estilo asertivo de hacer peticiones y rechazarlas cuando estas no sean adecuadas. Explicar a los alumnos que se pueden y deben realizar peticiones a los demás cuando sea necesario, pero que deben ser razonables, justas y adecuadas, como, por ejemplo, pedir favores o ayuda, etc., y que no supongan una manipulación emocional.

5. Rechazar peticiones poco razonables

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Observa y colorea la respuesta que se parezca más a tu forma de reaccionar.



- Ahora, rodea la respuesta que representa la manera más adecuada de actuar en esta situación.

- 2 ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien te pidió que hicieras algo que no era razonable y tú no querías hacerlo? ¿Qué ocurrió? ¿Cuál fue tu reacción?

- 3 Escribe lo que deberías decir cuando te piden algo que no es razonable.

- 4 Marca las peticiones que sean razonables y adecuadas.

- Por favor, ¿me puedes prestar los lápices de colores?
- ¡Eh!, tú... déjame eso, venga.
- ¿Me dejas pasar? Estás en el medio y no puedo coger la mochila.
- ¡Que te apartes o te aparto yo!

Tolerar la frustración es una habilidad emocional que consiste en adaptarse inteligentemente a una situación y a sus consecuencias anímicas en la que no se consigue lo que se pretendía y, pese a ello, no se produce excesiva emocionalidad negativa (frustración, decepción, desesperanza, desánimo...). Cognitivamente se percibe como algo tolerable y emocionalmente significa mostrarse sereno y relativamente tranquilo ante las situaciones adversas. Esta habilidad supone ser consciente de que muchas veces ocurren cosas contrarias a nuestros deseos y que, pese al «disgusto» inicial, hay que sobreponerse para emprender nuevos retos o persistir en otros intentos.

Las personas que poseen esta habilidad emocional saben disfrutar de lo que tienen y, además, aceptan la no consecución de lo que se pretendía y promueven nuevas iniciativas e intentos en ese u otros objetivos.

Actividades para su desarrollo

1. Confeccionar, entre todos, un listado de cosas que se querían conseguir y no ha sido posible. Por ejemplo:
 - Quería que mis padres me comprasen un juguete, pero no lo han hecho.
 - Quería que me eligiesen a mí como protagonista de la obra de teatro, pero han elegido a otro.
 - Teníamos previsto hacer una excursión al campo, pero se ha puesto a llover y no hemos podido ir.
2. Pedir a los alumnos que describan el estado de ánimo que produce no conseguir lo que uno se había propuesto o deseaba: enfado, decepción, deseo de gritar, desánimo, rabietas, mal humor, etc.
3. Solicitar a los niños que expliquen las causas por las que no se consiguió lo que se deseaba. Por ejemplo, «Quería que un compañero me prestara un libro, pero no ha querido». ¿Por qué?
 - Era nuevo y no quería que se estropeará.
 - En ese momento lo estaba leyendo él.
 - Era suyo y tiene derecho a decidir si quiere prestarlo o no.
4. Pensar en posibles estrategias de actuación para no «pasarle mal» cuando no conseguimos lo que deseamos. Por ejemplo: «Yo quería que mi compañero me dejara su videoconsola, pero no ha querido». Las opciones de respuesta para tolerar la frustración serían pensar que...
 - Puedo jugar con otra cosa. Como es suya, puede dejármela o no.
 - Se la puedo pedir a otro compañero.
 - Lo intentaré mañana de nuevo.

Sugerencias didácticas

- Proponer un debate con los alumnos sobre si es bueno o malo «pasarle mal» cuando no conseguimos lo que deseamos.
- Sensibilizar a los alumnos de que es normal y habitual que en la vida diaria (en la escuela, en casa, con los amigos...) ocurran cosas por las que no conseguimos lo que pretendíamos, pero que eso no debe desanimarnos en nuestro esfuerzo por aprender, relacionarnos con los demás, divertirnos, llevarnos bien con los demás, etc.

6. Tolerar la frustración

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Reflexiona y contesta las preguntas.

a) A menudo, ¿te dan tus padres lo que les pides?

b) ¿Cómo reaccionas cuando no consigues lo que quieres?

c) ¿Qué hacen tus padres si tú reaccionas así?

d) ¿Crees que es bueno para ti conseguir siempre todo lo que quieres?
¿Por qué?

2 ¿Qué le dirías a un amigo que está enfadado porque otro compañero no le ha dejado la pelota?

7

Conversar

Las habilidades conversacionales son componentes verbales de la competencia social. Saber conversar comprende las habilidades de iniciar, mantener y terminar las conversaciones, para lo cual es necesario adquirir otras subhabilidades verbales como:

- Saber qué debe decirse.
- Esperar el turno de intervención.
- Hacer revelaciones (contar cosas) de uno mismo.
- Respetar el tiempo adecuado de habla.
- Hacer preguntas y ofrecer respuestas.
- Despedirse.

Asimismo, requiere manejar bien habilidades paralingüísticas como la claridad en la voz o la entonación.

La conversación nos permite comunicar nuestro estado de ánimo y comprender el de los demás.

Actividades para su desarrollo

1. Introducir el tema refiriendo lo agradable o desagradable que puede resultar conversar con alguien. Con algunas personas conversamos y nos sentimos bien, con otras personas conversamos y nos sentimos disgustados por la forma en que habla y por lo que dice. Aprender a conversar nos permitirá tener «buenas emociones».
2. A partir de las contestaciones ofrecidas por los alumnos, elaborar un listado de propuestas adecuadas, escribirlas en la pizarra y repasarlas en voz alta, comentándolas. Explicarles que para ser un buen conversador es necesario aprender a prestar atención a estos aspectos en las conversaciones.

PARA SABER CONVERSAR NOS FIJAMOS EN...

• Componentes verbales

- **Cambios en la voz:** ¿Hablamos igual cuando preguntamos, respondemos, exclamamos o nos sorprendemos?
- **Claridad:** ¿Pronunciamos bien? ¿Se entiende con claridad lo que decimos?
- **Volumen:** ¿Gritamos demasiado o apenas se nos oye?
- **Duración:** ¿Cuánto tiempo hablamos y dejamos hablar a la otra persona?
- **Latencia en la respuesta:** ¿Respondes demasiado rápido y sin pensar antes de hablar? ¿Tardamos mucho tiempo en responder?
- **Interrupciones:** ¿Respondemos antes de que la otra persona termine de hablar, o esperamos a que termine para responder?
- **Contenido:** ¿Seguimos el tema del que se está hablando o cambiamos de tema sin sentido?

• Habilidades no verbales

- **Mirar a la cara del que nos habla:** no es adecuado mirar hacia otro lado, pero tampoco hay que mirar fijamente.
- **Distancia:** no debemos hablar pegados a la otra persona, pero tampoco mantener una distancia excesiva.
- **Postura:** debemos mirar hacia la otra persona con una postura adecuada que indique que estamos prestando atención.
- **Gestos:** los gestos, como mover las manos, los brazos o sonreír, ayudan a que lo que decimos sea más claro.

3. Desarrollar un *rol-play* conversacional: pedir a los alumnos que formen parejas o grupos de tres. Proponerles que mantengan una conversación, por turnos, durante unos minutos. El tema puede ser propuesto por el resto del grupo, que escuchará y observará mientras los protagonistas conversan.

Los alumnos, ayudados por el maestro, harán el papel de jueces y valorarán los aspectos que se explicaron. Deben evitarse las críticas negativas y comentarios molestos sobre los protagonistas.

Sugerencias didácticas

- Como el apartado *Para saber conversar nos fijamos en...* tiene mucho contenido, se puede realizar en pequeñas partes, ya que será necesario dedicar varias sesiones al aprendizaje de estos componentes verbales y no verbales.
- Prestar especial atención a aquellos niños que puedan experimentar ansiedad ante el hecho de ser observados en la situación de *rol-play*.

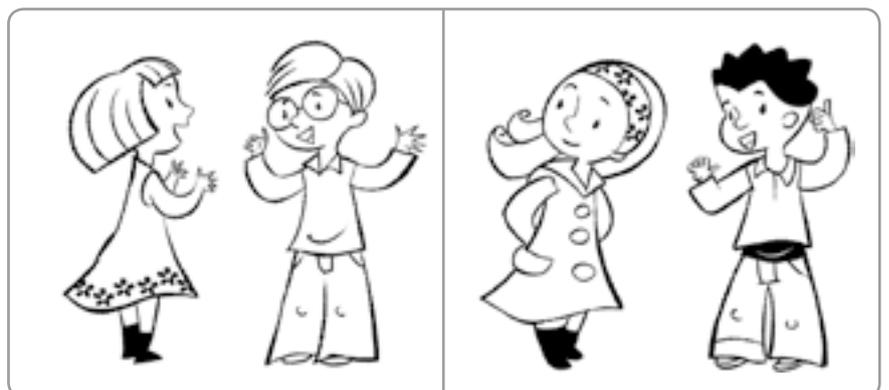
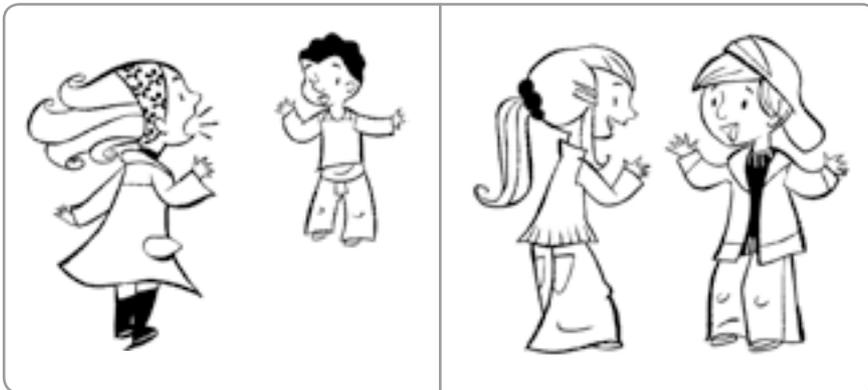
7. Conversar

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 ¿De qué hablas habitualmente con tus amigos y compañeros?

2 Recuerda y escribe tres aspectos que son importantes para conversar de forma correcta.

3 Rodea lo que es adecuado y tacha lo que consideres incorrecto.



Esta habilidad emocional se refiere al autocontrol del comportamiento alterado y exaltado originado por la emoción de ira/rabia/enfado, que suele desencadenarse ante situaciones de amenaza, reto, ofensa, injusticia cometida o provocación, en el contexto de las interacciones con otra persona. En ocasiones, es la propia percepción (sesgada) del alumno la que provoca la reacción desmesurada.

Una de las causas de los comportamientos agresivos es la ausencia de autocontrol de la expresión de enfado. Algunos alumnos con escaso autocontrol expresan su enfado o rabia de un modo agresivo mediante insultos, golpes, amenazas, etcétera. Otros, por el contrario, expresan su emocionalidad negativa mediante la verbalización de su estado. Y otros, sin embargo, se inhiben y no expresan el enfado, sino que lo internalizan y les provoca un mayor malestar psicológico, que acaba siendo acumulativo hasta que llega un determinado momento en que «estallan de ira» por cualquier motivo intrascendente. Este tipo de control inhibitorio mediante respuestas pasivas de evitación o escape de la situación no es saludable y es perjudicial para el desarrollo emocional del alumno, así como tampoco es adecuado para la buena convivencia escolar.

La estrategia emocionalmente más inteligente es la de expresar, sin mostrar agresividad, el propio malestar ocasionado y las causas que lo producen. Adquirir esta habilidad implica ser capaz de emitir respuestas asertivas y socialmente adecuadas, por lo que incluye otras subhabilidades cognitivas, psicofisiológicas y conductuales referidas a:

- Detener el pensamiento *rumiativo*, porque se incrementa el nivel de alteración psicofisiológica.
- Aprender a relajarse.
- Aprender respuestas conductuales: verbales (saber qué decir y cómo expresar el enfado) y motóricas (retirarse del lugar, contener los gestos de agresión...).

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que expliquen aquellas situaciones en las que se han sentido furiosos y han reaccionado de forma violenta. Realizar preguntas como las siguientes:
 - ¿Cuál fue el motivo?
 - ¿Conseguiste tu objetivo?
 - ¿En que te benefició? Por ejemplo, descargar la tensión y conseguir lo que querías.
 - ¿En qué te perjudicó? Por ejemplo, perder amigos, sentirse muy mal después, ser castigado...
 - ¿Qué síntomas o en qué parte del cuerpo notaste que estabas muy enfadado? Por ejemplo, tensión de los músculos de la cara, ponerse colorado...
2. Preguntar a los alumnos si han experimentado situaciones en las que, estando muy enfadados, han podido tranquilizarse y cómo lo han hecho. Hacer un listado de estrategias empleadas y comentarlas.
3. Practicar la *postura de la tortuga* (caparazón protector de las reacciones inadecuadas cuando uno está enfadado) para los casos en los que hay enfrentamientos entre compañeros.
4. Enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos» cuando estén muy enfadados. Por ejemplo, «*Debo calmarme*», «*Es mejor tranquilizarse*», «*Le diré que estoy muy enfadado*», etc.

Sugerencias didácticas

- Enseñar a los niños a distinguir entre sentimientos/emociones y acciones. Las emociones son adecuadas, pero algunas formas de expresarlas no lo son. Asimismo, explicarles que los pensamientos que se tienen sobre las causas del enfado influyen mucho en la intensidad de la reacción. Cuando uno está emocionado (enfadado) piensa, siente y actúa, pero debe hacerse de modo inteligente.
- Explicarles que el enfado se puede expresar de manera asertiva, exponiendo la situación que nos ha molestado y utilizando mensajes en 1.ª persona, en lugar de mensajes acusatorios. Por ejemplo, se puede decir «Yo me siento dolido» en vez de «Tú eres un egoísta». Se puede expresar enfado sin necesidad de gritar, agredir, pegar o insultar, mediante las palabras, comunicando con firmeza cómo te sientes.

8. Controlar la ira

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Observa y lee. Después, marca si es adecuada o inadecuada la actuación de los personajes.



sí no



sí no



sí no

- Responde.

a) ¿Cómo se siente el niño? _____

b) ¿Cómo se siente la niña? _____

c) ¿Cómo se sentirá el profesor? _____

d) ¿Qué podía haber hecho el niño? _____

e) ¿Qué podía haber hecho la niña? _____

f) Lo que ha hecho el profesor, ¿es adecuado? _____

g) ¿Se podría hacer algo más? _____ ¿Qué? _____

- 2 Imagina que estás muy enfadado con alguien porque te ha insultado. ¿Qué harías o dirías para expresar cómo te sientes?

Tranquilizarse es una habilidad que consiste en conseguir un estado de relajación corporal y mental en situaciones que provocan ansiedad. La tensión muscular es una de las base fisiológicas subyacentes en los estados de intranquilidad, ansiedad, desasosiego. La anticipación negativa de lo que va a ocurrir (preocupación) es su componente cognitivo. El componente psicofisiológico, además de la tensión muscular, suele ser el temblor, las palpitaciones, las dificultades respiratorias, etc. Para normalizar estos síntomas de nerviosismo es necesario aprender a tranquilizarse y ello se puede realizar, principalmente, mediante la relajación muscular segmentaria, acompañada del correcto aprendizaje de la respiración.

Desde la perspectiva cognitiva, el control de la ansiedad se realiza a través de un diálogo interno o por medio de autoverbalizaciones positivas que contribuyan a neutralizar los pensamientos negativos asociados a las situaciones que producen nerviosismo. En la medida que el alumno posea esta habilidad de tranquilización (psicofisiológica y cognitiva), podrá ofrecer respuestas emocionales serenas y con un menor coste psicofisiológico.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que recuerden situaciones que les generan ansiedad o les ponen nerviosos. Luego, ponerlas en común. Ayudarles sugiriendo posibles situaciones:
 - De miedo o temor a algo o alguien.
 - Relacionadas con amenazas o intimidaciones.
 - Sociales, como leer, hablar en público o con adultos, etc.
 - Situaciones en las que hay que poner en práctica una habilidad que va a ser valorada o juzgada por otros, como una actuación teatral o una exhibición deportiva.
2. Describir los síntomas que se manifiestan en cada uno. ¿Cómo los notan? Por ejemplo, si hay enrojecimiento facial, alteración del ritmo cardíaco, tensión muscular, respiración acelerada, llanto fácil, inquietud motora, náuseas, sensación de «nudo en el estómago», etc.
3. Explicar los motivos por los que una persona está nerviosa: porque cree que lo hará mal, que le ocurrirá algo, que alguien se burlará, que el profesor le puede reñir, que le saldrá alguna tarea mal, etc.
4. Al terminar el ejercicio de relajación, enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos». Por ejemplo, «Parece que estoy más tranquilo», «Ya no estoy tan nervioso como antes». Complementarlo con ejercicios de imaginación:

Imagínate a ti mismo estando tranquilo y...

 - ... ya no tienes miedo.
 - ... no estás preocupado.
 - ... no te peleas con nadie.
 - ... un compañero te felicita por ello.

Sugerencias didácticas

- Véanse las expuestas en la *Habilidad 9: Controlar la ansiedad* del primer curso de Educación Primaria.

9. Tranquilizarse

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Haz un dibujo sobre una situación en la que estabas asustado o nervioso.



a) ¿Qué notabas en el cuerpo? _____

b) ¿Qué pensabas? _____

c) ¿Qué hiciste? _____

d) ¿Qué podías haber hecho para estar más tranquilo? _____

2 Lee este cartel. Te ayudará cuando te pongas nervioso.

- Practica ejercicios de relajación y respiración.
- Recuerda una situación que antes te ponía nervioso y luego imagínatela estando muy tranquilo, calmado y sin miedo.
- Piensa: «Lo podré hacer bien», «Si no me sale bien, no pasa nada, lo haré mejor la próxima vez».



Todas las personas estamos sometidas a la evaluación de los demás y recibimos comentarios acerca de nuestro comportamiento, unas veces con juicio favorable y otras de forma desfavorable.

Por lo general, y fruto del contexto cultural, es muy probable que se tienda a entender negativamente los comentarios que los demás nos dirigen. Sin embargo, saber responder adecuadamente a las críticas, ya sean justas (en forma de defensa asertiva del respeto propio) o injustas (expresar asertivamente la emoción de enfado que, por lo general, suelen provocar este tipo de críticas) constituye una habilidad social.

Desde los primeros años de la escolaridad es aconsejable, desde la perspectiva de la alfabetización emocional, que los alumnos vayan aprendiendo a dar respuestas asertivas y emocionalmente adecuadas a las críticas o comentarios que reciben de los demás. Es necesario que todos aprendan a:

- Formular una crítica o comentario al interlocutor de un modo que no produzca malestar emocional, con respeto y con educación pero con realismo.
- Responder asertivamente frente a la demanda del cambio de comportamiento que se le pide y, asimismo, integrar la dimensión emocional que tal petición pueda ocasionar (por lo general cierta molestia, vergüenza, desazón o ansiedad).

Reconocer que un comentario crítico es justo supone reflexionar acerca del propio comportamiento. Darse cuenta que determinadas conductas verbales o motoras de uno mismo no son adecuadas para las relaciones interpersonales porque ofenden, disgustan, molestan o producen alteración de la convivencia con los compañeros. Del mismo modo, si se reconoce la pertinencia de la crítica formulada (percepción cognitiva) se tendrá mayor facilidad de controlar la reacción emocional inicial que suele producirse (enfado, irritación...). Además, el alumno deberá expresar verbalmente al interlocutor su propósito de cambio en forma de petición de disculpas, de promesa, de expresión de intenciones e incluso de agradecimiento por haberle hecho saber una deficiencia que él no había identificado en su comportamiento habitual.

Actividades para su desarrollo

1. Preguntar a los alumnos si hacen algún comentario a otro compañero sobre su modo de comportarse en el colegio: ¿qué es lo que se dice?, ¿cómo lo dicen?, ¿les gusta que le digan que una conducta suya no es adecuada?, ¿cuándo tienen razón los que nos dicen algo de nuestro comportamiento?, etc. Hacer una puesta en común para obtener como conclusión cuáles son comentarios justos y cuáles injustos.
2. Preguntar a los alumnos cómo es su respuesta ante los comentarios de los demás: ¿es adecuado o respondemos con malos modos?, ¿nos enfadamos por ello?, ¿estamos tranquilos cuando contestamos o nos ponemos nerviosos?, etc.
3. Practicar alguna sesión de *rol-play* siguiendo las pautas de:
 - Formular una crítica o comentario justo, merecido y correcto.
 - Responder de modo socialmente adecuado y sin enfado (respuestas de promesas de cambio + petición de disculpas). Por ejemplo, «Lo siento, no me había dado cuenta», «De acuerdo, te prometo que no volverá a ocurrir», «Tienes razón, me he pasado, te pido disculpas»...

Sugerencias didácticas

- Los alumnos deben aprender a diferenciar entre conductas de ofensa y molestia descortés, como los insultos, las ridiculizaciones y las burlas, de los comentarios dirigidos a hacerles ver que su conducta no es adecuada. Por ejemplo, «Tu forma de hablar es siempre gritando, ¿podrías hablar más bajo?».

10. Aceptar las críticas justas

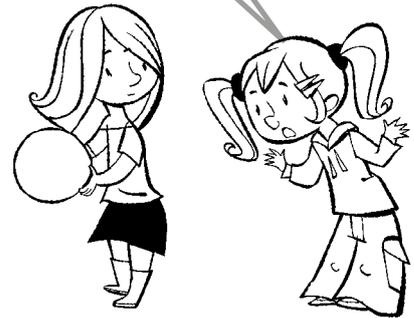
Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Piensa y escribe una respuesta adecuada para estas situaciones pensando que eres tú la persona que recibe el comentario y siendo cierto lo que ha ocurrido.

Deberías ser más cuidadoso cuando juegas al fútbol. Ya es la segunda vez que me has golpeado fuerte.



Cuando hables delante de los demás, no digas cosas de mí que sean falsas.



Respuesta: _____

Respuesta: _____

- 2 Explica una situación en la que has perdido perdón cuando has ofendido o molestado a alguien.

- 3 Si alguien te dice que deberías ser más simpático y no enfadarte tanto y ves que es verdad, ¿cómo responderías?

le

Fichas de inteligencia emocional para 3.º de primaria

Autor

Antonio Vallés Arándiga

EDELVIVES

Índice!

1. Identificar correctamente las propias emociones.....	49
2. Identificar pensamientos, emociones y sentimientos.....	51
3. Reconocer las emociones y los sentimientos de los demás.....	53
4. Expresar las emociones de modo adecuado.....	55
5. Mejorar el modo de pensar.....	57
6. Distinguir emociones adecuadamente para pensar.....	59
7. Identificar pensamientos con emociones.....	61
8. Regular la expresión del enfado.....	63
9. Resolver conflictos con los compañeros.....	65
10. Controlar el miedo.....	67

1. Identificar correctamente las propias emociones

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Colorea las caras y relacionalas con la emoción adecuada.



satisfacción



pena



temor



frustración



rabia



paciencia

2 Rodea quién serías tú en cada historia.



Identificar los pensamientos que acompañan a las emociones y a los sentimientos

Los pensamientos están presentes cuando nos emocionamos, aunque se producen unos instantes después de la propia reacción emocional (en el caso de las emociones básicas), y suelen hacerlo de modo automático y escasamente consciente. Lo que pensamos condiciona el modo de sentirnos emocionalmente después de las primeras reacciones y los sentimientos son la parte intelectual de las emociones. Es decir, según lo que pensemos tendremos un sentimiento u otro.

Esta habilidad consiste en identificar los pensamientos que se producen durante las reacciones emocionales. Este conocimiento de lo cognitivo permite aumentar la conciencia emocional. Si ayudamos a los alumnos a descubrir estos pensamientos cuando están emocionados, fomentaremos el desarrollo del autoconocimiento personal.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que asocien cada pensamiento a la emoción o sentimiento que corresponda.

• Todo me sale mal.	decepción
• ¡Es estupendo! ¡Me gusta como ha quedado!	alegría
• ¡La culpa ha sido tuya, ya verás cuando te pille!	indignación
• No seré capaz de conseguirlo.	desánimo
2. Pedir a los alumnos que escriban lo que piensan cuando están emocionados, asociando cada sentimiento a los pensamientos que le correspondan.

• Cuando estoy apenado lo que pienso es...	• Cuando me siento optimista pienso que...
• Cuando estoy indignado lo que pienso es...	• Cuando algo me sorprende digo...
• Cuando estoy preocupado por algo pienso que...	
3. Proporcionar a los alumnos contenidos emocionales para leer. Por ejemplo:

*Cuando estamos emocionados tenemos pensamientos que pueden ayudarnos o perjudicarnos. Si cuando estamos **enfadados** pensamos «¡Ya verá cuando le pille! ¡Ya estoy harto de tanto!», seguramente, este pensamiento hará que nos enfademos todavía más. Si tenemos pensamientos como «Será mejor que me tranquilice», «He de hablar con él y resolver el problema», o «Debo calmarme», esto nos ayudará a sentirnos mejor y a disminuir nuestro enfado.*

Sugerencias didácticas

- ▶ Aprovechar la lectura de un cuento o narración para hacer preguntas a los alumnos. Por ejemplo: «Si el personaje está pensando en esto, ¿cómo se sentirá?». O realizar el proceso inverso: «Si el personaje está preocupado, ¿qué crees que estará pensando?».
- ▶ Para identificar adecuadamente los pensamientos asociados a las emociones y sentimientos es necesario que los alumnos los verbalicen para hacerlos visibles y poder trabajar sobre ellos. Por ejemplo, si un niño le ha dicho a otro «No seré capaz de hacer eso bien», ¿cómo se sentirá?
- ▶ Elaborar otros contenidos de lectura semejantes al indicado en la actividad 3 referidos a otras emociones y sentimientos. Proporcionar a los alumnos pautas de pensamientos más adaptadas en el caso de las emociones negativas como el miedo, el enfado o la tristeza.

2. Identificar pensamientos, emociones y sentimientos

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Relaciona cada pensamiento con las caras de los niños.



— ¡Creo que lo podré hacer bien!

— ¡Qué bien lo he hecho!



— No me ha gustado nada lo que me ha dicho.



— Ya no quiere ser mi amigo, no sé por qué.



2 Escribe lo que crees que pueden estar pensando estos niños.



3 Lee estas palabras y anota la que consideres adecuada para cada una de las situaciones de la actividad anterior.

satisfacción

indignación

temor

júbilo

decepción

pena

Reconocer las emociones y los sentimientos de los demás

Conocer la emocionalidad de los demás forma parte de la Inteligencia Interpersonal y es un componente fundamental en el desarrollo de la **empatía**. Para identificar las emociones y los sentimientos de las demás personas (compañeros, padres, amigos) es necesario descifrar y entender las señales no verbales que nos transmite el interlocutor a través de las manifestaciones expresivas, como son los gestos y los movimientos corporales (conducta motora) y las verbalizaciones.

La expresividad, a través de los gestos, comunica el tipo de emoción o sentimiento que se vive y su grado de intensidad. Para ello, resulta necesario identificar componentes del lenguaje como, por ejemplo, la entonación, el volumen y el tiempo de respuesta para percibir mensajes subliminales o encubiertos que denoten emocionalidad en el interlocutor. Igualmente, exige analizar los contenidos del mensaje verbal: autorrevelaciones, críticas, defensa de opiniones, expresión de desacuerdo, etc.

Como consecuencia de la identificación de conductas expresivas en los demás se asignan etiquetas emocionales a los estados de ánimo del otro, tal como se debiera hacer con los propios comportamientos. Si sabemos reconocer cuándo la otra persona está feliz, enfurecida, apenada o sorprendida, podremos comprender su perspectiva y colocarnos en su lugar. Asimismo, identificar las emociones y sentimientos de los demás ayudará a los alumnos a conocerse mejor entre ellos y a prevenir conflictos originados por reacciones emocionales.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que observen los comportamientos de sus compañeros, para que, a continuación, expresen la posible emoción o sentimiento experimentado. Por ejemplo:
 - Está gritando y amenazando a otro.
 - Le está hablando y sonriendo a su compañero.
2. Preguntar qué sentimientos tiene una persona (o compañero) cuando se expresa de la siguiente manera:
 - «¡Yo no sirvo para eso!»
 - «¡Ya estoy harto de que me estropees las cosas que te dejo!»
 - «Quiero que sepas que eres muy buen amigo.»
3. Dibujar varias caras y decir qué emoción expresan. Pueden emplearse fotografías de los propios alumnos expresando diversas emociones.
4. Explicar a los alumnos que, según las palabras que decimos y cómo las decimos, los demás sentirán emociones positivas o negativas. Por ejemplo, cómo se sentirá un compañero si otro le dice:
 - «¡Quítate, que no juegas con nosotros!»
 - «Gracias a ti, lo he hecho bien.»

Sugerencias didácticas

- ▶ Identificar las señales no verbales observando a los personajes de algún programa de televisión, después de quitar el volumen. Adivinar sus estados de ánimo según su comunicación gestual.
- ▶ Pedir a los alumnos que cuenten vivencias personales. Los demás compañeros tratarán de adivinar cómo se sintió y qué emoción o sentimiento tuvo.
- ▶ Fomentar la observación en los demás de algunas habilidades sociales no verbales como la sonrisa, los gestos o la mirada para identificar emociones y sentimientos.

Las emociones tienen una vivencia interna y una expresión externa. Expresar las emociones es necesario, aunque adecuarlas social y personalmente es una habilidad de la IE. La dificultad de esta habilidad queda reflejada en la obra *Ética a Nicómano*, de Aristóteles: «Enfadarse es muy fácil, pero hacerlo con la persona indicada, en el momento oportuno y con la intensidad adecuada, eso es más difícil».

Comunicar a alguien nuestro estado de ánimo contribuye a «ventilar la emoción», expresión empleada para hacer patente la necesidad de hablar sobre las emociones y estados de ánimo. Si es así, se logra una mayor información cognitiva de lo que realmente nos está afectando desde el punto de vista emocional. La consecuencia es la mejor comprensión de nuestra conducta y la adopción de las estrategias de afrontamiento más adecuadas.

El respeto a los derechos básicos de todos es el marco o el límite de la expresión emocional. Así, por ejemplo, la defensa de una crítica debe expresarse de modo asertivo y no agresivo, teniendo en cuenta necesidades emocionales de uno mismo y del interlocutor.

Esta habilidad emocional consiste en adecuar la necesaria expresión de la emoción o sentimiento a las características de las situaciones, teniendo en cuenta la propia necesidad y el derecho personal, el respeto a los demás y otras circunstancias específicas.

Actividades para su desarrollo

1. Preguntar a los alumnos por qué es bueno que expresemos las emociones que sentimos. Luego, hacer una puesta en común.
2. Emplear el siguiente texto para comentarlo con los alumnos.

Es bueno expresar las emociones que tenemos para sentirnos bien. Si estamos enfadados con alguien, se lo podemos comunicar adecuadamente: «Quiero que sepas que eso que has dicho me ha molestado porque...».

Si estamos preocupados por algo que ocurre, se lo podemos contar a nuestro amigo o amiga y seguro que nos ayudará a tranquilizarnos. Si estamos ilusionados con alguna actividad o con algún proyecto, también debemos expresarlo para que los demás conozcan cómo nos sentimos y para animarles también a ellos.
3. Preguntar a los alumnos cuándo no expresamos bien las emociones. Por ejemplo: cuando gritamos mucho e insultamos, cuando agredimos a alguien porque estamos enfadados, cuando estamos en silencio sin decir nada porque estamos preocupados, cuando tenemos mucho miedo de algo o de alguien y no lo contamos, etc.
4. Hacer una lista de emociones que expresaremos en un *role play* por parejas.

Sugerencias didácticas

- ▮ Realizar un mural con dibujos de caras que expresen emociones y las formas adecuadas de comunicarlas a los demás.
- ▮ Enumerar y describir varias situaciones que se producen en la convivencia diaria en las que sea muy importante expresar cómo nos sentimos.
- ▮ Imaginar situaciones (escolares y familiares) en las que expresamos sentimientos y emociones. Por ejemplo:
 - No has conseguido algo que tú querías.
 - Tus padres te dicen que no has hecho los deberes.

4. Expresar las emociones de modo adecuado

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Imagina que estás enfadado con un compañero y escribe el motivo por el que lo estás.

Estoy enfadado porque _____

- 2 ¿Cómo le dirías a tu compañero que estás enfadado? Rodea una de estas dos respuestas.

Eres un mal compañero,
y además eres un...

Quiero que sepas que lo que has hecho me ha molestado.
Debes tener cuidado con lo que haces y dices.

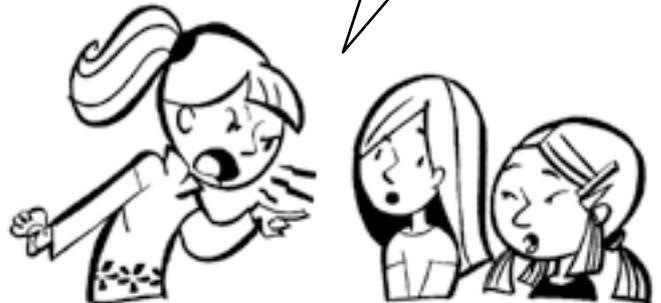
- 3 Marca quién expresa adecuadamente sus emociones.

¿Qué te pasa?

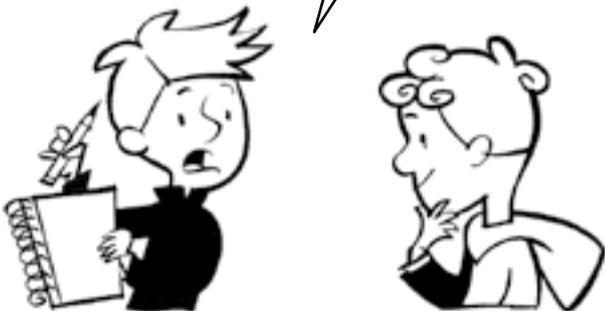


Nada, déjame
en paz.

¡Eres una...! ¡Y tú también!
¡Te vas a enterar!



No sé cómo hacerlo y me siento triste,
¿me puedes ayudar?



Creo que mi amigo ya no quiere
saber nada de mí.



Mejorar el modo de pensar mediante estados de ánimo positivos

Los estados de ánimo positivos están caracterizados por el buen humor, el optimismo, el entusiasmo, el contento, la calma, el interés, la curiosidad, la paciencia, la tranquilidad, la confianza, el sosiego, entre otros.

Los estados de ánimo son producidos por el tipo de pensamiento empleado para valorar lo que acontece. Del mismo modo, determinados estados de ánimo favorecen unos u otros pensamientos. Si entrenamos al alumno a pensar más objetivamente, con mayor adecuación, podremos conseguir mejores estados de ánimo. Si conseguimos que los alumnos vivan emocionalmente estados de ánimo positivos, podrán emplear mejor sus pensamientos para su bienestar personal y para la mejora del aprendizaje escolar.

Esta habilidad consiste en experimentar estados de ánimo positivos (conjunto de sentimientos de la misma familia emocional) que faciliten el pensamiento y las funciones intelectuales de percibir, atender, memorizar, razonar e imaginar (procesar la información). Aprender a cambiar los pensamientos negativos por otros más adecuados, más razonables o más adaptativos nos permitirá adoptar otro estado de ánimo diferente, más adecuado desde el punto de vista del bienestar psicológico.

Actividades para su desarrollo

1. Explicar a los alumnos que algunos estados de ánimo son muy adecuados para realizar tareas relacionadas con el aprendizaje. Por ejemplo, sentirse alegre, satisfecho, tranquilo o entusiasmado permite atender adecuadamente, acordarse mejor de lo que se aprende, tener más imaginación para pensar, etc.
2. Recalcar la importancia de los mensajes positivos cuando realicen sus tareas escolares. Por ejemplo que, ante una tarea de Matemáticas o de Lengua, piensen: «He sido capaz de hacerlo bien», «Lo he resuelto con atención», «Yo puedo y soy capaz de hacer una tarea muy bien».
3. Hacer un listado de pensamientos positivos y otro de negativos. Después, seleccionar aquellos que pueden ser útiles para aprender mejor. Por ejemplo:
 - «No seré capaz de hacerlo.»
 - «Lo podré hacer prestando atención.»
4. Presentar a los alumnos dos listas: una con estados de ánimo positivos y otra con estados de ánimo negativos. Debatir cuáles son más adecuados para realizar actividades de clase. Por ejemplo, si queremos que un dibujo nos salga muy bien, ¿qué será mejor?, ¿estar enfadado o estar tranquilo?

Sugerencias didácticas

- ▶ Explicar a los alumnos que según lo que piensen así se sentirán. Por ejemplo, si piensan «Esto no seré capaz de hacerlo bien», entonces se sentirán desanimados. Pero, si piensan «Lo podré conseguir si me esfuerzo un poco», entonces se sentirán esperanzados, ilusionados y animados.
- ▶ Proponer a los alumnos conductas adecuadas de ayuda y apoyo emocional para los compañeros que tienen estados de ánimo negativos. Por ejemplo: ¿Qué le dirías a un niño que está apenado? ¿Cómo ayudarías a alguien con quien nadie quiere jugar?
- ▶ Hacer preguntas a los alumnos para que mejoren su estado de ánimo. Por ejemplo: Si estás preocupado, ¿qué deberías pensar para tranquilizarte? Si estás triste, ¿qué deberías pensar para animarte?
- ▶ Explicar a los alumnos que cuando están enfadados, preocupados o tristes los pensamientos negativos no les ayudan a aprender ni a sentirse bien.

5. Mejorar el modo de pensar

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Rodea los estados de ánimo más adecuados para aprender en clase.

enfado

ilusión

optimismo

preocupación

temor

tranquilidad

entusiasmo

pena

pesimismo

2 Observa los estados de ánimo y escribe lo que estará pensando cada uno.



3 Escribe qué le dirías a un compañero en las siguientes situaciones.

a) Está triste: _____

b) Se siente solo: _____

c) Está llorando: _____

d) Está preocupado: _____

Distinguir emociones y estados de ánimo para pensar adecuadamente

Los afectos positivos nos permiten desarrollar pensamientos reflexivos, adaptados y dirigidos a una mejor comprensión de la realidad. Emociones positivas como la alegría, sentimientos como la esperanza y estados emocionales más complejos como la satisfacción y la felicidad son fenómenos afectivos que nos permitirán pensar más objetivamente. Por el contrario, cuando el estado de ánimo es negativo las capacidades cognitivas se ven mermadas. Si se está triste, decepcionado o furioso, los procesos psicológicos básicos como, por ejemplo, la atención, la percepción, la memoria y el razonamiento no analizan objetivamente la información y la pueden procesar incorrectamente.

Esta habilidad emocional consiste en saber qué emociones, sentimientos y estados de ánimo son los adecuados para el bienestar personal y para pensar bien. Tener conciencia de estos efectos, desarrolla la competencia de la *emoción facilitadora del pensamiento*.

Actividades para su desarrollo

1. Clasificar sentimientos en adecuados o inadecuados para realizar algunas tareas de aprendizaje.
 - Ejemplos de tareas: resolver un problema de Matemáticas, leer un texto comprendiéndolo, solucionar un conflicto con un compañero, etc.
 - Ejemplo de listado de sentimientos: respeto, tranquilidad, indignación, preocupación, malhumor, celos, optimismo, miedo, ilusión, pesimismo, nerviosismo, confianza, desconfianza, etc.
2. Proponer a los alumnos cambiar estados de ánimo negativos por otros positivos a través de la verbalización y/o la escritura de comentarios favorables. Por ejemplo: un niño está desanimado y un amigo le dice: «Debes estar contento. Es agradable sentirse bien. Anímate»; o un niño le dice a su amigo que está preocupado: «Ya verás como no pasa nada. Seguro que se soluciona».
3. Proporcionar a los alumnos mensajes emocionales que sirvan de estrategias o buenas prácticas emocionales. Por ejemplo, cuando se sientan preocupados, desanimados, enfadados, celosos, irritados... pedirles que detengan sus pensamientos negativos (*¡alto!*, *¡stop!*, *¡fuera!*) y que, a continuación, piensen «¿Lo que estoy pensando me ayuda o me perjudica?», «¿Podría pensar de otra manera para sentirme mejor?». El docente puede moldear estas verbalizaciones y expresiones.

Sugerencias didácticas

- ▶ Emplear la técnica del *role play* o ensayo de conducta para escenificar situaciones en las que un niño, que está preocupado pensando en voz alta, detiene sus verbalizaciones con la palabra *stop* y comienza a decir otros pensamientos emocionalmente más positivos. Por ejemplo: «Me va a reñir porque no lo he hecho bien» (preocupación). *Stop*: «No pasa nada, le explicaré los motivos y se solucionará» (calma).

El profesor puede organizar pequeños grupos en función de la operatividad: control del grupo, seguimiento de instrucciones, alternancia de roles, etc. Pueden realizarse agrupaciones flexibles con la ayuda de otros compañeros docentes.

- ▶ Asociar pensamientos a estados de ánimo. Por ejemplo, si alguien dice «¡Qué bien, eso lo puedo aprender fácilmente!», ¿cómo se sentirá?
- ▶ Proponer un juego. Mostrar un estado de ánimo a través del rostro y pedir que los demás intenten adivinar lo que está expresando.

6. Distinguir emociones para pensar

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escribe una oración con cada una de estas palabras.

respeto

malhumor

celos

optimismo

confianza

2 Dibuja una cara para cada uno de estos pensamientos.

Esto sí que está fácil.



No me siento nada enfadada.



Si hago las cosas con calma me salen mejor.



¡Qué bien! Gracias a ti me lo he pasado fenomenal.



Identificar los pensamientos que se asocian a las emociones y a los estados de ánimo

Esta habilidad está conectada con las anteriores (5 y 6), aunque pertenece a la competencia emocional de la **comprensión y análisis de las emociones**. Los pensamientos están asociados a los sentimientos y estos, a lo que pensamos, de tal modo que se produce una «circulación» en la que ambos (sentimiento-pensamiento) se retroalimentan.

Conocer los pensamientos que están asociados a nuestros estados de ánimo constituye un grado de conciencia emocional deseable porque, de este modo, se podrá intentar el cambio de unos pensamientos inadecuados por otros más adaptados y que mejoren el bienestar personal.

Esta habilidad consiste en reconocer los pensamientos que son propios de cada estado de ánimo, de modo que este conocimiento contribuya a lograr una mayor conciencia de la emocionalidad propia y de la de los demás a través de la verbalización de lo que se piensa.

Actividades para su desarrollo

1. Formular preguntas a los alumnos, a modo de juego, relacionadas con estados de ánimo y los pensamientos que suelen ir asociados con ellos. Por ejemplo:
 - ¿Qué piensa un niño que se siente ilusionado?
 - «Esto lo podré hacer bien.»
 - «Ya verás como me sale mal.»
 - ¿Qué piensa un niño que está apenado?
 - «Tengo muchas ganas de divertirme.»
 - «No tengo ganas de hacer nada. Quiero estar solo.»
 - ¿Qué piensa un niño que se siente tranquilo?
 - «Esto es difícil. ¿Y ahora qué hago? Con un poco de calma lo hago poco a poco.»
 - «¡Esto va bien! Me sale mejor si lo hago despacio y con atención.»
2. Proponer el siguiente juego. Un niño dice una frase referida a un estado de ánimo. Los demás le escuchan y deben adivinar a cuál corresponde. Por turnos, participan todos los alumnos de la clase.
3. Para complementar la actividad anterior, elaborar carteles o tarjetas que contengan las «etiquetas emocionales» o estados de ánimo que se deseen emplear.
4. Completar oraciones que contengan un estado de ánimo asociado a un pensamiento. Por ejemplo:
 - No sé qué podrá ocurrirme. Me siento... (preocupado)
 - ¡Ojalá lo consiga! Estoy muy...
 - Se ha reído de mí y eso no está bien. Me siento...

Sugerencias didácticas

- ▶ Animar a los alumnos a que verbalicen los pensamientos que tienen en los diferentes momentos del día con respecto a la relación con los compañeros y la realización de actividades de aprendizaje en el aula.
- ▶ Proponer las sugerencias didácticas que aparecen en la habilidad 6, ya que estas habilidades están muy interrelacionadas.

7. Identificar pensamientos con emociones

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Asocia los pensamientos con estos estados de ánimo.

ilusión

decepción

esperanza

optimismo



¡Qué rabia!
Otra vez
me ha salido mal.



¡Ojalá lo pueda
conseguir!



¡Esto es fácil,
ya verás!



Yo creo que puedo
aprenderlo bien.

2 Relaciona.

a) No pasa nada, ya verás como no ocurre nada.

preocupación

b) ¡Venga, ánimo y entre los dos seguro que lo hacemos bien!

desánimo

c) Cálmate y tranquilízate. Será mejor para ti y para todos.

enfado

3 Escribe un pensamiento para sentirte mejor.

a) Estás preocupado porque un compañero no quiere jugar contigo.

b) Estás molesto porque alguien te ha empujado.

La expresión de la emoción básica de enfado es uno de los componentes de la competencia emocional de la *Regulación reflexiva de las emociones*. Esta habilidad consiste en autocontrolar las reacciones expresivas de ira, rabia o enfado que suelen producirse en situaciones de amenaza, reto, ofensa o provocación. En algunas ocasiones, esta reacción es consecuencia de una percepción errónea del alumno, al atribuir al otro la intencionalidad de ofender. En otras, sí se dan condiciones objetivas de amenaza u ofensa personal.

En algunos alumnos con escasas habilidades de autocontrol, las reacciones de ira pueden ser desmesuradas. En otros, sin embargo, la ira o el enfado se viven internamente pero no se expresan, adoptando conductas pasivas de evitación e internalizando la emoción. La consecuencia es la acumulación de sentimientos de rencor y resentimiento que pueden llegar al denominado «estallido de la ira» porque la emoción no se ha expresado adecuadamente en su momento. Esta habilidad emocional consiste en expresar el propio malestar sin mostrar agresividad, exponiendo las causas que lo producen y la ofensa emocional producida. Para enseñar a regular la expresión del enfado debemos proceder del siguiente modo:

- Identificar las causas que lo han provocado: interpretación equivocada, motivos justificados de ofensa, amenazas, ridiculización, etc.
- Identificar las señales corporales de la emoción: cognitivas (lo que se piensa), conductuales (la posición del cuerpo, los gestos, lo que decimos y hacemos) y fisiológicas (aumento del ritmo cardiaco, dificultades respiratorias, tensión muscular).
- Realizar actuaciones concretas de afrontamiento, como, por ejemplo, verbalizaciones para autocontrolarse, alejarse del conflicto, demorar la respuesta, relajarse mediante la respiración, etc.

Actividades para su desarrollo

1. Animar a los alumnos a que relaten situaciones en las que pierden el control, se ponen furiosos y reaccionan de modo inadecuado o violento. Preguntar cuál fue la causa, qué «síntomas» tenían, cómo y cuándo terminaron, qué ocurrió al final, si consiguieron lo que querían... Abrir un debate y terminar con esta conclusión: «Está bien enfadarse si existe un motivo para ello. Pero debemos aprender a expresar nuestra molestia o indignación con otra persona a través de las palabras, con firmeza, pero con respeto y sin ofender».
2. Proponer a los alumnos que practiquen sus respuestas expresivas en situaciones que les pueden provocar enfado. Por ejemplo:
 - Un compañero te ha empujado y te has hecho daño. Estás muy enfadado pero tú eres inteligente y podrás expresarle cómo te sientes.

Sugerencias didácticas

- ▮ Modelar diversos tipos de respuestas como consecuencia de la emoción de enfado, ira o rabia para que los alumnos aprendan a distinguir entre sus emociones y sus acciones o respuestas. Por ejemplo, el alumno que empieza a insultar, agredir, molestar; el alumno que no dice nada y se pone a llorar. Si es necesario se puede emplear el *role play* para realizar estas simulaciones. Finalmente, el alumno debe aprender que hay respuestas inteligentes para hacer frente al enfado.
- ▮ Explicarles que el enfado se puede expresar de manera asertiva.

8. Regular la expresión de enfado

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa estas situaciones. Subraya la respuesta más adecuada y tacha la inadecuada.



2 Describe situaciones que te hacen enfadar en el colegio o en casa y di cómo respondes.

3 Asocia.



enfadadísimo

bastante enfadado

enfadado

Esta habilidad permite ofrecer respuestas socialmente adecuadas para resolver los conflictos interpersonales que, inevitablemente, acontecen en la convivencia diaria en la escuela. Las habilidades emocionales involucradas en la resolución de los conflictos son las referidas al conocimiento de los estados de ánimo que se producen en ellos (enfado, rabia, ira, miedo, preocupación). Estas habilidades también son relevantes en situaciones que, sin constituir un conflicto, pueden provocar reacciones negativas, malentendidos, enfados que deterioran las relaciones entre compañeros. Este conocimiento conlleva la manifestación de respuestas conductuales congruentes con las características de la situación y de las necesidades emocionales de todos.

Resolver conflictos y adecuar el comportamiento personal a lo importante de cada situación son competencias complejas que exigen la interacción de habilidades **cognitivas** (analizar los motivos del conflicto, generar posibles soluciones y pensar en las consecuencias), habilidades **conductuales** (saber cómo actuar en cada momento y hacerlo) y habilidades **emocionales** (manejar adecuadamente la emoción). En el ámbito de la IE, todas estas dimensiones deben estar integradas en el comportamiento general frente a la resolución adecuada del conflicto. Ello conlleva las siguientes subhabilidades:

- a) Valorar las situaciones (de riesgo, de enfrentamiento, de tolerancia, de juego, etc.) observando las expresiones faciales asociadas al lenguaje de los compañeros.
- b) Disponer de respuestas socialmente adecuadas a la situación de conflicto. Por ejemplo, saber qué hacer cuando otro compañero insulta, molesta o provoca.
- c) Manejar adecuadamente la posible alteración emocional que el conflicto puede ocasionar (generalmente ira/rabia y miedo/ansiedad).

Actividades para su desarrollo

1. Conocer las emociones que tienen lugar en las relaciones entre compañeros. Debatir qué se siente en las siguientes situaciones.
 - Cuando un compañero insulta a otro, ¿cómo se sentirá la persona insultada? ¿Cómo se sentirá el que insulta?
 - Cuando alguien hace comentarios en voz alta para que los demás se rían mientras el profesor está explicando, ¿a quién perjudica? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirá el docente? ¿Cómo se sentirán los alumnos?
2. Conocer los motivos de un conflicto. Para ello, preguntar para cada una de las situaciones anteriores: «¿Por qué lo puede haber hecho?».
3. Promover soluciones a las situaciones expuestas en la actividad 1.
4. Prever consecuencias o plantear hipótesis sobre las anteriores situaciones.

Sugerencias didácticas

- ▮ Preguntar a los alumnos por los problemas o conflictos que ocurren en clase, en el patio o en cualquier dependencia del centro escolar. Elaborar un listado de situaciones para ser tratadas en debate evitando la personalización y la culpabilización.
- ▮ Enseñar a los alumnos que en todas estas situaciones se producen estados de ánimo negativos que es necesario identificar para conocerlos y actuar adecuadamente.
- ▮ Enseñar a los niños a evaluar las consecuencias de sus acciones.

9. Resolver conflictos con los compañeros

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa estas situaciones. Rodea la respuesta adecuada y tacha la inadecuada.



- a) ¿Qué debe hacer la niña?
- Enfadarse y quedarse sola.
 - Ir a jugar con otros niños.
- b) ¿Qué debe hacer el niño que ha dado la patada?
- Pedirle disculpas al golpeado.
 - No hacerle caso.

2 Escribe el consejo que darías en las siguientes situaciones.

a) Dos niños, a la vez, dicen que son los primeros de la fila y están discutiendo. _____

b) Una niña está furiosa con su compañera porque le ha roto un lápiz. _____

3 Explica qué ha ocurrido entre estas dos escenas.



Los miedos en este período educativo suelen ser frecuentes. Más que miedo, son temores desmesurados a situaciones, objetos o personas. La habilidad para controlar los miedos es de difícil aprendizaje en el contexto escolar debido al condicionamiento neuroanatómico que se produce en el sistema límbico, en concreto en la amígdala, debido a situaciones en las que se han producido fuertes reacciones emocionales. Sin embargo, esta habilidad puede estar orientada a manejar adecuadamente las preocupaciones, la ansiedad y la angustia ante situaciones propias de la escuela —amenazas de compañeros, temor a las reacciones de los demás, a sentirse excluido, a ser puesto en ridículo, etc.—.

Esta habilidad emocional exige las siguientes subhabilidades:

- a) Identificar el origen del miedo.
- b) Emplear una respuesta antagónica a la ansiedad. Por ejemplo: respirar profundamente, distraerse, pensar en otras cosas, realizar algo gratificante, etc.
- c) Exponerse gradualmente a la situación temida.

El principal objetivo del desarrollo de esta habilidad de control del miedo es extinguirlo. Sin embargo, puede ser satisfactorio para el alumno que aprenda a disminuir las reacciones desmesuradas de dicha emoción, a rebajar su nivel de temor ante el objeto de miedo. Si existen reacciones fóbicas desproporcionadas en algún niño, estaría indicada la intervención psicopedagógica especializada.

Actividades para su desarrollo

1. Explicar a los alumnos que sentir miedo es adecuado cuando realmente existe algún peligro o riesgo para la integridad personal. Sin embargo, tener reacciones de miedo (gritar, temblar, correr...) sin que exista motivo alguno de preocupación no es adecuado para sentirse bien.
2. Pedir a los niños que cuenten cuáles son las situaciones, circunstancias, personas, objetos, etc. que temen, clasificándolos en distintos grados (de mayor a menor intensidad de miedo: preocupación, temor, miedo).
3. Realizar ejercicios sencillos de relajación muscular y de respiración para enseñar a los alumnos a conseguir mayor tranquilidad en su nivel habitual de activación.
4. Efectuar simulaciones de *role play* para practicar respuestas adecuadas ante lo que produce temor (cuando los miedos están referidos a situaciones escolares concretas). El docente debe diseñar las escenificaciones de modo que no le resulten excesivamente temerosas para el alumno.

Sugerencias didácticas

- ▶ Realizar las prácticas de relajación y respiración en pequeños grupos. La coordinación con el profesor de Educación Física es recomendable para la actuación docente sincronizada en este aspecto.
- ▶ Enseñar al alumno a verbalizar expresiones referentes a su mejora en el control de sus miedos. Por ejemplo: «Ya no me asusto tanto», «Ahora estoy más tranquilo», «Soy valiente y no tengo temor», «Si me da miedo, pediré ayuda».

le

Fichas de inteligencia emocional para 4.º de primaria

Autor

Antonio Vallés Arándiga

EDELVIVES

Índice!

1. Identificar señales corporales de las emociones	71
2. Percibir las emociones y sentimientos de los demás	73
3. Valorar la información emocional propia y ajena	75
4. Atender aspectos emocionales importantes	77
5. Conocer el efecto de los cambios de humor	79
6. Prever situaciones emocionales negativas	81
7. Identificar estados emocionales	83
8. Identificar emociones	85
9. Obtener información de cada situación emocional	87
10. Calmarse a sí mismo y a los demás	89

Identificar señales corporales de las emociones positivas y negativas

La adquisición de conocimiento sobre las propias emociones no es algo innato, sino que se trata de un proceso gradual de aprendizaje que se desarrolla a lo largo de la vida. Así, aprendemos a conocer qué nos ocurre, cómo nos sentimos, qué situaciones son las que nos producen los estados de ánimo de ilusión, indignación, enfado, satisfacción, etc. Conocer cuáles son nuestras emociones forma parte del autoconocimiento. El conocimiento de las propias emociones, sentimientos y estados de ánimo permite desarrollar la conciencia emocional, que es una de las competencias fundamentales de la IE.

Esta habilidad consiste en conocer cuáles son los «síntomas» de cada una de las emociones y sentimientos que se viven. Por ejemplo, en el caso de las emociones básicas es relativamente fácil saber que cuando tenemos miedo se nos pone pálida la cara, o podemos correr o paralizarnos; cuando estamos tristes perdemos el apetito y se tiende a la hipoactividad; o cuando estamos alegres respiramos mejor y existe predisposición a la actividad. Sin embargo, esta habilidad emocional requiere también identificar qué síntomas corporales tenemos cuando nuestros estados emocionales son más complejos y resultan de difícil identificación como, por ejemplo, la desazón, la esperanza, el temor, la ilusión, el resentimiento o la consternación, entre otros.

Actividades para su desarrollo

1. Abrir un debate y pedir a los alumnos que expresen qué sienten en su cuerpo cuando viven diferentes emociones y sentimientos. Por ejemplo: si están enfadados con alguien, qué notan en su cuerpo, si están preocupados o cuándo se sienten apenados.
2. Plantear el mismo debate pero partiendo de situaciones concretas. Por ejemplo, se puede proponer:
 - Una persona que habla muy fuerte, con la cara desencajada y los ojos muy abiertos, y a la que el corazón le late muy deprisa... ¿qué emociones sentirá?
 - Alguien que mira hacia abajo, que no tiene ganas de hacer nada, y que cuando habla apenas se le oye... ¿qué sentirá?
3. Preguntar a los alumnos qué notan en su cuerpo cuando están nerviosos.
4. Pedirles que observen a algún compañero y vean las «señales» del cuerpo cuando está enfadado, preocupado o ilusionado.

Sugerencias didácticas

- ▶ Utilizar gráficos, carteles y figuras del cuerpo humano para explicarles cómo se alteran los aparatos y sistemas del organismo cuando estamos emocionados.
- ▶ Realizar ejercicios de autoconciencia emocional, revisando el estado actual del cuerpo. Por ejemplo: ¿Estamos respirando bien?, ¿Estamos en tensión?, ¿Nos ponemos colorados al hablar?, ¿Notamos ahora algún síntoma especial en nuestro cuerpo? Con esa información, proponerles que expresen sus estados de ánimo.
- ▶ Preguntar a los alumnos sobre sus pensamientos. Por ejemplo: «¿Qué estáis pensando en este momento?» «¿Lo que estáis pensando os ayuda a sentirnos bien o mal (sentimientos positivos o negativos)?».

1. Identificar señales corporales de las emociones

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Lee y relaciona estos «síntomas» con su sentimiento.

a) El corazón late muy deprisa, tenemos dificultad para respirar y la cara se pone blanca.

miedo

alegría

b) Respiramos bien, sonreímos, pensamos que las cosas van bien, tenemos ganas de aprender.

satisfacción

tristeza

c) Tenemos los ojos muy poco abiertos, miramos hacia abajo, apenas se oye la voz, no tenemos ganas de hacer nada, pensamos en alguien al que le pasa algo.

pena

euforia

d) Los músculos del cuerpo están muy tensos, elevamos la voz y gritamos, hacemos gestos con las manos dirigidos hacia los demás, se abren mucho los ojos.

indignación

satisfacción

2 Completa.

a) Cuando estoy **enfadado** lo noto porque _____

b) Cuando estoy **malhumorado** lo que noto es _____

c) Me doy cuenta que estoy **preocupado** cuando _____

3 Escribe algunas reacciones del cuerpo con cada una de estas emociones.

alegría

→ _____
→ _____
→ _____
→ _____

desánimo

→ _____
→ _____
→ _____
→ _____

rabia

→ _____
→ _____
→ _____
→ _____

El conocimiento de los demás forma parte de la Inteligencia Interpersonal y constituye uno de los componentes básicos e iniciales de la empatía. Para identificar las emociones y los sentimientos en otras personas (compañeros, padres, amigos, etc.) es preciso entender las señales no verbales que nos transmiten. El alumno aprenderá a asignar etiquetas emocionales al comportamiento de los interlocutores observando las manifestaciones expresivas: gestos, conducta motora (movimientos corporales) así como la entonación, el volumen, el tiempo de respuesta... (elementos paralingüísticos) y las verbalizaciones (autorrevelaciones, la formulación de críticas, la defensa de opiniones, expresión de desacuerdo, etc.). De esta manera, se podrán percibir mensajes subliminales o encubiertos que denoten emocionalidad en el interlocutor.

Mediante la expresividad emocional se comunican emociones, sentimientos y su grado de intensidad. Cuantas más habilidades sociales verbales y no verbales poseamos mejor se desarrollará esta habilidad emocional.

Actividades para su desarrollo

1. Asignar qué emociones o sentimientos se tienen en algunos casos. Por ejemplo:
 - Cuando una persona habla despacio y claramente es porque está... (tranquila)
 - Cuando una persona apenas tiene ganas de hablar es porque se siente... (triste)
2. Preguntar a los alumnos qué emociones perciben si escuchan estas expresiones.
 - «Eso no lo vuelvas a hacer porque de lo contrario tendré que...» (enfado)
 - «Da igual, nadie quiere jugar conmigo...» (pena)
3. Jugar a las adivinanzas emocionales. Un alumno realiza un comentario y los demás compañeros tratan de adivinar qué sentimiento expresa. Los alumnos pueden consultar una lista elaborada sobre las «etiquetas emocionales» que se van a representar.
4. Pedir a los alumnos que expliquen qué dirían en las siguientes situaciones.
 - Si estuvieses **desanimado** por algún motivo, ¿qué dirías?
 - Si estuvieses **ilusionado** por algo, ¿cómo lo comunicarías?

Sugerencias didácticas

- ▮ Observar los personajes de algún programa de televisión quitando el volumen. Estudiar las señales no verbales que expresan sus cuerpos con el propósito de inferir los estados de ánimo que expresan en su comunicación gestual. Se puede intentar un juego de simulación basado en este procedimiento.
- ▮ Utilizar fotos de caras (revistas, cuentos, anuncios...) como recurso didáctico para identificar qué estado de ánimo expresan.
- ▮ Realizar un *role play*. El docente organizará ensayos de conducta formando una escena en la que dos o tres alumnos hablan entre sí. Los demás compañeros observarán su interacción. Por ejemplo, un grupo (3 o 4 alumnos) se fijará en el volumen de la voz; otro grupo observará si han sido amables. Se pueden asignar sucesivas tareas de observación de algunos componentes expresivos: claridad del habla, mirada, sonrisa, etc. A través de esta actividad se pretende que los alumnos desarrollen las subhabilidades (destrezas sociales no verbales) que forman parte de la habilidad emocional.

2. Percibir las emociones de los demás

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa, lee lo que dice cada niño y elige, de la lista, el sentimiento más adecuado.



arrepentimiento

vergüenza

contento

decepción



2 Escribe lo que harías en estas situaciones.

a) Has ofendido a un compañero por tu forma de hablarle.

b) Algo que le has dicho a una compañera le ha entristecido.

c) Después de hablar contigo, tu amigo se ha puesto a llorar.

Valorar la información emocional propia y ajena

La mayoría de las situaciones de relación interpersonal entre los alumnos generan algún de tipo de estado de ánimo, provocando determinadas valoraciones afectivas: agradables o no, satisfactorias, frustrantes o decepcionantes, irritantes o que calman, etc. Es decir, la vida misma es una fuente de información emocional. Aprender a extraer esa información es una habilidad de la IE para adecuar las respuestas a las diferentes situaciones de modo adaptativo.

Para desarrollar esta habilidad deben considerarse los siguientes aspectos:

- Las normas sociales.
- El modo en que se expresa la emoción (la propia y la ajena).
- Los derechos y los deberes de cada uno.
- Las necesidades emocionales de los protagonistas.
- El grado de bienestar o malestar que produce la emoción.

La información obtenida permite tener una mayor conciencia emocional de uno mismo (Inteligencia Intrapersonal) y mayor conocimiento de las emociones y reacciones de los demás (Inteligencia Interpersonal).

Actividades para su desarrollo

1. Preguntar a los alumnos qué estados de ánimo les producen estas situaciones escolares.
 - Observas a dos compañeros que están peleándose.
 - Un compañero te insulta.
 - El docente te dice que te estás esforzando mucho en una tarea.
 - Un amigo tuyo está triste por algún motivo.
 - Alguien se hace el gracioso diciendo motes cuando estáis hablando varios compañeros.
2. Enumerar situaciones de clase y de la vida escolar que sean emocionalmente satisfactorias. Luego, enumerar las que sean emocionalmente insatisfactorias.
3. Proponer a los alumnos que observen una conversación informal entre dos personas. Después, preguntarles: ¿Qué persona estaba o parecía enfadada? ¿Cuál de ellas se sentía decepcionada?

Sugerencias didácticas

- ▶ La actividad 1 puede ampliarse aumentando el número de situaciones escolares. Luego, se puede realizar un debate y asignar una «etiqueta emocional» a cada una de esas situaciones para concienciar a los alumnos de qué información emocional se puede obtener de ellas. Además, se pueden realizar valoraciones de tales situaciones referidas a su valencia afectiva: agradable/desagradable, atractiva/repulsiva, interesante/aburrida, adecuada/inadecuada, respetuosa/irrespetuosa, etc.
- ▶ A través de las simulaciones del *role play*, observar diferentes reacciones emocionales en los demás. Se puede preparar un guion con diferentes estados emocionales que deberán ser observados en los «protagonistas» de la interacción dramatizada.

3. Valorar la información emocional

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa estas situaciones y explica cómo se siente cada uno de los personajes.





2 Escribe en qué situaciones del colegio tienes estos estados de ánimo.

a) entusiasmo: _____

b) enfado: _____

Atender aspectos emocionales importantes, significativos y positivos

Con frecuencia se tiende a prestar mayor atención a los estados de ánimo negativos que a recrearse en los positivos. Sin embargo, para desarrollar la competencia de *La emoción como facilitadora del pensamiento* es necesario prestar atención y generar emociones, sentimientos y estados de ánimo positivos como, por ejemplo, satisfacción, contento, sosiego, tranquilidad, deleite, optimismo, etc.

Esta habilidad consiste en focalizar la atención en las emociones, sentimientos y estados de ánimo que son positivos y nos permiten pensar mejor y más objetivamente. Evocar las situaciones, las circunstancias y los eventos emocionalmente positivos permite emocionarse de nuevo y autoinducirse estados de ánimo favorables. Esta habilidad de la IE es muy importante para el afrontamiento de estados de desánimo como el abatimiento, la tristeza o la depresión.

Es una habilidad que requiere un gran nivel de monitorización por parte del docente, quien debe proporcionar instrucciones a los alumnos acerca de cómo manejar su atención, dirigiéndola a los aspectos positivos.

Actividades para su desarrollo

1. Señalar cuáles de estas situaciones son positivas, o sea, producen un buen estado de ánimo.
 - Colaborar en clase con varios compañeros.
 - Soportar el disgusto cuando alguien nos está molestando.
 - Acordarse solamente de las cosas negativas.
 - Recordar lo bien que se ha pasado durante una actividad.
 - Solucionar un conflicto con un compañero serenamente y sin enfrentamientos.
2. Describir otras situaciones escolares, personales y familiares que sean positivas y resulten agradables de recordar.
3. Pedir a los alumnos que indiquen qué estados de ánimo son favorables o positivos y ayudan a hacer mejor las tareas de clase. Se pueden elegir de una lista preestablecida en la que aparezcan los siguientes: buen humor, agrado, decepción, indignación, terror, paciencia, venganza, serenidad...

Sugerencias didácticas

- ▶ Realizar ejercicios mentales de visualización. Consisten en imaginarse a uno mismo estando contento, sintiéndose optimista, serenando a otro compañero enfadado, tranquilizando a alguien que está preocupado, etc.
- ▶ Proporcionar a los alumnos mensajes positivos acerca de la importancia de atender a las emociones positivas y a los estados de ánimo favorables, que permiten aumentar el bienestar personal.
- ▶ Explicar a los alumnos que los estados de ánimo dependen de los sentimientos que se tengan. Por ejemplo, si un niño tiene sentimientos de decepción, frustración o vergüenza, estará desanimado, triste o deprimido. Por el contrario, si un niño tiene sentimientos de afecto, agrado, estima o contento, su estado de ánimo será optimista.

4. Atender aspectos emocionales importantes

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Contesta a estas preguntas.

a) ¿En qué sería bueno pensar para sentirte **optimista**?

b) Tienes que hacer una tarea de Matemáticas y estás **enfadado**. ¿Cómo deberías sentirte para que te salga bien la tarea?

2 Rodea los sentimientos que crees que son adecuados para aprender mejor y relacionarte adecuadamente con tus compañeros.

entusiasmo

paciencia

celos

susto

cordialidad

disgusto

soledad

egoísmo

malhumor

amabilidad

cariño

confianza

3 Elige cuatro sentimientos positivos de la actividad anterior y escribe una oración con cada uno de ellos.

Conocer el efecto de los cambios de humor en el pensamiento

El humor es un estado de ánimo caracterizado por la predisposición a la comicidad y su expresión conductual en forma de risa, chiste, acertijo y broma. Sin embargo, puede tener otras acepciones, como el nivel de optimismo disponible frente al estado de desánimo. Entendido el humor como estado de ánimo emocional —positivo: buen humor; negativo: mal humor—, cambiar con frecuencia de humor (llanto-risas, alteración desproporcionada-calma) sin motivo razonable influye negativamente en la objetividad del pensamiento.

A estos cambios rápidos e injustificados de humor se les denomina **labilidad emocional** y afectan al pensamiento, provocando modos de pensar inadecuados que dependen de estas alteraciones afectivas. Esta habilidad emocional consiste en tener conciencia de si se producen estos cambios de humor y cómo afectan al modo de pensar.

Actividades para su desarrollo

1. Presentar a los alumnos diferentes situaciones y pedirles que elijan posibles alternativas. El docente podrá añadir más pares de estados de ánimo de forma dicotómica o de intensidad progresiva. Por ejemplo: Para sentirse bien y a gusto qué es mejor...
 - Tener buen humor o mal humor.
 - Estar enfadado o solamente molesto.
 - Tener mucho miedo o solamente un poco de temor.
 - Estar triste o estar esperanzado.
 - Tener celos o sentir admiración.
 - Tener paciencia o ser impaciente.
2. Plantear preguntas y pedir a los alumnos que respondan. Por ejemplo: ¿Qué ocurre cuando...
 - ... alguien está contento y de pronto se pone muy enfadado?
 - ... un compañero siempre está muy serio?
 - ... no sabes cómo se sentirá un compañero?
 - ... nos enfadamos mucho por una tontería?
3. Presentar una lista y preguntar qué humor sería adecuado para relacionarse bien con los compañeros. Por ejemplo: optimismo, ilusión, celos, seriedad, simpatía, antipatía, confianza, temor.
4. Pedir a los alumnos que expliquen si tienen cambios de humor ofreciendo datos sobre cuándo ocurren, cuánto duran, los motivos, los cambios que se producen, etc.

Sugerencias didácticas

- ▶ Explicar a los alumnos que cambiar de humor sin motivo ni sentido provoca desorientación en los demás. Cambiar con mucha frecuencia de humor puede ser debido a la falta de control de lo que se piensa y la conducta se vuelve impredecible. Por el contrario, una persona que maneja bien su humor puede manejar mejor sus pensamientos.
- ▶ Preguntar a los alumnos: ¿Qué debería hacer un niño que casi siempre está cambiando de humor? ¿Qué hacer cuando un compañero, de pronto, se enfada sin motivo?

5. Conocer el efecto de los cambios de humor

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa estas ilustraciones y di qué ha podido ocurrir.





2 Lee y escribe lo que piensas en estos casos.

a) Te sientes feliz.

b) Estás decepcionado.

Prever situaciones emocionales negativas que impiden pensar adecuadamente

Anticipar las situaciones que producen emocionalidad negativa es una competencia avanzada de la IE. Preverlas para evitarlas o afrontarlas adecuadamente es la finalidad de esta habilidad. Anticipar los acontecimientos cotidianos que tienen carga emocional —especialmente los que tienen lugar en el colegio— y pueden afectar a nuestro estado de ánimo y a nuestros pensamientos permitirá a los alumnos prever posibles conflictos en las relaciones interpersonales o afrontarlos en mejores condiciones emocionales.

Saber de antemano que un encuentro con un determinado compañero puede resultar problemático —debido a su carácter, estilo de conducta, reacciones esperadas, etc.— permitirá a los alumnos planificar el modo de interactuar, evitar que la situación provoque malestar psicológico y hacer que resulte lo más soportable posible desde la perspectiva de las emociones y sentimientos negativos que puedan producirse. Esta habilidad pertenece a la competencia de *La emoción como facilitadora del pensamiento*.

Actividades para su desarrollo

1. Elaborar, entre todos, un listado de situaciones escolares que provocan malestar emocional. Por ejemplo, cuando dos alumnos se empujan y uno de ellos reacciona de modo brusco o cuando un compañero emplea motes para llamar a los demás.
2. Asignar «etiquetas emocionales» a las situaciones planteadas en la actividad anterior. Se trata de valorar el estado de ánimo que produce en cada alumno el comportamiento inadecuado. Por ejemplo: molestia, temor, rabia, indignación, decepción, etc.
3. Pensar qué sería deseable hacer en situaciones como las siguientes.
 - Cada vez que le pides una cosa, resulta que no te la presta.
 - Cada vez que se juntan, empiezan a empujarse y al final se enfadan.
 - Siempre que estamos en la clase, empieza a molestar.
4. Jugar con la imaginación. El docente pedirá a los alumnos que cierren los ojos durante unos minutos mientras escuchan estos ejemplos.
 - Imagina que un compañero te hace un comentario que no es molesto ni ofensivo sobre algo. Tu manera de contestar es agradable, cortés y simpática.
 - Imagina que un compañero te está molestando y distrayendo de la tarea que estás haciendo. Decides decirle que deje de molestarte. Se lo dices con educación, con firmeza, pero con respeto. Después, preguntarles cómo se han imaginado cada escena, los detalles que había, las acciones, etc.

Sugerencias didácticas

- ▶ Aumentar y diversificar el número y las características de las situaciones expresadas en las actividades 3 y 4, adaptándolas a las peculiaridades del alumnado y a las vivencias emocionales que se produzcan en sus interacciones.
- ▶ Preguntar a los alumnos (en grupo o en sesiones personalizadas según los casos) en qué momentos o situaciones de la vida escolar lo pasan mal desde el punto de vista emocional. Revisar con ellos el motivo de sus sentimientos y proporcionarles pautas de anticipación, prevención, afrontamiento, etc. Así sabrán cómo deben actuar para sentirse mejor.

6. Prever situaciones emocionales negativas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escribe lo que podría ocurrir si...

a) ... insultas a un compañero.

b) ... pides algunas cosas muy a menudo y siempre a la misma persona.

c) ... juegas violentamente con varios de tus compañeros de clase.

d) ... un compañero te dice: «Vamos a hacerle una broma pesada a Pedro».

2 Asocia cada estado de ánimo con una situación.

entusiasmo

enfado

temor

tranquilidad

- Comienzo a discutir con algún compañero.
- Estoy un rato con alguien que es muy «buena persona».
- Ayudo al profesor a hacer un trabajo y me dice que lo estoy haciendo muy bien.
- Veo que alguien amenaza a los demás.

3 Intenta responder a esta pregunta: ¿Para qué es bueno pensar en lo que puede ocurrir cuando nos relacionamos con los demás en el colegio?

Identificar estados emocionales propios de pensamientos positivos o negativos

Los pensamientos van asociados a las reacciones emocionales una vez que se han producido. Así, un tipo de pensamiento genera sentimientos de diferente valor afectivo. De este modo, pensamiento y sentimiento/estado de ánimo van asociados. Por ejemplo, si un alumno piensa que no sirve para nada y que todo le sale mal, provoca un sentimiento de abatimiento o desánimo. Por el contrario, si piensa «Esto soy capaz de hacerlo poco a poco» o «Seguro que me sale bien», se producirán sentimientos de ilusión o entusiasmo.

Saber identificar qué estados emocionales provoca pensar de una u otra manera es una habilidad de la competencia emocional *Comprensión y análisis de las emociones*. Las emociones positivas, como la alegría, los sentimientos, la esperanza, la ilusión y el entusiasmo, y estados emocionales más complejos, como la satisfacción y la felicidad, son fenómenos afectivos que nos permitirán pensar más objetivamente. Por el contrario, cuando el estado de ánimo es negativo las capacidades cognitivas se ven mermadas. Si se está triste, decepcionado, furioso, abatido, preocupado o temeroso, los procesos psicológicos básicos como la atención, la percepción, la memoria y el razonamiento no analizan objetivamente la información y la pueden procesar incorrectamente.

Esta habilidad emocional consiste en tener conciencia de estos efectos, identificando los sentimientos que pueden facilitar el pensamiento positivo.

Actividades para su desarrollo

1. Seleccionar y clasificar los sentimientos positivos y negativos de la siguiente lista: ilusión, decepción, entusiasmo, frustración, temor, contento, preocupación, esperanza, júbilo, paciencia, calma, indignación, pena, miedo, serenidad y sosiego.
2. Preguntar a los alumnos: ¿Qué piensa una persona cuando se siente esperanzada, ilusionada, tranquila, satisfecha u optimista?
3. Debatir con los alumnos por qué es positivo o negativo pensar de determinados modos. Preguntar cuáles son las consecuencias para el bienestar personal, las relaciones con compañeros y profesores y las relaciones familiares.
4. Preguntar qué sentimientos aparecen ante estas expresiones.
 - «Nadie quiere jugar conmigo.»
 - «Con un poco de atención, seré capaz de aprenderlo.»

Sugerencias didácticas

- ▶ Ampliar el listado de sentimientos de las actividades 1 y 2 y los pensamientos referidos a la actividad 3. Los alumnos pueden aportar sus verbalizaciones según las diversas experiencias afectivas que tienen lugar en la vida escolar.
- ▶ Los alumnos deben aprender que los pensamientos son los que dirigen la conducta y se expresan en forma de verbalizaciones. Proponerles que elaboren listas de frases que tengan que ver con lo que piensan y dicen. El propósito del desarrollo de esta habilidad es el de asociar el tipo de pensamientos a los sentimientos que se tienen y viceversa.

7. Identificar estados emocionales

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escoge del siguiente listado el estado de ánimo más adecuado para cada una de las situaciones que se plantean.

serenidad

temor

malhumor

enfado

paciencia

alegría

nerviosismo

serenidad

ilusión

tristeza

calma

optimismo

- a) Hacer una tarea de Lenguaje. _____
- b) Resolver un problema de Matemáticas. _____
- c) Escribir un texto. _____
- d) Leer un libro. _____
- e) Dialogar con un compañero. _____
- f) Resolver un conflicto con un compañero. _____

2 Escribe lo que piensas cuando te sientes...



... satisfecho. _____



... preocupado. _____



... entusiasmado. _____

3 Responde.

- Los sentimientos positivos, ¿para qué son buenos? _____

Identificar emociones con indicadores verbales, cognitivos y fisiológicos

Las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo van acompañados de expresiones verbales, de pensamientos y de síntomas en el organismo. Si aprenden a identificarlos asociándolos con sus correspondientes «etiquetas emocionales», los alumnos desarrollarán su conciencia emocional y aumentarán el conocimiento sobre la comprensión de sus afectos. La consecuencia de este aprendizaje será la de lograr un amplio vocabulario emocional que les permitirá identificar más certeramente su emocionalidad, de acuerdo con los indicadores observables del lenguaje y de las repercusiones corporales.

El conocimiento emocional se adquiere por discriminación entre las emociones secundarias y de la diferente gradación entre ellas. Así, por ejemplo, debe distinguirse entre la ira y el enfado, y la tristeza del desánimo o abatimiento. Para reconocer emociones en los demás empleamos el metalenguaje mediante autopreguntas del tipo «¿Qué digo yo cuando me siento...?», «¿Comunico bien mi estado de ánimo con mis palabras?», etc. Las respuestas ofrecen un conocimiento metaemocional o, lo que es lo mismo, la conciencia de qué emociones sentimos y cuáles provocamos.

Esta habilidad emocional consiste en dirigir la atención hacia estos tres sistemas de respuesta: conductual (lo que se dice, se oye, se expresa), cognitivo (los pensamientos, creencias, valores, atribuciones) y fisiológico (síntomas corporales de la emoción y los sentimientos).

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que identifiquen los síntomas corporales en diferentes situaciones. Por ejemplo, cuando están preocupados, ilusionados, tristes, sorprendidos o sienten repugnancia hacia algo.
2. Debatir con los alumnos sobre lo que hace un niño (qué dice y qué hace) que se siente preocupado, temeroso u optimista.
3. Preguntar cómo se siente una persona que expresa lo siguiente.
 - «¡Qué bien, esto funciona! Soy capaz de hacerlo yo solo.»
 - «¡Es horrible, muy desagradable, no me gusta nada!»
4. Plantear a los alumnos las siguientes preguntas.
 - Cuando sentimos vergüenza, ¿qué notamos en la cara?
 - Y cuando estamos desanimados, ¿cómo se nota en la cara?

Sugerencias didácticas

- ▶ Ampliar la lista de los sentimientos en las actividades anteriores. Los propios alumnos pueden proponer nuevas «etiquetas emocionales» para ser analizadas.
- ▶ Proponer a los alumnos una ampliación de la actividad 4, indicando otros síntomas corporales.
- ▶ Solicitar a los alumnos que observen el comportamiento de algún personaje en una película o escena de la misma y que intenten adivinar qué emoción o sentimiento tiene de acuerdo con los comentarios que escuchen. Es conveniente disponer de un listado de «etiquetas emocionales».

8. Identificar emociones

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Completa. Imagina que tú estás...

a) ... tranquilo.

Lo que dices es: _____

¿Por qué estás tranquilo? _____

¿Qué notas en tu cuerpo? _____

b) ... preocupado.

Lo que dices es: _____

¿Por qué estás preocupado? _____

¿Qué notas en tu cuerpo? _____

c) ... apenado.

Lo que dices es: _____

¿Por qué estás apenado? _____

¿Qué notas en tu cuerpo? _____

2 Asocia cada estado de ánimo con una situación.

alegría

tristeza

enfado

miedo

- El corazón late deprisa y la cara se pone blanca.
- Respiramos profundamente, sonreímos y estamos relajados.
- No tenemos ganas de hacer nada, nos sentimos cansados.
- La cara se pone colorada y los músculos, en tensión; empezamos a gritar.

3 Escribe qué otros síntomas notas en tu cuerpo cuando...

a) ... estás contento. _____

b) ... estás malhumorado. _____

c) ... estás preocupado. _____

Obtener información de cada situación emocional

La mayoría de las situaciones, circunstancias y vivencias personales poseen una carga afectiva, es decir, tienen un valor emocional positivo, negativo o neutro. Esta habilidad consiste en ser capaz de obtener una información emocional propia de cada circunstancia para aprender de ella y aplicarla al crecimiento personal e intelectual.

En definitiva, se trata de aprender de lo que nos ocurre a través del contenido emocional que se produzca en nuestras circunstancias personales. Por ejemplo, si una situación nos ha provocado miedo excesivo, una consecuencia-enseñanza positiva para el crecimiento personal puede ser: «Debo aprender a relajarme», «La próxima vez me mostraré más cauteloso por si acaso».

La obtención de información emocional es muy útil para aprender las estrategias de afrontamiento que nos ayuden a regular mejor nuestras reacciones ante las emociones negativas.

En esta habilidad es importante identificar el efecto que tiene lo que los alumnos piensan y dicen sobre el propio comportamiento y las consecuencias que eso puede tener en los demás. Desarrollar esta habilidad emocional es una forma eficaz de prevenir los conflictos interpersonales.

Actividades para su desarrollo

1. Analizar un conflicto entre compañeros desde la perspectiva de las emociones y los sentimientos que tienen lugar. Por ejemplo: «Pablo ha insultado a Fernando y este le ha empujado. Finalmente, los dos han sido castigados por mal comportamiento».
 - ¿Cómo se ha sentido Fernando cuando Pablo le ha insultado?
 - ¿Cómo se ha sentido Pablo cuando Fernando le ha empujado?
 - ¿Cómo se ha sentido cada uno cuando han sido castigados?
2. Proponer a los alumnos que expliquen circunstancias en las que les haya sido útil sentirse ilusionados para algún propósito. Por ejemplo, «Ayudé a un amigo a hacer una tarea y me dio las gracias. Yo me sentí muy bien».
3. Presentar esta situación a los alumnos. «Después de enfadarte mucho con un amigo o compañero, ¿qué beneficio obtuviste? ¿Para qué te sirvió? ¿Qué aprendiste?». A continuación, presentar esta otra situación: «Después de haberte mostrado amable y comprensivo con un compañero tuyo, ¿cómo se ha sentido él? ¿Cómo te sentiste tú?».

Sugerencias didácticas

- ▶ Adecuar el ejemplo de la actividad 1 a los conflictos interpersonales que habitualmente tienen lugar en el aula o en el colegio.
- ▶ Aumentar el número de situaciones o circunstancias personales en las cuales los alumnos han tenido estados de ánimo que les han servido para alguna finalidad.
- ▶ Proponer otros ejemplos parecidos a los de la actividad 3 intentando que sean del contexto escolar, referidos a situaciones propias del aula.

9. Obtener información emocional

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa los dibujos y, luego, responde.



a) ¿Qué deberá aprender Silvia? ¿y Luis? _____

2 Imagina las siguientes situaciones y responde.

a) No has conseguido algo que tú querías. Por ejemplo, que los demás jugasen a lo que a ti te apetecía.

¿Cómo te sientes? _____

¿Te sirve de algo sentirte así? _____

¿Por qué? _____

b) Te has disgustado con un compañero de clase porque te ha tirado la mochila al suelo. Tú piensas que lo ha hecho con intención y tu compañero dice que no. Al final, habéis llegado a un acuerdo y estáis los dos juntos, alegres.

¿Cómo ha ocurrido esto? _____

¿Por qué ahora estáis los dos alegres? _____

Calmarse a sí mismo y a los demás en las alteraciones emocionales

La vivencia y la expresión intensa de las emociones negativas que conforman la familia de la ira/enfado (indignación, rabia, cólera...) suelen generar conflictos interpersonales y malestar psicológico con gran afectación corporal cuando no somos capaces de regularlas inteligentemente.

Calmarse uno mismo al expresar enfado exige disponer de estrategias de afrontamiento para ello (relajación, respiración, alejarse del lugar, autoinstrucciones...).

Y calmar a los demás consiste en prestar ayuda empática mediante habilidades de escucha activa, comprensión y ofrecimiento de apoyo emocional a través de expresiones verbales adecuadas de ánimo que produzcan consuelo en el interlocutor.

Cuando se ofrece ayuda para regular la expresión de ira, podemos transmitir a los demás las mismas estrategias que nos son útiles a nosotros para reducir nuestra alteración emocional. Por ejemplo, tranquilizar a alguien que está furioso o irritado, ayudar a alguien a superar el miedo o la preocupación, darle instrucciones sobre cómo interpretar una situación cuando está ofuscado en su modo de razonar y de actuar, etc.

Esta habilidad se integra en la competencia emocional de la *Regulación reflexiva de las emociones* y forma parte tanto de la Inteligencia Intrapersonal como de la Inteligencia Interpersonal.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que describan situaciones que les produzcan ansiedad, temor, preocupación y enfado.
2. Proponer comportamientos adecuados para calmarse emocionalmente. Por ejemplo:
 - Cuando una persona está muy nerviosa es bueno que intente relajarse, respirar lenta y profundamente y decirse a sí misma: «Debo tranquilizarme, es bueno que me serene. Lo estoy consiguiendo poco a poco».
 - Cuando una persona está triste es bueno que se diga cosas agradables a sí misma, que intente hacer alguna actividad o llamar a alguien para que le ayude.
3. Solicitar a los alumnos que aporten las estrategias que emplean cuando quieren regular sus emociones de ira, enfado o rabia.
4. Plantear hipótesis de actuación. Por ejemplo: «Si un compañero tuyo está triste y tú quieres ayudarlo, ¿qué le dices?». «Si un amigo se ha molestado contigo por algún motivo y tú no quieres que se disguste tanto, ¿qué harías?», etc.

Sugerencias didácticas

- ▶ Adaptar las propuestas de la actividad 1 en sentido interpersonal, es decir, el alumno debe hacer eso mismo dirigido a algún compañero que necesita ser tranquilizado porque está alterado, debe ser animado porque está triste o debe calmarse porque está muy enfadado.
- ▶ Consultar las habilidades emocionales propuestas para el segundo curso (habilidades 8 y 9) y adaptar sus propuestas a las circunstancias específicas del grupo de alumnos de cuarto.

10. Calmarse a sí mismo y a los demás

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa esta historia.



a) ¿Qué le habrá dicho Carlos a Gema para que se haya pasado el enfado?

b) ¿Qué le habrá dicho Gema a Carlos para que se haya pasado el enfado?

2 Completa y recuerda estas instrucciones.

Cuando estés muy enfadado y quieras calmarte puedes...

1. Hablarte a ti mismo.

¿Qué te dirías? _____

2. Calmar tu respiración.

¿Cómo respirarías? _____

3. Contar hasta 5 antes de contestar.

4. Alejarte del lugar del enfado.

le

Fichas de inteligencia emocional para 5.º de primaria

Autor

Antonio Vallés Arándiga

EDELVIVES

Índice!

1. Identificar correctamente emociones sociales	93
2. Expresar las emociones secundarias adecuadamente	95
3. Identificar la sinceridad en las emociones	97
4. Desarrollar los pensamientos positivos	99
5. Conocer el efecto de los cambios de humor	101
6. Identificar y comprender los pensamientos.....	103
7. Identificar las consecuencias emocionales	105
8. Modular las emociones negativas	107
9. Calmarse a sí mismo y a los demás	109
10. Mostrar comportamientos empáticos.....	111

1

Identificar correctamente emociones sociales en sí mismo y en los demás

Las emociones sociales o secundarias tienen su origen en las relaciones interpersonales que, a su vez, se encuadran o clasifican en las llamadas familias emocionales. Así, por ejemplo, en la familia de la emoción básica de la **alegría** se incluyen las emociones secundarias o sociales de satisfacción, orgullo, serenidad, plenitud, sosiego, etc. La familia de la emoción básica de la **ira/enfado** comprende la indignación, la irritación, la rabia, la malevolencia, el encono y el rencor. En la familia de la emoción básica de la **tristeza** se incluyen, entre otras, la melancolía, la decepción, la frustración, la desesperanza, la pesadumbre, entre otras. En la familia de la emoción básica del **miedo** se encuentran el temor, la incertidumbre, el pánico, el desasosiego, la congoja, etc. Por último, en la emoción básica de asco se hallan la aversión, el aborrecimiento, el desprecio, el hastío, etc. La identificación de estas emociones secundarias en uno mismo y en los demás es dificultosa para los alumnos.

Esta habilidad emocional consiste, pues, en identificar lo que se siente, empleando para ello las «etiquetas emocionales» más precisas que describan el sentimiento, que, en este caso, corresponden al tipo de emociones secundarias.

Actividades para su desarrollo

1. Presentar una descripción de una emoción secundaria y la letra inicial de su denominación. Por ejemplo:
 - No estar alterado ni inquieto por preocupaciones o exceso de tareas. Letra T. (**Tranquilidad**).
 - Capacidad para no irritarse precipitadamente, de no perder la calma sin motivo. Sabio adueñamiento de uno mismo. Letra P. (**Paciencia**).
2. Clasificar las siguientes emociones secundarias en la familia emocional básica: *indignación, pesar, satisfacción, estupor, orgullo, soledad, desconsuelo, entusiasmo, deleite, encanto, aflicción, aborrecimiento, esperanza, disgusto, confianza*.
 - Alegría • Enfado • Tristeza • Asco • Miedo
3. Enumerar situaciones escolares en las que pueden darse las anteriores emociones secundarias.
4. Asociar la expresión de emociones sociales o secundarias al comportamiento propio e interpersonal. Por ejemplo:
 - Cuando una persona habla despacio, con calma y sin nerviosismo. Se siente... (tranquila).
 - Si un compañero de clase te dice: «¡Ojalá pueda ir a ese sitio!». Se siente... (esperanzado).
 - Cuando le dices a alguien: «¡No hay derecho a que te burles de mí!». Te sientes... (molesto, irritado, enfadado).
5. Identificar las emociones secundarias en fotografías que muestren diversos grados de intensidad en la expresión facial. Por ejemplo: molestia, irritación, disgusto, enfado, rabia, furia, serenidad, alegría, júbilo, euforia, etc.

Sugerencias didácticas

- Identificar en los personajes de los programas de TV emociones secundarias o sociales.
- Para generalizar la identificación de las propias emociones secundarias, los alumnos pueden describir las circunstancias en las que sienten cada una de ellas. Por ejemplo:
 - > Me siento **indignado** cuando...
 - > Me siento **esperanzado** cuando...
- Confeccionar un vocabulario emocional que incluya todas las «etiquetas» o denominaciones nuevas que los alumnos vayan aprendiendo a describir.

1. Identificar correctamente emociones sociales

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Distingue los diferentes grados de alegría. Asocia cada cara con su emoción.



júbilo



serenidad

euforia



alegría



2 Distingue los diferentes grados de enfado. Escribe cada emoción donde corresponda.

cólera

rabia

molestia

indignación



3 Escribe alguna «etiqueta emocional» más de cada una de las familias.

• Alegría: _____

• Enfado: _____

Expresar las emociones secundarias adecuadamente

Expresar emociones básicas es sumamente fácil y la mayoría de los niños las manifiestan sin problemas. Sin embargo, cuando se trata de la expresión de emociones secundarias como gratitud, cordialidad, esperanza, disgusto, decepción, anhelo, etc., resulta más complejo establecer los adecuados matices expresivos en el rostro, acompañándolos del contenido verbal.

Una de las dificultades expresivas de este tipo de emociones es la del contenido verbal, debiendo ser en todo momento asertivo, firme, pero respetuoso. Ello exige la conjugación de otra competencia emocional: la regulación de las emociones. Los alumnos deben aprender a medir sus emociones desde su expresión, lo que exige armonizar la defensa de los derechos propios, el respeto interpersonal y la adecuación a las normas sociales.

En el desarrollo de esta habilidad se pretende conjugar ambos niveles de expresión: la facial y la adecuación verbal. Así, por ejemplo, cuando un alumno se siente ofendido por las palabras injustas de un compañero puede experimentar diferentes sentimientos como humillación, desdén, rencor, indignación, que constituyen, en el fondo, diferentes niveles y matices afectivos de la emoción básica de ira/enfado.

Actividades para su desarrollo

1. Lee la siguiente situación.

Pablo se dirige a Fernando.

—Pablo: «Has sido muy amable ayudándome. Muchas gracias por ello. Si no es por ti, no lo hubiera conseguido. Gracias de nuevo».

—Fernando: «Ya sabes que siempre que pueda ayudarte lo haré».

- ¿Qué siente Pablo por el comportamiento de Fernando?

amabilidad confianza gratitud decepción

2. Asocia cada definición con su emoción secundaria: *rencor, esperanza, indignación, desdén*.

- Indiferencia y menosprecio hacia una persona.
- Gran enfado por algún motivo.
- Enfado hacia otra persona que dura mucho tiempo.
- Confianza en que ocurra lo que se desea.

Sugerencias didácticas

- Realizar sesiones de dramatización o *role play* en las que los alumnos, de modo rotativo, expresen diferentes emociones sociales. El profesor deberá modular la expresión facial y el contenido verbal de las mismas.
- Se puede intentar diferenciar expresivamente entre dos emociones y sentimientos sociales muy similares. Por ejemplo, entre indignación y molestia o irritación, aludiendo expresivamente a matices faciales, incluso con contenidos verbales en la comunicación al interlocutor.
- Utilizar lecturas ordinarias del área de Lengua para realizar trabajos lingüísticos acerca de las emociones secundarias, tales como localizar etiquetas emocionales, describirlas, explicarlas, etc.

2. Expresar las emociones secundarias

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

- 1 Explica las diferencias expresivas, tanto en los gestos como en los mensajes verbales, que aparecen en estas dos viñetas.



- 2 ¿Cuál de estas tres maneras de expresar el enfado es la adecuada? Justifica tu respuesta.

- Empezar a chillar, gritar e insultar a quien te ha producido el enfado.
- Callarse, aguantarse y no decir nada.
- Comunicar al compañero, con voz firme pero serena, lo que ha ocurrido y la ofensa que te ha producido.

- 3 Escribe lo que dices cuando sientes estas emociones.



- Optimista: _____



- Preocupado: _____

Identificar la sinceridad en las emociones expresadas por los demás

A través de la expresión facial se pueden transmitir emociones y sentimientos que, probablemente, no se sientan tal y como las percibe el interlocutor. Hemos de distinguir dos niveles en la emoción: uno, la vivencia interna y el otro, la expresión externa.

Ambas no tienen correspondencia necesariamente. Se puede vivir en modo intenso una emoción y no expresarla claramente y, por el contrario, se puede tener una baja intensidad emocional en la vivencia y expresarla de modo muy vehemente o sobredimensionada. Cuando esto último ocurre, el interlocutor podría interpretar que el otro está muy emocionado, cuando realmente no es así.

Esta habilidad consiste en identificar en los demás el grado de coherencia entre lo que realmente se siente y cómo se expresa. Es una competencia emocional compleja que exige un aprendizaje previo acerca de los matices expresivos (gestuales y verbales) de los demás y el conocimiento personal de sus modos habituales de reaccionar emocionalmente. Los alumnos deben aprender a identificar bien estos rasgos expresivos para no ser manipulados emocionalmente por los demás. En suma, se trata de fomentar la «honestidad expresivo-emocional» como expresión de la sinceridad entre los alumnos.

Actividades para su desarrollo

1. Proponer una dramatización. El docente escenifica un diálogo o una situación en el que el mensaje verbal es incongruente o contradictorio con los gestos faciales. Los alumnos deben indicar aspectos tales como: dónde se produce la contradicción, qué emociones se están transmitiendo, con qué objeto o propósito, cómo descubren el engaño, a qué le dan más importancia (a los gestos o a las palabras), etc.
2. Repetir la actividad anterior teniendo a los alumnos como protagonistas de la situación. Se pueden pedir voluntarios para realizarla.
3. Describir situaciones de la vida real en las que puedan darse estos casos de incoherencia expresiva en las emociones.
4. Formular la siguiente cuestión a los alumnos para que, de manera voluntaria, respondan: «¿Soy sincero en la expresión de mis emociones? ¿Por qué?» Las respuestas ofrecidas serán motivo de análisis y debate en grupo, debiendo tener especial cautela en evitar la personalización negativa de las conductas inadecuadas de algunos alumnos.

Sugerencias didácticas

- Analizar escenas de películas en donde se hayan observado incoherencias expresivas en la comunicación de las emociones.
- Citar personajes públicos, famosos o personas conocidas que los alumnos entiendan que expresan con sinceridad sus emociones.
- Enumerar las ventajas de mostrar sinceridad en la expresión de las emociones.

3. Identificar la sinceridad en las emociones

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Lee este texto.

En algunos casos, puede ocurrir que la expresión de las emociones no sea sincera. ¿Cómo lo podemos averiguar? Es difícil, pero podemos fijarnos en los siguientes rasgos:

- Cuando la sonrisa dura mucho tiempo.
- Cuando se sonríe «fuera de tiempo».
- Cuando las palabras que se dicen son contrarias a lo expresado en la cara.
- Cuando se exageran muchísimo los gestos.

Describe, brevemente, si has podido observar estos aspectos en algunas personas. ¿En qué circunstancias?

2 Explica, con tus palabras, qué significa: «Ser sincero con tus emociones».

3 Indica las emociones que aparecen en cada una de estas expresiones y si te parece que son sinceras. Explica por qué.







Desarrollar los pensamientos positivos mediante estados de ánimo favorables

Un estado de ánimo es un conjunto de sentimientos de la misma familia. Por ejemplo, si nos hemos sentido interesados, curiosos, pacientes, calmados, contenidos, divertidos, etc., nuestro estado de ánimo actual será el de alegres o felices.

Disponer de un buen estado de ánimo permite pensar de manera más adecuada y objetiva. Pero también ocurre el proceso inverso, es decir, si tenemos pensamientos positivos nuestro estado de ánimo puede ser más favorable. Para poder sentirnos bien hemos de aprender a pensar sin sesgos y con la mayor objetividad y razonamiento lógico posibles. En ese aprendizaje resulta fundamental mostrar actitudes de **interés** por las cosas, tener **entusiasmo** por las actividades que se llevan a cabo, sentirse **orgullosos** por los logros personales, tener **buen humor y curiosidad** por aprender, etc. Estos estados de ánimo permiten que el pensamiento fluya más positivamente, facilitan el aprendizaje, las relaciones interpersonales (escolares, sociales y familiares) y favorecen el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima.

Esta habilidad consiste en adoptar buenos estados de ánimo mediante la realización de tareas o actividades interesantes, curiosas, novedosas, etc., que generen modos de pensar positivos. En suma, se trata de identificar y desarrollar pensamientos que generen sentimientos adecuados y viceversa.

Actividades para su desarrollo

1. Proponer a los alumnos que añadan nuevas «etiquetas emocionales» que sean favorables para el aprendizaje en clase.
2. Preguntar a los alumnos cómo se sienten en la realización de las diferentes tareas de aprendizaje escolar. Asimismo, verbalizar los pensamientos que se tienen.

Sugerencias didácticas

- Explicar a los alumnos que algunos estados de ánimo son muy adecuados para que se puedan realizar tareas relacionadas con el aprendizaje escolar. Por ejemplo, tener entusiasmo, estar de buen humor o estar ilusionado ayudan a comprender mejor la lectura de un texto, o resolver bien un problema de Matemáticas.
- Hacer un listado con expresiones alusivas a estados de ánimo positivos.
- Realizar un debate en torno a la siguiente cuestión: Para atender, memorizar, comprender y razonar, ¿qué estados de ánimo son los más adecuados? ¿Por qué?
- Hacer un listado de pensamientos negativos sustituyéndolos por otros positivos. Por ejemplo: de «Todo lo hago mal. No sirvo para nada» pasar a: «Algunas cosas me salen mal, otras regular pero hay otras muchas que las hago bien. No está mal del todo, ¿verdad?».

4. Desarrollar los pensamientos positivos

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Describe las emociones y lo que ocurriría en las siguientes situaciones.





2 Subraya, de esta lista, los estados de ánimo que consideres adecuados para pensar positivamente.

- | | | | | |
|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|
| entusiasmo | desesperanza | serenidad | irritación | temor |
| satisfacción | rabia | envidia | contento | seguridad |
| interés | venganza | celos | disgusto | pesar |
| agrado | desconfianza | aprecio | mal humor | desasosiego |

3 Consulta el diccionario y busca palabras que describan estados de ánimo adecuados para pensar positivamente.

Conocer el efecto de los cambios de humor en el modo de pensar

En ocasiones cambiamos de estado de humor y pasamos de estar animados a desesperanzados, de sentirnos temerosos a tener miedo, de sentirnos ilusionados a estar decepcionados. Esta fluctuación en los estados de ánimo se debe a lo que pensamos sobre lo que nos ocurre y cómo nos afecta, es decir, pensamos sobre nuestras emociones y afectos. Así, si nos sentimos alegres, nuestro modo de pensar es distinto a cuando nos sentimos tristes o desanimados. Sin embargo, no siempre somos conscientes de lo que estamos pensando sino que lo hacemos de modo automático, lo que puede provocar cambios en nuestro estado de ánimo. También ocurre de modo inverso.

Esta habilidad consiste en saber que cuando cambiamos de humor, por ejemplo pasando de un estado de ánimo negativo a positivo o viceversa, esto repercute en el modo en cómo percibimos, interpretamos y razonamos sobre lo que acontece. Los alumnos pueden aprender este mecanismo como algo novedoso, ya que suele producirse de modo escasamente consciente.

Actividades para su desarrollo

1. Explicar a los alumnos que para sentirse bien, experimentar bienestar personal o sentirse feliz, los estados de ánimo más adecuados son: el buen humor, el optimismo, la ilusión, la serenidad, el agrado, la estima, la cordialidad, el aprecio, la satisfacción, entre otros.
2. Pedir a los alumnos que comenten cuándo han sentido alguno de los estados de ánimo citados anteriormente y que intenten explicar cuál fue su causa.
3. Preguntar a los alumnos: ¿Qué ocurre cuando una persona está malhumorada? ¿Y cuando está triste? ¿Y cuando está enfadada? ¿Y cuando está asustada?
4. Abrir un debate en torno a qué situaciones son las que le provocan estados emocionales negativos. Por ejemplo, las actividades escolares, las relaciones con los compañeros y profesores, las circunstancias personales, etc.
5. Ampliar la actividad anterior promoviendo la adopción de estrategias de afrontamiento. Por ejemplo: ¿Qué sería bueno hacer cuando uno se siente asustado o decepcionado?

Sugerencias didácticas

- Explicar a los alumnos que es conveniente dedicar algunos momentos en el día a formularse estas preguntas: «¿Cómo me siento? ¿Por qué? ¿Qué es lo que pienso? ¿Estoy triste porque estoy pensando esto?».
- Proporcionar a los alumnos un protocolo de registro en el que puedan anotar, en diferentes momentos y escenarios del día, el estado de ánimo y los pensamientos que han tenido.
- Debatir, en dinámica de grupos, las aportaciones realizadas por los alumnos en sus registros periódicos.

5. Conocer el efecto de los cambios de humor

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa estas ilustraciones e imagina que es tu caso. Escribe qué estarías pensando en cada situación.



2 Piensa en las situaciones del anterior ejercicio. ¿Te ocurre algo así a menudo? ¿Por qué?

3 Reflexiona sobre lo que los demás dicen de ti. Marca las opciones que consideres adecuadas y añade otras.

- Dicen que soy una persona muy tranquila.
- Creen que cambio mucho de humor.
- Comentan que no me enfado mucho.
- Dicen que soy muy nervioso.

Identificar y comprender los pensamientos que producen los estados de ánimo

Las emociones básicas son respuestas rápidas, bruscas e incontroladas del organismo y el pensar sobre ellas da lugar a los sentimientos, que son estados más prolongados y con menor alteración psicofisiológica. Conocer qué es lo que piensa el alumno sobre las cosas que le emocionan le ayudará a desarrollar la competencia emocional perceptiva. Tanto las emociones como los sentimientos y estados de ánimo forman parte de su desarrollo afectivo.

Esta habilidad consiste en identificar los pensamientos que se producen en los instantes posteriores a las reacciones emocionales. También se trata de determinar los pensamientos que son capaces de producir estados de ánimo. Este conocimiento de lo cognitivo permite aumentar la consciencia emocional y ayuda a los alumnos a descubrir los pensamientos, los sentimientos y los estados de ánimo que se producen. En definitiva, esta habilidad desarrolla su competencia de autoconocimiento personal.

Actividades para su desarrollo

- Relacionar estos pensamientos con cada sentimiento: *esperanza, aborrecimiento, temor, indignación, desilusión*.
 - «Ya me está molestando demasiado y esto no puede ser.» _____
 - «¡Ojalá lo pueda conseguir yo también!» _____
 - «No sé si lo conseguiré. ¡Tengo tan mala suerte que ya verás como no va a ser así!» _____
 - «No lo puedo aguantar, siempre está escupiendo y molestando.» _____
 - «¿Y qué hago ahora? ¿Me van a castigar por eso?» _____
- A cada «etiqueta emocional» le corresponde un pensamiento. Describir lo que uno piensa en cada caso.
 - Cuando estoy **esperanzado** lo que pienso es que _____
 - Cuando estoy **confiado** lo que pienso es _____
 - Cuando siento **gratitud** por lo que ha hecho alguien pienso que _____
 - Cuando me siento **humillado** pienso que _____
 - Cuando algo me **avergüenza**, lo que pienso es que _____
- Pedir a los alumnos que identifiquen las emociones sociales que ellos producen en los demás. Por ejemplo:
 - Tengo mucha paciencia con los demás.
 - Los demás dicen de mí que soy simpático/antisimpático.
 - Los demás me respetan. Yo también les respeto.
 - ¿Envidia? ¿A quién envidio yo? A nadie.

Sugerencias didácticas

- Explicar a los alumnos que nuestro estado de ánimo depende de cómo pensemos. Por ejemplo, si pensamos que somos capaces de conseguir algo, ¿cómo nos sentiremos? Probablemente esperanzados. Si pensamos que siempre tenemos razón y los demás no, nos sentiremos, seguramente, frustrados, irritados o indignados.
- Proponer ejercicios de «pensar en voz alta». Se trata de enunciar expresiones referidas a las relaciones interpersonales y después asignarles una emoción social o sentimiento. Por ejemplo: Félix se toma las cosas sin disgustarse y no se enfada, prefiere pensar que es mejor no hacer caso de algunas cosas que los demás dicen. Una «etiqueta emocional» para Félix sería la de... **paciencia**.

6. Identificar y comprender los pensamientos

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escribe lo que puede estar pensando cada niño en las siguientes situaciones.



• Niño 1: _____

• Niño 1: _____

• Niño 1: _____

• Niño 2: _____

• Niño 2: _____

• Niño 2: _____

2 Haz un listado, en tu cuaderno, de las emociones positivas y otro de las emociones negativas que sientes en tu vida diaria. Por ejemplo, en el colegio.

7

Identificar las consecuencias que tienen las emociones

Los conflictos interpersonales que se producen entre compañeros van siempre acompañados de emociones y sentimientos. Junto a la interpretación o pensamiento y a la acción-conducta (enfrentamientos verbales, ofensas, burlas, agresiones, empujones, golpes, etc.) aparece la emoción que el comportamiento propio produce en los demás y viceversa. Es decir, las relaciones interpersonales entre alumnos y los conflictos que en ellas se generan están impregnadas de fuertes contenidos emocionales.

Por lo general, en estas edades, existe escasa consciencia en la previsión de consecuencias del comportamiento personal, no atribuible a la madurez cognitiva sino a la falta de entrenamiento en el denominado *pensamiento consecuencial* (contenido de los programas de resolución de conflictos). Esta habilidad emocional está unida a la previsión conductual de lo que ocurriría si se actuase de determinada manera, de modo que se trata de prever qué emoción causará, en uno mismo y en los demás, la conducta propia. Esta habilidad está dirigida a concienciar a los alumnos del alcance de las acciones que realizan u omiten, a percibir el estado de ánimo propio y el que se produce en los demás.

Actividades para su desarrollo

1. Explicar a los alumnos que en un conflicto entre compañeros aparece el siguiente esquema:
 - a. Conductas concretas que surgen: discutir, enfrentarse, pelearse, insultarse...
 - b. Pensamientos que se tienen sobre el problema y que en muchos casos se producen errores de interpretación. Por ejemplo: «Lo que quiere es fastidiarme»; «Me tiene manía»; «Lo ha hecho a propósito para burlarse».
 - c. Emociones o estados de ánimo que se producen en cada una de las partes que intervienen: ira, miedo, ansiedad...
2. Proponer a los alumnos que analicen un conflicto, entre dos compañeros, partiendo de este esquema.
 - a. Qué ha ocurrido.
 - b. Emociones que han sentido cada uno de los que han participado en el conflicto.
 - c. Los pensamientos que tenían cada uno.
3. Solicitar a los alumnos que aporten valores que son necesarios para resolver adecuadamente el conflicto. Por ejemplo: respeto, justicia, responsabilidad, cooperación.
4. Asociar cada emoción a la conducta. Por ejemplo:
 - Si estás llorando después de haber estado hablado con un compañero, lo que ha ocurrido es...
 - Si después de estar con un compañero ahora te sientes animado, ha sido porque...
 - ¿Qué le has dicho o hecho a tu compañero que ahora se siente más tranquilo?

Sugerencias didácticas

- Repasar situaciones cotidianas en las que un alumno se siente decepcionado, triste, animado, asustado, satisfecho... después de haber escuchado algún comentario de un compañero.
- Reflexionar sobre el siguiente tema: «Y tú, ¿qué emociones provocas en los demás? ¿Por qué?»
- Proponer a los alumnos que elaboren un listado de emociones positivas que ayudarían a resolver adecuada y respetuosamente un conflicto.
- Proponer a los alumnos que elaboren una lista de estados emocionales que impiden o dificultan resolver adecuadamente un conflicto.

7. Identificar las consecuencias emocionales

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa las ilustraciones y responde.



a. ¿Qué ha podido ocurrir en esta situación?

b. ¿Por qué ahora la niña que anteriormente estaba asustada aparece más tranquila?

c. ¿Te ha ocurrido a ti alguna vez una situación así? ¿Por qué?

2 Imagina que eres cualquiera de estos niños. Responde.



a. ¿Qué te gustaría escuchar de un buen compañero? _____

b. ¿Te ayudaría? ¿Por qué? _____

c. ¿Lo haces tú con alguien? _____

Modular las emociones negativas mediante comportamientos asertivos

Regular o modular la intensidad con la que vivimos las emociones y cómo las expresamos es una competencia emocional de gran importancia. Las emociones negativas como la tristeza o el enfado tienen su finalidad en la adaptación del individuo. Sin embargo, ¿cuánto deben durar esas emociones? ¿Con qué intensidad las experimentamos? ¿Cómo las podemos afrontar? ¿Con qué recursos? La respuesta a todos estos interrogantes da lugar a la competencia denominada **regulación reflexiva de las emociones**.

Algunos alumnos, cuando se alteran emocionalmente (sobre todo con la ira y el enfado) y tienen escasas habilidades de autocontrol, pueden tener reacciones expresivas desmesuradas, que producirán serios conflictos y efectos negativos en los demás. En otros, sin embargo, la ira/enfado se vive internamente pero no se expresa, adoptando conductas pasivas e internalizando la emoción. La consecuencia es la acumulación de sentimientos de rencor y resentimiento que pueden llegar al «estallido de la ira» porque no se ha expresado adecuadamente en su momento. Esta habilidad consiste en autocontrolar las reacciones expresivas de la ira, la rabia o el enfado. También consiste en expresar el propio malestar sin mostrar agresividad, exponiendo las causas que lo producen. Se asocia a la asertividad como competencia social e implica poner en práctica destrezas como expresar la propia opinión y defenderse verbalmente de la crítica/ofensa, entre otras. Asimismo, exige controlar la ansiedad producida por la expresión de esta asertividad emocional mediante destrezas de autorregulación (relajarse, respirar adecuadamente, calmarse...).

Para regular la expresión del enfado/ira, el alumno debe seguir los siguientes pasos:

- a. Identificar las causas de su emoción: interpretación equivocada, motivos de ofensa, etc.
- b. Identificar las señales corporales de la emoción: **cognitivas** (lo que se piensa), **conductuales** (la posición del cuerpo, los gestos, lo que decimos y hacemos) y **fisiológicas** (aumento del ritmo cardiaco, dificultades respiratorias, tensión muscular).
- c. Conocer respuestas adecuadas para expresar la emoción, como verbalizaciones para autocontrolarse, alejarse de la situación de conflicto, relajarse mediante la respiración, etc.
- d. Emplear una u otra estrategia de afrontamiento de modo que la elección resulte la más «emocionalmente inteligente».

Actividades para su desarrollo

1. Proponer a los alumnos que describan las circunstancias en las que cada uno «pierde el control» de su conducta debido al enfado. Preguntar: ¿Cuál fue la causa? ¿Qué hiciste con tu enfado?
2. Enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos» cuando están muy enfadados, para autocontrolar la expresión inadecuada de su enfado.
3. Proponer que enumeren expresiones verbales que les ayudan a tranquilizarse. Se pueden realizar sesiones de *role play* para modelar el modo de hablarse a sí mismo de forma encubierta.
4. Pedir a los alumnos que practiquen sus respuestas en la vida cotidiana y que les provoquen enfado. Por ejemplo, cuando un compañero te insulta.

Sugerencias didácticas

- Enseñar a los alumnos a demorar la respuesta de enfado para que puedan reflexionar sobre la mejor manera de expresar su emoción.
- Realizar actividades de expresión asertiva de opiniones, defensa de derechos, comunicación de desagrado u ofensa, etc., con gestos y frases respetuosas.

8. Modular las emociones negativas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escribe cuál sería el modo adecuado de actuar en la siguiente situación.



a. Lo que debería hacer el niño que empuja: _____

b. Lo que debería hacer el niño que recibió el empujón: _____

2 Anota.

a. Situaciones que te hacen enfadar en el colegio.

b. Situaciones que te producen miedo, te asustan o te hacen sentir temor en el colegio.

3 Cómo ayudarías a un compañero que se siente temeroso en el colegio?

Calmarse a sí mismo y a los demás en las alteraciones emocionales

Las emociones negativas como la ira/enfado y su familia sentimental (indignación, rabia, hostilidad, resentimiento, rencor) están presentes en los conflictos interpersonales y producen alteraciones personales (sentirse mal, perder el juicio) que deterioran las relaciones. Calmar a los demás es una habilidad emocional que los alumnos deben desarrollar.

Esta habilidad consiste en ayudar a la otra persona a controlar su alteración emocional a través de diferentes expresiones verbales tales como: «Debes tranquilizarte», «No es bueno enfadarse tanto», etc. Del mismo modo, la ayuda consiste en proporcionarles estrategias de afrontamiento como, por ejemplo, «Vamos a dar una vuelta» (alejarse del lugar), «Cuéntame qué te ha ocurrido» («ventilación» de la emoción), etc. Se trata de que las propias estrategias de control del enfado que uno mismo emplea puedan resultar útiles a la otra persona; pero no solamente hablamos de ayudar en las reacciones de enfado, sino también tranquilizar a un compañero cuando está ansioso o tiene temor, animarle cuando está triste o sosegarlo cuando está ofuscado. Es una habilidad empática en la que además de comprender su estado de ánimo, se le ayuda en forma de estrategias de actuación.

Actividades para su desarrollo

1. Solicitar a los alumnos que expliquen qué tipo de ayudas emocionales proporcionan a sus compañeros. ¿Qué haces cuando ves a tu amigo triste? Si observas que un compañero está furioso, ¿cómo le ayudas? Si un compañero está asustado, ¿cómo le ayudas?
 - Tranquilizar a un compañero ansioso. Por ejemplo: decirle que no pasa nada, distraerle, pedirle que nos cuente lo que le ocurre...
 - Animar a un compañero que está triste. Por ejemplo: distraerle con alguna actividad, invitarle a un cumpleaños, sentarse a su lado...
2. Abrir un debate para diferenciar entre «¿a quién ayudo yo?, ¿quién me ayuda a mí?» en los momentos en los que emocionalmente se necesita. Se pretende con el debate fomentar la actitud de prestar ayuda y recibirla cuando sea necesario.
3. Hacer un listado de las acciones que son adecuadas en estas situaciones.
 - Calmar a un compañero que está furioso. Por ejemplo: alejarse del lugar, contar hasta diez antes de responder, respirar profundamente...
4. Relatar experiencias personales en las que nuestra ayuda ha resultado adecuada a quienes la han recibido.
5. Relatar cómo se ha sentido cada uno cuando alguien (amigo o compañero) le ha animado, le ha calmado o le ha serenado cuando lo necesitaba.

Sugerencias didácticas

- Realizar ejercicios de relajación muscular segmentaria asociadas con actividades de respiración. Emplear el *método de Jakobson* (requiere una preparación específica del docente).
- Preguntar a los alumnos: ¿Qué se siente cuando has ayudado a calmarse a un amigo?, ¿y cuando alguien te dice: «Gracias a ti no ha pasado nada?»
- Proponer a los alumnos que refieran situaciones de la vida escolar en las que se necesite la habilidad de calmar a los demás.

9. Calmarse a sí mismo y a los demás

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Anota lo que necesita emocionalmente cada uno de estos personajes.



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2 Escribe dos estrategias que se te ocurran para cada una de estas situaciones.

a. Para tranquilizar a alguien que está muy nervioso.

- _____
- _____

b. Para animar a alguien que está muy desanimado.

- _____
- _____

c. Para tranquilizar a alguien que está muy asustado.

- _____
- _____

La empatía es una competencia emocional caracterizada por la comprensión del estado emocional del otro y la posibilidad de prestar ayuda para hacerle sentir mejor. Mostrar empatía no supone necesariamente compartir las opiniones o razones por las cuales la otra persona está enfadada, ansiosa, triste, etc., ni siquiera compartir el modo de percibir las circunstancias que han hecho que se sienta así. No obstante, la empatía sí exige una escucha activa y una comprensión del estado de ánimo así como la expresión de dicha comprensión.

Los alumnos que se muestran empáticos tienen mejores relaciones con los demás, son más queridos y aceptados por los compañeros. La empatía cumple una de las funciones fundamentales de la expresión de las emociones: la de ayudar a «ventilarlas» cuando el interlocutor habla sobre lo que le ocurre y cómo se siente. La persona que escucha, asiente, muestra gestos de comprensión y ayuda, por lo que desarrolla una gran competencia emocional. Esta habilidad consiste en manifestar comportamientos empáticos con los compañeros en diferentes situaciones escolares. Supone habilidades previas de escucha activa (primer peldaño de la empatía), al prestar atención al otro.

Actividades para su desarrollo

1. Reforzar los comportamientos de escucha activa. Un alumno explica ante los demás cualquier experiencia personal. A continuación, los demás formulan preguntas sobre lo que han escuchado.
2. Realizar la actividad anterior en pequeños grupos de tres o cuatro alumnos. El docente monitorizará el desarrollo de cada grupo. Incluso, si el espacio y las agrupaciones lo permiten, se pueden desarrollar actuaciones simultáneas de los grupos evitando la distorsión entre ellos.
3. Realizar ejercicios de interpretación de gestos como, por ejemplo, observar en el interlocutor las siguientes expresiones y explicar su significado: fruncir el ceño, abrir mucho los ojos, hacer gestos con las manos, mover la cabeza.
4. Contestar a las siguientes preguntas:
 - Si ayudas a un compañero, ¿qué podría ocurrir?
 - Si escuchas a un compañero como se lamenta de su mala suerte y le dices que no se preocupe, ¿qué crees que hará tu compañero?
 - ¿Qué harías tú en el caso anterior si alguien te escuchara?

Sugerencias didácticas

- Realizar un trabajo lingüístico consistente en buscar definiciones o en localizar sinónimos/antónimos de estas etiquetas emocionales: **gratitud, altruismo, compasión, aceptación, perdón** (todo desde el punto de vista actitudinal, pues constituyen valores muy importantes en el desarrollo moral del alumno). También se puede realizar un trabajo de *webquest* diseñado por el docente.
- Enumerar personas empáticas que conozcan los alumnos.
- En las actividades 1 y 2, el docente dará indicaciones a los alumnos para que presten atención a los siguientes elementos de la comunicación.
 - Lo que dice el compañero de su experiencia.
 - Cómo lo dice: entonación, volumen de la voz, claridad del habla, etc.
 - Los gestos de la cara.
 - Los gestos de las manos.
 - La postura corporal.
 Todos estos aspectos contribuyen a captar mejor el mensaje del interlocutor, favorecen la escucha activa y la comprensión del estado emocional de quien habla.

10. Mostrar comportamientos empáticos

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Busca diferentes significados de qué es la empatía.

a. En el diccionario.

b. Según el docente.

c. Según la explicación de otras personas (familiares).

2 Escribe tu propia definición de empatía.

3 ¿En qué situaciones te muestras empático? Observa estas situaciones y explica tus experiencias.



le

Fichas de inteligencia emocional para 6.º de primaria

Autor

Antonio Vallés Arándiga

EDELVIVES

Índice!

1. Profundizar en las emociones sociales.....	115
2. Valorar la información emocional.....	117
3. Prever situaciones emocionales negativas.....	119
4. Valorar las emociones positivas.....	121
5. Desarrollar pensamientos objetivos.....	123
6. Asociar situaciones a estados emocionales.....	125
7. Comprender emociones complejas.....	127
8. Atenuar la intensidad de las emociones negativas.....	129
9. Fortalecer las emociones positivas.....	131
10. Adoptar estrategias de regulación emocional.....	133



Profundizar en la identificación de las emociones sociales



Las emociones sociales o secundarias son, como ya vimos, aquellas que se originan por las relaciones interpersonales y se encuadran o clasifican en las llamadas familias emocionales. En este curso se añaden algunas emociones secundarias más de las vistas en 5.º curso.

Así, por ejemplo, en la familia de la emoción básica de la **alegría** se incluyen las emociones secundarias o sociales de buen humor, gratificación, deleite, complacencia, júbilo, etc. En la familia de la emoción básica de la **ira/enfado** se incluyen: cólera, desdén, resentimiento, hostilidad, reproche, menosprecio, entre otras. En la familia de la emoción básica de la **tristeza** se incluyen la compasión, el desánimo, la resignación, el abatimiento, la conmoción y el fastidio. En la familia de la emoción básica del **miedo** se encuentran el horror, el espanto, la fobia, el pavor, etc. Esta habilidad emocional consiste en identificar lo que se siente, empleando para ello las «etiquetas emocionales» más precisas que las describan.

Actividades para su desarrollo

1. Presentar una descripción de una emoción secundaria y la letra inicial de su denominación para adivinarla. Por ejemplo:
 - Alivio aportado por alguien que mitiga una pena y aporta alegría. Letra C. (**Consuelo**).
 - Tristeza por una desgracia propia o ajena que desanima y a veces hace llorar. Letra P. (**Pesadumbre**).
2. Clasificar las emociones secundarias de acuerdo con la familia emocional básica: *buen humor, resentimiento, pavor, gratificación, contento, complacencia, conmoción, júbilo, cólera, desdén, hostilidad, reproche, menosprecio, espanto, compasión, desánimo, deleite, resignación, fobia, abatimiento, fastidio, horror*.
 - Alegría • Miedo • Tristeza • Enfado
3. Enumerar situaciones escolares en las que se pueden dar las anteriores emociones secundarias.
4. Asociar la expresión de emociones sociales o secundarias al comportamiento propio e interpersonal. Por ejemplo:
 - Cuando una persona se divierte mucho y disfruta con lo que hace, siente... (**deleite**).
 - Si estás triste por la desgracia que le ha ocurrido a un compañero, te sientes... (**apesadumbrado**).
 - Cuando consigues lo que te propones como, por ejemplo, aprobar un examen, hacer una tarea bien, sientes... (**satisfacción**).
5. Identificar las emociones secundarias en fotografías que muestren diversos grados de intensidad para discriminar la expresión facial. Por ejemplo:
 - irritación / enfado / furia / cólera
 - tristeza / desánimo / decepción

Sugerencias didácticas

- Identificar en los personajes de los programas de TV emociones secundarias o sociales. Centrarse en las desarrolladas en esta Unidad.
- Para generalizar la identificación de las propias emociones secundarias, los alumnos pueden describir las circunstancias en las que sienten cada una de ellas. Por ejemplo: «Yo siento complacencia cuando...»; «Me siento **conmocionado** cuando...»; «Me muestro **hostil** cuando...».
- Confeccionar un vocabulario emocional que incluya todas las denominaciones nuevas que los alumnos vayan aprendiendo a describir.

1. Profundizar en la las emociones sociales

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Identifica las emociones con las expresiones de las caras.

compasión

satisfacción

rencor

cólera

pesadumbre

desánimo



2 Escribe emociones que sean parecidas a las del ejercicio anterior.

3 Anota todas las etiquetas emocionales que conozcas de las siguientes familias.

- Alegría: _____

- Miedo: _____

- Enfado: _____

Valorar la información emocional propia y ajena para la mejora de las relaciones

Las emociones aportan valiosa información sobre nosotros mismos y los demás. El análisis de qué emociones tenemos, la intensidad con la que las vivimos, por qué las experimentamos y qué hacemos para afrontarlas es importante para el autoconocimiento pues explican nuestros pensamientos, afectos y conductas. Del mismo modo, conocer las emociones de los demás nos será de gran utilidad en la mejora de las relaciones interpersonales.

Esta habilidad consiste en obtener información de las emociones y valorarla en función de los siguientes criterios: normas sociales; cómo se expresa la emoción (si es adecuada o inadecuada); derechos y deberes propios y ajenos; necesidades emocionales de cada uno; y grado de bienestar o malestar que produce la emoción. Los datos obtenidos de esta valoración pueden ayudar al alumno a tener una mayor autoconciencia emocional y un mayor conocimiento de las emociones y reacciones de los demás.

Actividades para su desarrollo

1. Observar escenas de películas o realizar sesiones de *role play* simuladas en las que dos personas se encuentran emocionadas. En ellas se prestará atención a los siguientes aspectos:
 - Identificación del tipo de emoción de cada uno.
 - Observación de cómo se expresan: claridad, dificultad, contención...
 - Gestos faciales y corporales empleados.
 - Tipo de lenguaje utilizado.
 - Efecto en la conducta del otro.
 - Recursos de cada uno para hacer frente a la emoción propia o ajena. Por ejemplo, si uno está enfadado, cómo intentan los demás controlar o no su ira.
 - Efectos de las emociones en el comportamiento.
2. Formar grupos en los que cada integrante elija una emoción para describir la vivencia que ha tenido. Debe explicarla siguiendo los anteriores criterios, empleando un lenguaje más adecuado. Por ejemplo: ¿Cómo te sentías? ¿Por qué? ¿Cómo expresabas la emoción? ¿Qué decía o hacía la otra persona? ¿Qué hiciste tú? ¿Cómo hablabas? ¿Qué ocurrió finalmente? ¿Qué hubiese sido bueno hacer?
3. Analizar los efectos que tiene nuestra conducta en las emociones de los demás. Por ejemplo, si tú estás molestando a un compañero, ¿cómo se sentirá? ¿Por qué lo crees? ¿Realmente quieres que se sienta así? ¿Por qué?
4. ¿Qué sería adecuado hacer en estas situaciones?
 - Estás triste porque unos compañeros no te han ayudado a hacer una tarea.
 - Te sientes furioso porque hay un compañero que se burla de ti.
 - Recibes una regañina del profesor por tu mal comportamiento.

Sugerencias didácticas

- La actividad 1 puede contextualizarse en las vivencias de los alumnos, explicando estas las vivencias emocionales que suelen tener y analizando la información según los criterios expuestos.
- La actividad 4 puede ampliarse aludiendo a diferentes situaciones de los alumnos y poniendo de relieve la reflexión sobre lo que actualmente hacen (según la emoción) y lo que sería más adecuado.
- Pedir a los alumnos una redacción sobre el tema: ¿Para qué sirven las emociones? ¿Qué hacemos cuando nos emocionamos? El docente podrá realizar una dinámica de grupos con los comentarios realizados por los alumnos.

2. Valorar la información emocional

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa estas viñetas. Después, contesta a las preguntas.



- ¿Te ha pasado alguna vez una situación así? ¿Cómo fue? ¿Cómo te sentías? ¿Qué hiciste?

- ¿Cuál de los dos compañeros le está ayudando más al niño que está asustado? ¿Por qué?

Prever situaciones emocionales negativas que perjudiquen el modo de pensar

Si se tiene un buen conocimiento emocional, se puede diferenciar entre qué emociones son las que nos permiten pensar adecuadamente y cuáles son las que nos lo impiden. Asimismo, la capacidad de previsión nos permitirá pronosticar qué estado emocional es esperable en cada situación o circunstancia. Así, por ejemplo, un alumno debe haber aprendido (en modo de reflexión o de consecuencia) que cada vez que se enfrenta verbalmente con un compañero acaba sintiéndose *indignado*, *furioso* o *nervioso*; o que cada vez que hace un trabajo en equipo se siente *satisfecho*, *contento* y *valorado*. Se trata de asociar las situaciones cotidianas a las emociones o estados de ánimo que habitualmente producen.

Esta habilidad consiste en desarrollar la capacidad de previsión de la propia conducta, de modo que los alumnos aprendan a seleccionar el tipo de situación emocionalmente más adecuado y a modificar sus modos de reaccionar para que no se produzcan conflictos interpersonales —en numerosas ocasiones generados por modos de interpretar, razonar y procesar la información de modo sesgado y erróneo—. La habilidad posee un carácter cognitivo (pensamiento prospectivo) caracterizado por la visualización de las escenas que se producirán y del estado emocional que se provocará. Esta habilidad se halla asociada al desarrollo del denominado **pensamiento consecuencial**, que se desarrolla anticipando los efectos conductuales y emocionales de lo que uno hace y dice con respecto a los demás.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que expongan las situaciones cotidianas en las que emocionalmente se sienten mal. Por ejemplo, cuando alguien se burla, no saben responder a un ejercicio, etc.
2. Analizar cada una de las situaciones descritas anteriormente por los alumnos de acuerdo con estos elementos:
 - a. Si es adecuada/respetuosa o no la respuesta de cada uno.
 - b. Si existen motivos para emocionarse mucho o poco.
 - c. Si es una ofensa, falta de respeto o agresión la conducta de uno y/o de otro.
 - d. Las consecuencias que tiene la situación en los demás.
3. Anticipar consecuencias. Presentar situaciones escolares cotidianas y prever qué puede ocurrir. Por ejemplo:
 - Si tú te muestras amable y respetuoso con... lo más probable es que...
 - Cuando te enfadas demasiado por una tontería como, por ejemplo... entonces puede ocurrir que...
4. Preguntar a los alumnos, después de realizar las actividades 1, 2 y 3, los cambios en el comportamiento que serían adecuados llevar a cabo. Por ejemplo: «Yo he aprendido que discutir enfadado no sirve para nada y es mejor calmarse un poco para hablar después del tema».

Sugerencias didácticas

- En la actividad 1, el docente podrá añadir algún otro criterio o elemento de análisis de las situaciones descritas por los alumnos.
- En la actividad 2, también se podrán ampliar el número y tipo de situaciones para desarrollar la capacidad de pensamiento consecuencial.
- En la actividad 4, se pretenden instaurar nuevos modos de afrontamiento de las emociones (desde la perspectiva de la reflexión de lo que se siente y cómo manejar el estado de ánimo), por lo que el docente puede emplear una u otra estrategia, proponiéndoles: ¿Sería bueno que una persona que se enfada aprendiera a tranquilizarse? ¿Cómo?

3. Prever situaciones emocionales negativas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Señala los estados de ánimo adecuados para mostrar tu capacidad de razonamiento.

- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Satisfacción | <input type="checkbox"/> Esperanza | <input type="checkbox"/> Indignación | <input type="checkbox"/> Simpatía |
| <input type="checkbox"/> Hostilidad | <input type="checkbox"/> Confianza | <input type="checkbox"/> Sosiego | <input type="checkbox"/> Temor |
| <input type="checkbox"/> Envidia | <input type="checkbox"/> Menosprecio | <input type="checkbox"/> Respeto | <input type="checkbox"/> Calma |
| <input type="checkbox"/> Desasosiego | <input type="checkbox"/> Nerviosismo | <input type="checkbox"/> Inquietud | <input type="checkbox"/> Serenidad |

2 Observa estas escenas y escribe como si fueses uno de los protagonistas.

• Si yo fuese uno de ellos, tendría estos pensamientos:

• Y estas emociones:

• Finalmente, haría esto:



• Si yo fuese uno del grupo, tendría estos pensamientos:

• Y estas emociones:

• Finalmente, haría esto:



Valorar las emociones positivas para el aprendizaje y el bienestar

Las llamadas emociones positivas derivadas de la familia de la alegría, como el buen humor, la satisfacción, la complacencia, el entusiasmo, la esperanza, la ilusión, la serenidad, el agrado, entre otras, tienen un efecto benéfico en el procesamiento de la información y en la capacidad cognitiva. El optimismo, por ejemplo, es capaz de mejorar los procesos de memoria, de aumentar la flexibilidad cognitiva y la imaginación.

Del mismo modo, el bienestar personal, definido como en qué grado una persona está satisfecha con la vida que lleva, es consecuencia del predominio de las emociones positivas sobre las negativas. No obstante, ello no significa que las emociones negativas —tristeza, enfado, miedo— sean inadecuadas; todo lo contrario, cumplen funciones adaptativas y nos permiten nuevas formas de afrontamiento. Esta habilidad consiste en que los alumnos, en este nivel escolar, asocien las emociones positivas ya enumeradas a su bienestar personal y, como consecuencia, al aprendizaje escolar, ya que si no se satisfacen las necesidades emocionales básicas (seguridad, afecto, cariño, tranquilidad...), difícilmente se podrán conseguir aprendizajes curriculares. A todo ello hemos de añadir el factor motivacional (interés y deseo de aprender) como elemento modulador del factor emocional.

Actividades para su desarrollo

- Realizar una dinámica de grupos. El profesor preguntará a los alumnos sus ideas acerca de qué es el bienestar y qué hay que hacer para sentirse bien. Después de las aportaciones de los alumnos, se realizarán, por equipos, carteles/murales en donde se incluyan los siguientes elementos:
 - Descripción de lo que es el bienestar.
 - Situaciones del aula en las que se produzcan emociones positivas.
 - Orientaciones para «ser más feliz».
- Pedir a los alumnos que empleen el vocabulario emocional que han conocido hasta ahora y que sirve para el aprendizaje de cualquier contenido curricular. Se puede realizar una tabla como esta:

Emociones que sirven para aprender	Emociones inadecuadas para aprender
<ul style="list-style-type: none"> • Serenidad • Sosiego 	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud • Frustración
- Asociar una emoción para una tarea concreta de aprendizaje. Por ejemplo: ¿Para qué actividad sería adecuado estar muy tranquilo? ¿Para qué cosas es bueno tener ánimo y entusiasmo?

Sugerencias didácticas

- El docente puede ayudar a los alumnos a reflexionar sobre su estado de ánimo en cada momento de la realización de las tareas preguntando: «¿Cómo te sientes?» durante la realización de las actividades. En el caso de identificar estados de ánimo negativos (frustración, desánimo...) ocasionados por la autopercepción de falta de competencia para realizar la tarea, se les puede proporcionar ayuda para resolverla exitosamente o modificársela (reducción del nivel de dificultad, de extensión...) con el propósito de cambiar su estado de ánimo.
- Como ayuda en el vocabulario emocional, es aconsejable confeccionar, previamente, un cartel o mural que incluya todas las etiquetas emocionales que se estén desarrollando en el programa, con la opción de ir añadiendo paulatinamente otras nuevas.

4. Valorar las emociones positivas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Relaciona cada estado de ánimo con la tarea escolar que sea más adecuada.

Estado de ánimo

Satisfacción

Ilusión

Serenidad

Entusiasmo

Esperanza

Paciencia

Confianza

Tarea

Resolver un problema de Matemáticas.

Hacer un trabajo en equipo.

Jugar un partido de fútbol u otra actividad deportiva.

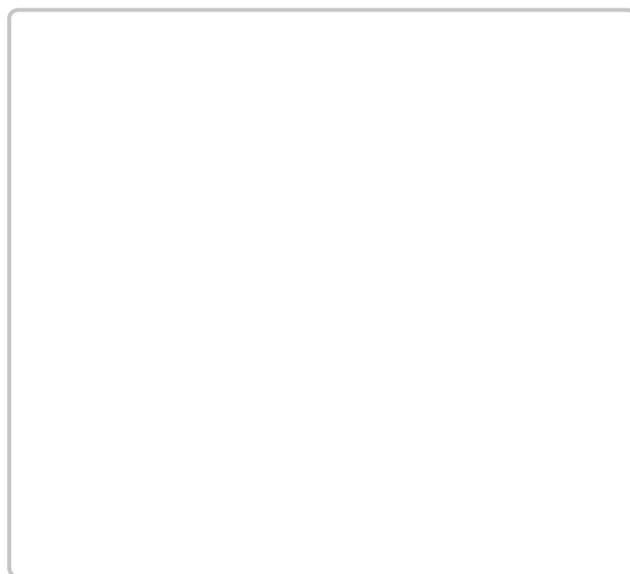
Hacer la letra clara y que se entienda bien.

Para cuando tengo muchos deberes.

Hacer una tarea minuciosa, con detalles.

Cuando hago una tarea que me sale un poco mal.

2 Escribe sobre este tema: ¿Crees que eres una persona feliz? ¿Por qué? Luego, dibuja tu cara sonriendo.



3 Marca las «etiquetas emocionales» que creas que son habituales en ti. Luego, añade alguna otra que consideres importante para ti.

Paciencia

Amistad

Gratitud

Calma

Tranquilidad

Agrado

Esperanza

Serenidad

Interés

Buen humor

Satisfacción

Entusiasmo

Ilusión

Júbilo

Sosiego

Simpatía

Desarrollar pensamientos objetivos que permitan la reinterpretación emocional

No nos emocionamos por lo que ocurre sino por cómo lo interpretamos. En las emociones secundarias, el pensamiento tiene una gran influencia en qué tipo de emoción o sentimiento experimentaremos. De acuerdo con uno u otro modo de pensar, así nos sentiremos. En ocasiones nos enfadamos o tenemos miedo de modo desproporcionado porque hemos interpretado equivocadamente lo que hemos percibido.

Cuando un alumno piensa: «Todo me sale mal. No sirvo para nada» sobre su fracaso en la realización de una tarea escolar, ¿qué estado de ánimo le provocará su pensamiento? Por el contrario, si el mismo alumno ante una situación similar piensa: «He hecho todo lo que he podido. Lo haré mejor la próxima vez», el estado de ánimo será distinto que en el primero.

Algunas personas necesitan aprender a pensar de modo diferente, alternativo y más objetivamente para afrontar mejor sus reacciones ante las situaciones de frustración, de enfado o de miedo. En el caso de los alumnos, en el contexto escolar, muchas emociones negativas se producen por equivocadas interpretaciones cognitivas de las situaciones en las relaciones interpersonales. Esta habilidad consiste, en primer lugar, en identificar los pensamientos equivocados que son causantes de las emociones negativas y, en segundo lugar, aprender a pensar de modo alternativo y objetivo, para reducir el nivel de reacción.

Actividades para su desarrollo

1. Pedir a los alumnos que expliquen los pensamientos que tienen cuando su estado de ánimo es negativo, por ejemplo, cuando están tristes, enfadados o tienen miedo.
2. Proponer a los alumnos pensamientos alternativos ante diferentes situaciones.

Pensamiento equivocado	Pensamiento objetivo
<ul style="list-style-type: none"> • Siempre lo hago mal • ¡Lo que van a decir de mí mis amigos! • Creerán que soy muy torpe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas cosas las hago mal, otras regular, otras bien y muchas muy bien. • Cada uno hace lo que puede y no pasa nada. • No lo soy.

3. Dedicar unos minutos a verbalizar en voz apenas audible el pensamiento objetivo que se desea aprender de la actividad anterior.
4. Preguntar a los niños qué emoción sentirán si se tienen estos pensamientos:
 - Estoy sin ganas de nada. Seguro que lo voy a hacer mal.
 - Estoy sin ganas de nada, pero voy a intentar hacer algo...
 - Como le pille, se va a enterar. No sabe cómo soy yo. Ya verá cuando...

Sugerencias didácticas

- Para que sean más efectivas las actividades propuestas, el docente puede realizar un seguimiento de las mismas en los casos personalizados. Cuando se observe a algún alumno con una emoción negativa, preguntarle: «¿Qué estás pensando sobre ello?» y analizar conjuntamente la adecuación o inadecuación de dicho pensamiento.
- Repetir la actividad 3 varias veces hasta que se pueda realizar sin verbalizar los pensamientos. No es suficiente con explicar a los alumnos que es bueno pensar objetivamente sino que deben ponerse en práctica dichos pensamientos.
- En la actividad 4 se pueden añadir más pensamientos correspondientes a otras emociones.

5. Desarrollar pensamientos objetivos

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Observa las ilustraciones y explica por qué no son adecuados los pensamientos de los protagonistas.



• Situación 1: _____

• Situación 2: _____

2 Escribe cuál sería un pensamiento adecuado para las situaciones anteriores. Explica por qué.

• Situación 1: _____

• Situación 2: _____

Asociar situaciones personales e interpersonales a estados emocionales

En numerosas ocasiones, nuestro comportamiento está originado por la emoción que estamos teniendo o por nuestro estado de ánimo. Así, por ejemplo, si un alumno está desanimado es muy probable que se inhiba y no participe en el juego con los compañeros o en las tareas en grupo. Si un alumno siente rencor hacia alguien, es muy probable que muestre actitudes hostiles hacia él y tenga frecuentes enfrentamientos.

Del mismo modo, las situaciones que se viven son las que determinan el tipo de emoción que se vive. Los alumnos conocen perfectamente (otra cuestión es saber su grado de consciencia) con qué compañeros van a pasarlo bien, con quiénes van a sentirse menospreciados, con quiénes van a sentirse animados, etc. Sin embargo, a pesar de ello, algunos alumnos mantienen las conductas que provocan emociones negativas. Por ejemplo, algunos siguen mostrando hostilidad hacia un compañero aun a sabiendas de que acabarán siendo castigados por las normas de convivencia. Y otros vuelven a sentirse decepcionados cuando esperaban que algún compañero les animase.

Esta habilidad consiste en crear conciencia de cuáles son las características personales que hacen sentirse emocionalmente bien o mal y, además, provocar estos mismos sentimientos en los demás. Ciertas expresiones muy habituales pueden ser de utilidad para ejemplificar estos aspectos: «Es que a ti, como tienes tan mal genio, los demás te rehúyen»; «Claro, como nunca sonríes, los demás no te hacen caso». Modificar o mantener algunas características personales (cordialidad, simpatía *versus* antipatía, hostilidad...) puede permitir la mejora en las relaciones interpersonales y en las emociones vividas.

Actividades para su desarrollo

- Los alumnos escribirán en sus cuadernos o en la pizarra algunas características personales y las reacciones emocionales que estas provocan en los demás. Por ejemplo:
 - Característica personal: «Soy una persona bastante simpática, casi siempre sonrío».
 - Consecuencia: «Hay muchos compañeros que lo pasan bien conmigo».
- Preguntar a los alumnos: ¿Qué situaciones personales, familiares o escolares son las que os hacen sentir mal? ¿De quién depende? ¿De uno mismo? ¿De los demás? ¿O de ambos?
- Plantear esta cuestión: ¿Qué etiquetas personales deberíamos cambiar para mejorar nuestro estado de ánimo y las relaciones con los demás? Por ejemplo: «Estoy seguro de que si sonrío más, tendré más amigos»; «Creo que si me enfado menos por las cosas tendré menos problemas...».
- Averiguar con los alumnos los «momentos clave» del día en los que uno se siente emocionalmente peor o mejor. Por ejemplo: «Desde la entrada a clase hasta el recreo me siento bien porque... Por las tardes estoy más tranquilo porque...»

Sugerencias didácticas

- En la actividad 1 también se tendrán en cuenta las características personales negativas. Por ejemplo: «Como hablo tan poco, los demás se aburren conmigo».
- En la actividad 2 se tendrá especial cautela para no forzar respuestas que pudieran percibirse por parte de algún alumno como confidenciales o estrictamente personales.
- En la actividad 4 se pretende asociar momentos y situaciones del día (con el análisis posterior de lo que en ellas ocurre) con los estados emocionales que se viven.

6. Asociar situaciones a estados emocionales

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Describe tus diferentes estados de ánimo según el momento o la situación de la jornada escolar.



• Por la mañana, mi estado de ánimo es: _____



• Por la tarde, mi estado de ánimo es: _____

• Si las situaciones que has explicado te producen emociones negativas, ¿qué cambiarías para sentirte emocionalmente mejor?

2 Observa estas escenas. ¿Tú las vives en tu vida escolar? ¿Cómo? Descríbelas.



7

Comprender las emociones y estados emocionales complejos

Algunas emociones o, más bien, estados emocionales son complejos porque constituyen una especie de reacción prolongada del organismo en la que se integran diferentes emociones o sentimientos, en algunos casos contrapuestos o ambivalentes. Algunos son el odio, los celos, la gratitud, la envidia, el altruismo, etc. Así, por ejemplo, en el odio se entremezclan sentimientos de aversión, repugnancia, hostilidad, rabia, etc. En la gratitud se integran sentimientos de alegría, satisfacción, devoción, reconocimiento, etc. En cambio, con los celos, los sentimientos pueden ser ambivalentes, como amor y rechazo.

Esta habilidad consiste en comprender dichos estados emocionales desde la perspectiva de un estado más duradero que las emociones básicas. Se pretende que los alumnos comiencen a identificar con más detalle los componentes de estos estados emocionales y empleen la terminología adecuada para su descripción, entendiendo que son emociones (en realidad estados emocionales) comunes y que los negativos, como el odio y los celos, deben afrontarse mediante estrategias que permitan resolver los conflictos que pudieran producirse con los demás, dado el carácter social o interpersonal de los mismos.

Actividades para su desarrollo

1. Buscar en fuentes bibliográficas (diccionarios, internet, etc.) descripciones para las emociones complejas como: celos, odio, envidia, gratitud, empatía y altruismo.
2. Realizar un trabajo lingüístico basado en tareas del tipo *webquest* (búsqueda monitorizada en internet) en el que se contesten a estas preguntas con respecto a cada emoción compleja:
 - En qué consiste.
 - Motivos por los que se siente la emoción.
 - Las ventajas o desventajas que tiene para uno mismo y para los demás.
 - Cómo afrontarla si es negativa.
3. Se puede realizar un trabajo cooperativo o por equipos, elaborando finalmente el trabajo en forma de cartel o mural, o alguna otra alternativa que aporte cada alumno como, por ejemplo, encuadernar el trabajo y hacer copias para su distribución, hacer lemas y distribuirlos en el centro escolar, etc.
4. Seleccionar textos literarios en los que se reflejen dichos estados emocionales. Y realizar una puesta en común.
5. Preguntar a los alumnos por las estrategias que serían adecuadas emplear en el caso de los celos y el odio.

Sugerencias didácticas

- Es importante transmitir este mensaje a los alumnos: los estados emocionales complejos, como el odio y los celos, tienen un carácter cognitivo, es decir, se alimentan de pensamientos generalmente equivocados que se tienen acerca del otro o de las relaciones que se establecen.
- Transmitir a los alumnos que, para conocer mejor estos estados emocionales, resulta más productivo y adecuado pensar en ellos en los momentos en los que no están presentes dichas emociones, pues de lo contrario es prácticamente imposible discernir o razonar bien sobre ellas.

7. Comprender emociones complejas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Escribe diferentes situaciones en que hayas mostrado tu gratitud hacia un compañero.

2 Marca los sentimientos que formarían parte del odio.

Esperanza

Venganza

Estima

Hostilidad

Simpatía

Antipatía

Serenidad

Rencor

Animadversión

Miedo

Confianza

Humillación

3 Observa las ilustraciones y realiza las actividades.



• Describe cada ilustración.

• ¿Qué es la envidia? ¿Y el odio? ¿Son buenos o malos? ¿Sirven para algo?

• Si sintieses envidia u odio, ¿cómo intentarías resolverlo?

Atenuar la intensidad de la vivencia de las emociones negativas

Regular las emociones consiste en tener el necesario autocontrol que permita afrontar lo más adecuadamente el impacto que las emociones negativas tienen en uno mismo. Pero esa regulación también se entiende como la capacidad de prolongar o evocar estados de ánimo positivos. Cuando la vivencia de la emoción negativa es notable, el proceso de regulación se concreta en atenuar el impacto. El enfado, la ira y la tristeza, con todos sus sentimientos correspondientes, se experimentan habitualmente y forman parte de las contingencias de la propia vida humana. Sin embargo, la capacidad de regulación debe permitir atenuar la intensidad de su activación corporal cuando su vivencia resulte dañina para el organismo.

¿Cuánto miedo se ha de tener? ¿Con qué intensidad? Indudablemente la respuesta a estos interrogantes dependerá de las circunstancias, pero cuanto menos intensa sea la repercusión en el organismo y menor duración tenga esta emoción (y también todas las consideradas como negativas) mejor regulación podrá hacerse de la misma. En el ámbito escolar, algunos alumnos se enfadan de modo intenso, se asustan de manera notable o prolongan sus estados de desánimo. Cuando esto sucede, esta habilidad debe permitir que, una vez transcurridos los primeros instantes de la reacción emocional, se ejerza un autocontrol sobre los «síntomas» o la expresión de la emoción originada. Asimismo, el razonamiento consciente sobre los motivos de la emoción, el modo de vivirla y la manera de expresarla pueden permitir tener un mayor conocimiento de su adecuación. Solo así se puede producir el necesario autocontrol para reducir el impacto de los acontecimientos negativos.

Actividades para su desarrollo

1. Preguntar a los alumnos acerca de la intensidad con la que viven sus emociones. Por ejemplo, el miedo que les ocasiona algún hecho; el enfado con un compañero; o cuando están tristes.
2. Pedir a los alumnos que describan alguna escena real o ficticia (de películas) que les haya impactado por la intensidad de las emociones de miedo, enfado o tristeza (y de sus correspondientes sentimientos).
3. Elaborar una escala de situaciones que produzcan a los alumnos diferentes niveles de impacto. Por ejemplo, con respecto al miedo:
 - Me da **muchísimo** miedo...
 - Me da **bastante** miedo...
 - Me da **algo** de miedo...
4. Localizar imágenes de expresiones faciales sobre las mencionadas emociones negativas. Clasificarlas de acuerdo con la escala de intensidad anterior.

Sugerencias didácticas

- En la actividad 1 se pretende que los alumnos aprendan a cuantificar dos aspectos de sus emociones: la intensidad con la que las viven y su duración.
- En la actividad 3 se añadirán las emociones de enfado y de tristeza.
- En los debates, el mensaje que debe transmitirse a los alumnos es el siguiente: «No podemos ni debemos evitar, desde el punto de vista de la salud psicológica, emocionarnos y expresar lo sentimos. Si sentimos miedo, hay que expresarlo. Sin embargo, disponer de la capacidad de autocontrol sobre el modo de reaccionar nos permitirá mejorar nuestro estado de ánimo con mayor rapidez y con más eficacia».
- Se pueden hacer extensivas las actividades a los estados emocionales complejos negativos reseñados en las actividades de la habilidad 7 (odio, celos y envidia).

8. Atenuar la intensidad de las emociones negativas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Clasifica estas emociones según sus niveles de intensidad.

poco

bastante

mucho

muchísimo



2 Describe las situaciones que te producen...

• ...mucho miedo. _____



• ¿Cuánto tiempo te dura? _____

• ¿Qué haces para reducir su intensidad y duración? _____

• ...mucho enfado. _____



• ¿Cuánto tiempo te dura? _____

• ¿Qué haces para reducir su intensidad y duración? _____



Fortalecer las emociones positivas (alegría, satisfacción, serenidad...)



Por lo general, existe una acusada evidencia acerca de las emociones: prestamos más atención a las emociones negativas que a las positivas. Cuando tenemos miedo buscamos cómo afrontarlo; cuando estamos tristes intentamos animarnos; cuando estamos ansiosos necesitamos tranquilizarnos. Y este aspecto forma parte de la competencia de regulación de las emociones, es decir, qué hacer cuando tenemos malestar psicológico debido a las emociones negativas. Sin embargo, se le da una menor atención a las emociones positivas como la serenidad, la ilusión, la esperanza, el optimismo, entre otras.

Una de las habilidades de la Inteligencia Emocional es la de intensificar la vivencia y la duración de las emociones positivas y los sentimientos asociados. La nueva corriente psicológica de las emociones denominada «**Optimismo Inteligente**», desarrollada por Martin Seligman, se centra en el desarrollo de todas estas emociones positivas que constituyen las fortalezas y virtudes de cada persona.

Esta habilidad consiste en dimensionar y prolongar el efecto positivo de las emociones como la alegría, la satisfacción, el gozo, el deleite, la ilusión, etc. También está dirigida a entrenar a los alumnos a focalizar su atención en sus capacidades para emocionarse favorablemente y mejorar su autoestima y bienestar personal. Rememorar o evocar vivencias personales favorables en las que se han producido emocionales positivas es una de las estrategias para desarrollar esta habilidad.

Actividades para su desarrollo

1. Debatir con los alumnos partiendo de las siguientes preguntas: ¿En qué nos fijamos más, en lo mal que lo pasamos cuando estamos asustados, nerviosos y tristes, o cuando estamos alegres y tranquilos? ¿Por qué? ¿Qué ventajas tendría centrar nuestra atención en los momentos en que nos sentimos bien?
2. Preguntar a los alumnos sobre algunas vivencias personales en las que hayan experimentando emociones y sentimientos positivos: ¿Nos acordamos mucho de ellas? ¿Por qué? Pedir que las describan.
3. Señalar en qué emociones positivas cada uno tiene más facilidad de conseguir disfrutar. Por ejemplo: «Yo me lo paso bien cuando estoy muy tranquilo»; «Cuando estoy animado tengo más ganas de hacer cosas»; «Si me siento orgulloso de las cosas buenas que hago, tengo más ganas de aprender».
4. Evocar vivencias emocionales positivas. Indicar a los alumnos que cierren los ojos durante unos instantes y que traten de recordar episodios, situaciones, circunstancias y vivencias personales en las que se hayan sentido emocionalmente a gusto. Después de la puesta en común pedirles que realicen esta actividad muy a menudo.

Sugerencias didácticas

- Para generalizar la actividad 4 se debe dar instrucciones a los alumnos acerca de cómo evocar vivencias favorables. Por ejemplo, dedicando unos minutos diarios después de alguna otra actividad (tanto en el colegio como en su hogar) o viendo las fotografías de la familia, de los amigos...
- Para el trabajo didáctico de esta habilidad es aconsejable utilizar el vocabulario que se ha ido construyendo durante el desarrollo de las sesiones. Se trata de ampliar el número de términos relacionados con las emociones positivas, que deberán formar parte de su competencia referida al conocimiento emocional (emociones secundarias, sentimientos...).

9. Fortalecer las emociones positivas

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Describe una situación que hayas vivido o un recuerdo que tengas en el que se dieran estos sentimientos.



Tranquilidad: _____



Ilusión: _____



Buen humor: _____

2 Busca el significado de estas palabras.

• Consideración: _____

• Complacencia: _____

• Cordialidad: _____

• Deleite: _____

¿Has experimentado alguno de ellos? Si es así, explica qué es lo que se siente.

3 Escribe, en tu cuaderno, las situaciones o las vivencias que has tenido hoy en el colegio, en el aula, con los compañeros o con la familia y en las que te hayas sentido muy a gusto. Explica los motivos.

Adoptar estrategias de regulación emocional en situaciones difíciles

Las denominadas situaciones difíciles son las que, por sus propias características, provocan reacciones emocionales negativas, independientemente del factor personal de la interpretación de los estímulos. Tal es el caso del enfrentamiento entre dos alumnos que puede desembocar en enfado y/o miedo, ansiedad, temor, indignación... El insulto de un compañero a otro puede provocar, además de las emociones citadas, humillación, vergüenza, etc.

Ante dichas situaciones es necesario, desde el punto de vista emocional, adoptar estrategias para saber qué hacer con la emoción que se siente. El alumno que siente miedo debe hacer algo para reducirlo o eliminarlo; quien está muy indignado debería cuestionarse si su grado de intensidad se corresponde con la objetividad de la situación; quien está triste debe plantearse si dicho estado de ánimo es favorable para sentirse bien o para relacionarse con los demás o para aprender.

La consecuencia de todo ello es la puesta en práctica de las estrategias de afrontamiento más adecuadas para regular la intensidad del estado emocional producido por la propia situación. Esta habilidad consiste en proporcionar pautas concretas al alumno acerca de qué hacer cuando tenga miedo, esté enfadado o se sienta profundamente desanimado.

Actividades para su desarrollo

1. Debatir con los alumnos lo que ellos consideran «situaciones difíciles», tanto en el ámbito escolar como familiar.
2. Asociar a cada situación descrita anteriormente las emociones que se producen en ellas.
3. Preguntar por las estrategias concretas que cada alumno emplea en dichas situaciones. Por ejemplo: «Yo, cuando veo que la cosa se pone mal, me doy la vuelta y me voy, y así no me peleo»; «Yo me pongo muy nervioso y empiezo a gritar pero enseguida me doy cuenta y pido perdón».
4. Enumerar las ventajas de saber qué hacer para actuar correctamente en las situaciones difíciles.

Sugerencias didácticas

- En el debate y puesta en común en torno a las situaciones difíciles los alumnos, por lo general, tienden a atribuir el origen de los problemas a factores externos (comportamiento de los demás, la mala suerte, etc.) y difícilmente reconocen la atribución propia a los conflictos.
- Así, el docente pondrá especial atención en estas consideraciones intentando mostrar que en unas ocasiones los problemas son originados por los demás, en otras por nosotros mismos y en otras, probablemente, por la «mala suerte» o el azar.

10. Adoptar estrategias de regulación emocional

Alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1 Describe una situación difícil que sea habitual en tu centro escolar.

a. Lo que ocurre: _____

b. Las emociones que provoca son:

• En mí mismo: _____

• En la otra persona: _____

c. Lo que cada uno hace para solucionarlo es: _____

2 Observa esta ilustración.



• Describe la situación y di qué emociones tendrán los que intervienen en el enfrentamiento, los compañeros de la clase y el docente.

