

1ª sesión: Inteligencia emocional



¿Qué es?

"Es la habilidad de utilizar adecuadamente las emociones para guiar nuestra conducta hacia los objetivos que queremos conseguir"

Se compone de:

1. Identificación de emociones.

Consiste en darse cuenta de cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás y descubrir el porqué.

2. Autocontrol.

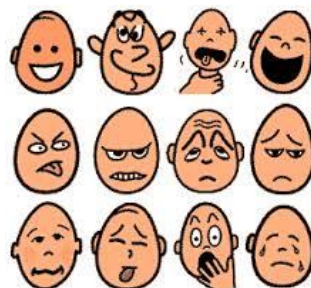
Es la habilidad de canalizar nuestras emociones y evitar situaciones de pérdidas de control que nos perjudican en los distintos ámbitos de nuestra vida.

3. Motivación

Consiste en identificar nuestros *objetivos deseados*, y ser capaces de *planificar* acciones adecuadamente para conseguirlos. También nos ayuda a afrontar situaciones en que fracasamos.

4. Empatía y habilidades sociales.

Se relacionan con la capacidad para conocer y comprender los estados anímicos de los demás y nos proporcionan herramientas de actuación adecuada.



1. Conocer las emociones

Las **emociones** son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales cuyo objetivo es disponernos a la acción, nos ayudan a adaptarnos y a responder a lo que pasa en el exterior. Por eso no son fáciles de cambiar.

Los **sentimientos**, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la reacción de nuestro organismo durante una respuesta emocional. Estos son sobre los que podemos trabajar, son los que se pueden modificar

¿Cuáles son las emociones básicas?: sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo, alegría / felicidad.

Existen otras secundarias: celos, envidia, orgullo...

¿Qué podemos hacer?

1. Ser conscientes de que somos un ejemplo.

2. Ayudarles a poner nombre a los sentimientos.

Es importante que enseñemos a diferenciar distintas emociones con sus matices, facilitando su expresión verbal. Las palabras que describen cómo nos sentimos nos permite contar "lo que nos pasa" y relajar la tensión que provoca guardar las cosas dentro. Los niños que carecen de vocabulario para expresarlo, se sienten a menudo frustrados y con frecuencia retienen sus emociones dentro o les dan salida de manera poco apropiada, incluso violenta.

3. Entender y validar todos los sentimientos.

Todos los sentimientos son aceptables; no todas las conductas son aceptables. Los sentimientos negativos no son malos es sí mismos, surgen ante determinadas situaciones. En ese caso, lo que hay que hacer es abordar ese sentimiento, escuchando y aceptando que puedan darse, analizar lo que ha pasado y canalizarlo de forma adecuada

4. Acceder al mundo emocional de los niños con toda delicadeza y respetando su intimidad. El niño debe sentirse libre para responder o no, nuestra actitud ha de ser de completa disponibilidad. Dice Begoña Ibarrola que "solo podemos llegar al corazón de los niños si ellos nos abren la puerta, y esa puerta solo se abre desde dentro".

5. Ponernos en su lugar.

Partir de las vivencias, experiencias y conflictos que les suceden a los niños y a las niñas y que dan origen a la alegría, la tristeza, la rabia, los celos, la ternura, el cariño, el miedo, etc. Y, sobre todo, no restar importancia a los sentimientos de los niños, son igual de intensos y profundos que los nuestros.

6. Dejar que expresen libremente sus sentimientos.

7. No se ha de culpabilizar, reprimir ni ridiculizar a los niños y niñas cuando sientan rabia, angustia, miedo, celos, vergüenza...

8. Por ejemplo: permitir que expresen su tristeza sin hacerle pensar que significa debilidad.

➤ Algunas estrategias:

1. Ofrecer pautas claras de cómo se pueden expresar las emociones.

Por ejemplo: "Cuando te enfades no puedes hacerte daño ni a ti, ni a los demás, ni a las cosas. Sí puedes: correr en el jardín o el patio, dibujar figuras enfadadas, dar puñetazos a una almohada, irte a tu habitación, etc.

2. Explicar nuestras emociones.

Por ejemplo: si nosotros tenemos una explosión de mal genio delante de los niños después hay que explicarles porque estaba enfadado, que se enfrentó a sus sentimientos de forma equivocada y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.

3. Reconocer y explicar cuándo se enfrentan bien a distintas situaciones y reforzarles por ello.

Por ejemplo: "Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte".

4. Enseñar al niño a relajarse cuando esté nervioso o disgustado.

Por ejemplo: respirar hondo, contar hasta 10, cerrar los ojos y tensar y relajar los músculos, escribir lo que ha sucedido...

5. Utilizar *paráfrasis*, consiste en reformular, o expresar a nuestra manera lo que él nos está diciendo, para asegurarnos de que lo hemos entendido bien. De este modo, el niño ve que nos interesamos por sus sentimientos y nos preocupamos por comprenderlos. Por ejemplo: ¿me estás diciendo que te enfadas cuando te mando varias cosas a la vez?

6. Llevar a cabo actividades concretas para que reconozcan y nombren sentimientos:

- * Juegos de imitar gestos.
- * Contarles cuentos en los que los personajes sienten distintas emociones.
- * Hacer comentarios sobre distintos sentimientos en películas o dibujos que compartamos con ellos.
- * Recortar fotografías de revistas y que cuenten historias sobre cómo se sienten esas personas. Se pueden clasificar las fotos de acuerdo con los sentimientos reflejados.
- * Escuchar diferentes estilos de música como canción de cuna, clásica, jazz, folk, tecno.. y pedir que describan cómo les hace sentirse la música.

7. Recursos interactivos



Juego sobre las emociones: el bosque encantado www.elbosqueencantado.aecc.es

Se trata de un juego similar a la oca en el que se van planteando preguntas, adivinanzas...

8. Cuentos:

Hay multitud de ellos, recomiendo "El monstruo de los colores" o la colección de Begoña Ibarrola: "Cuentos para sentir". Algunos títulos:

- Crisol y su estrella: la confianza en uno mismo.
- El oso gruñón: el enfado.
- Historia de una lata: la ilusión.
- ¿Qué le pasa a Mugán?: tristeza
- La historia de Dracolino: vergüenza.



2. Automotivación.

➤ **Es:**

- Un estado interno de activación cognitiva y emocional
- Lo que nos impulsa a actuar para conseguir un objetivo
- El combustible que nos permite mantener el esfuerzo para conseguir lo que queremos.

➤ **Se compone de:**

- Autoestima: ¿soy capaz de hacerlo?
- Metas: ¿por qué lo hago?
- Emociones: ¿cómo me siento al hacerlo?

➤ **¿Qué podemos hacer:**

- Valorar / reconocer tanto sus esfuerzos como sus resultados.
- Desdramatizar los errores / fracasos: también son oportunidades de aprendizaje.
- Mostrar confianza en sus capacidades y transmitirle expectativas positivas de éxito.
- Reconocer la importancia de ser constante en nuestros objetivos.
- Ayudarle a clarificar sus objetivos.
- Centrar la atención no tanto en sus déficits o "defectos" sino en sus fortalezas personales, qué es lo que sabe hacer mejor.
- Afrontar con optimismo las dificultades.
- Enseñarles a hacer atribuciones positivas y realistas de los éxitos y fracasos (NO he tenido suerte y he aprobado, he tenido mala suerte me ha suspendido el profesor).
- Uso de gestos y frases automotivadoras
(*tú puedes, tú sabes, tú eres capaz, ...*).
- Ayudarle a conocer sus puntos fuertes y débiles.
- Utilizar pensamientos y verbalizaciones positivas ante los retos.
- Hacer que se sienta querido y respetado por los demás.



3. Autocontrol.

Es la capacidad que tenemos las personas para controlar nuestras emociones y nuestro comportamiento.

➤ **Cada uno debemos preguntarnos.**

- Qué nos hace perder el control.
- Cómo notamos la tensión en nuestro cuerpo.
- Qué hacemos cuando perdemos el control.
- Qué consecuencias tienen la pérdida de control.
- Qué alternativas podemos pensar para no perder el control.



➤ **Ira:**

- Es una emoción natural e innata que nos produce tensión, malestar o frustración.
- Es necesaria para avanzar, el problema es utilizar la violencia o la agresividad para conseguir un objetivo.
- Es el origen del enfado y muchas veces se traduce en agresividad

La ira **es peligrosa** cuando:

- ... es muy intensa
- ... es muy frecuente
- ... no pasa
- ... lleva a la impulsividad
- ... lleva a la violencia
- ... es ignorada
- ... es expresada inapropiadamente
- ... hace daño a uno mismo o a los demás
- ... puede conllevar problemas como: falta de atención, de concentración, decisiones inadecuadas, depresión, problemas interpersonales...

Ira: debemos saber

- Es importante enseñar a los niños a comprender y expresar sus emociones, especialmente las de ira y enfado.
- Padres y profesores debemos enseñar a los niños a identificar los momentos de ira, para que puedan controlarlos y expresarlos de forma adecuada.
- Los niños deben aprender a reaccionar de forma no impulsiva
- También deben aprender a comunicarse bien con los demás.

➤ **Agresividad**

Las conductas agresivas son habituales en los niños porque no tienen recursos para responder al entorno de otra forma

Se aprende de diversas formas pero, con frecuencia, el adulto o alguien importante se convierte en un modelo de conductas agresivas para la resolución de conflictos y repite estos comportamientos cuando se encuentra ante un problema.

Tipos:

- Físico.
- Verbal .
- Oposición-negativismo.
- Indiferencia...

Cambia a lo largo de la edad:

- De 2 a 4 años: es una agresividad reactiva, la utiliza como descarga emocional por un sentimiento de frustración, rabietas...
- De 4 a 6: es una agresividad instrumental, la utiliza para conseguir lo que desea, resolver conflictos....
- A partir de los 6 años disminuye la expresión de agresividad y la ira se transforma en enfado, celos, envidia...

Factores que favorecen la agresividad del niño

- Discrepancia en estilos educativos paternos.
- Pautas de actuación inconsistentes: no responder siempre de la misma forma.
- Pautas de interacción familiar basadas en la agresión verbal o física.
- Ausencia de afectos positivos o rechazo afectivo hacia el niño.
- Falta de control emocional por parte de los padres

Qué podemos hacer

- Mantener el control.
- Observar al niño y reflexionar sobre su comportamiento.
- Reflexionar sobre las causas del enfado.
- Enseñarle las conductas adecuadas que le permitan canalizar su ira.
- Enseñarles a expresar verbalmente sus emociones describiendo cómo se sienten.
- Cuidar el lenguaje (verbal y no verbal) que utilizamos nosotros al hablar con los niños.
- Ser justos y aprender a pedir perdón.

Y NO OLVIDES.....

