

A TU SALUD Centros de Salud y Escuela

LA FUERZA DE LAS EMOCIONES EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA NUEVA REALIDAD

Raquel Martín de Prado, M^a Isabel Martín Requero artículo

AUTORAS:

Raquel Martín de Prado.

Psicóloga. Directora del Equipo de Orientación del Equipo de Orientación educativa y Psicopedagogía de Cantalejo (Segovia)

M^a Isabel Martín Requero.

Psicóloga. Directora del Equipo de Orientación del Equipo de Orientación educativa y Psicopedagógica de Segovia Sur.

1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DELAS EMOCIONES

“Si quieres conocer a una persona, no le preguntes lo que piensa sino lo que ama”. San Agustín

Actualmente existe un marcado interés por el mundo emocional desde contextos tan diferentes como Educación, Sanidad, ámbito empresarial, etc.

Ortega y Gasset, a comienzos del siglo pasado, advertía del grave desequilibrio que padecía el hombre europeo como consecuencia del progreso intelectual y del retroceso en su educación afectiva.

Durante los últimos años se ha reivindicado el importante papel que juegan las emociones en la vida de los individuos; en su salud integral, sus relaciones sociales, sus éxitos personales o profesionales,... Se han escrito numerosos tratados en torno a este tema y es un contenido habitual de debate en los medios de comunicación. No obstante se ha avanzado poco en el conocimiento riguroso de las emociones y de la gestión de las mismas en las distintas esferas de nuestra vida.

La palabra emotividad proviene del Latín “movere” que significa agitar, mover, remover y de “motus” que implica movimiento, vibración. Etimológicamente indica un estado afectivo determinado, a la vez que implica un tono. A diferencia de la sensibilidad, término que en ocasiones se considera sinónimo, las emociones humanas tienen un correlato directamente orgánico.

resumen/abstract

Durante los últimos años se ha reivindicado el importante papel que juegan las emociones en la vida de los individuos; en su salud integral, sus relaciones sociales y sus éxitos personales y profesionales.

Conocer y controlar las emociones constituyen la clave para alcanzar la salud, en el amplio sentido de la palabra.

Palabras clave: Emociones, autocontrol, inteligencia emocional, empatía, habilidades sociales, salud emocional

During the past few years one has thought on the influence of emotions in the life of people; in its integral health, its social relationships and their personal and professional success.

To know and to control emotions it's a very important fact in order to reach the health, in the full sense of the word.

Key words: Emotions, self-control, emotional intelligence, empathy, social abilities, emotional health.

Las definiciones aceptadas sobre la emoción en épocas distintas reflejan la tendencia dominante en ese momento. Hoy día existe un amplio acuerdo sobre este concepto; designa un estado complejo del organismo, determinado por una alteración que predispone a la acción; implica un nivel de conciencia subjetiva (sentimiento), que la persona experimenta frente a un estímulo, interno o externo, una dimensión fisiológica (cambios corporales internos), una dimensión expresiva motora, y una dimensión cognitiva (funcionamiento mental). El objetivo de todas estas dimensiones es enfrentarse a una situación amenazante o desafiante.

Actualmente el aspecto más novedoso reside en el hecho de entender la emoción como una forma de inteligencia y quizás este nuevo enfoque es el responsable de la importancia que se le otorga a este tema. La inteligencia emocional es un modo de interactuar con el mundo que contempla los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, la empatía, la agilidad mental, etc. Estas competencias configuran rasgos de carácter y estilos de conducta que condicionan la adaptación, el éxito y el reconocimiento social, a la vez que conforman la salud y la autoestima.

Toda emoción es una llamada de atención, es un mensaje que el cuerpo envía a la conciencia. Saber traducir esos mensajes en pa-

labras y en acciones es esencial para la supervivencia. Identificar nuestras propias emociones así como sus efectos en nosotros y en los demás es una de las aptitudes básicas de la inteligencia emocional. Los impulsos emocionales, positivos o negativos, tales como ira, miedo, alegría, sorpresa, disgusto, tristeza,..., constituyen indicadores que, bien interpretados, dirigen nuestras acciones en una dirección constructiva y nos permiten alcanzar el desarrollo equilibrado y una conducta ajustada.



Centros de Salud y Escuela

A TU SALUD

Salovey señala cinco competencias que definen la inteligencia emocional:

• **Conocer las propias emociones.** La Conciencia Emocional es la capacidad de reconocer nuestras emociones y el modo en que afectan a nuestras acciones. Las personas dotadas de esta competencia:

- Perciben sus emociones y reconocen los estímulos que las originan,
- Comprenden la conexión entre sus sentimientos, sus pensamientos, sus palabras y sus acciones,
- Advierten la forma en que sus sentimientos influyen sobre su rendimiento
- Son conscientes de sus valores y sus objetivos.

• **Controlar las emociones.** Es la capacidad para manejar adecuadamente nuestros estados, impulsos y recursos internos. Engloba un proceso medular de la Inteligencia emocional, el **Autocontrol**; otras habilidades comprometidas en esta capacidad son Adaptabilidad o flexibilidad para afrontar los cambios; Innovación o apertura ante nuevas ideas, enfoques e información; Integridad o asunción de la responsabilidad de nuestra actuación personal.

• **Dirigir las tendencias** emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos. Se trata de la motivación o capacidad para dirigir las emociones hacia la consecución de un objetivo esencial. Implica cualidades como:

- Motivación de logro: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- Compromiso con los objetivos que se persiguen.
- Iniciativa o disposición para actuar en el momento oportuno.
- Optimismo o constancia en la consecución de los objetivos pese a los obstáculos y los elementos imprevistos.

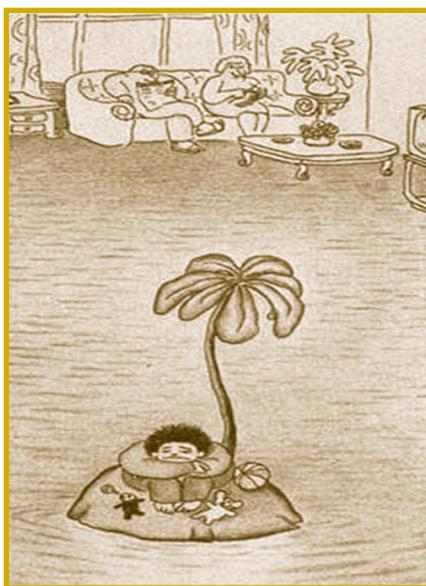
• **Reconocer las emociones de los demás.** La empatía es la capacidad para comprender los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Captar otros puntos de vista, anticiparnos, reconocer y satisfacer las necesidades de otras personas, aprovechar las oportunidades que nos brindan, son habilidades propias de esta competencia.

• **Manejar las relaciones.** Las Habilidades sociales configuran el talento en la gestión de las relaciones con los demás o la capacidad para inducir respuestas deseables en los otros. Son imprescindibles para la ade-

cuación a nuestro ser social. Incluyen diferentes cualidades:

- Influencia o manejo de tácticas de persuasión eficaces
- Comunicación o destreza para emitir mensajes claros y convincentes
- Liderazgo o competencia para dirigir a personas o grupos
- Resolución de conflictos o facultad para negociar y buscar acuerdos
- Colaboración y cooperación o aptitud para trabajar con otros en la consecución de una meta.
- Habilidades de equipo o facultad para crear la sinergia grupal orientada a la conquista de un objetivo común.

Goleman, aplica las investigaciones realizadas por Salovey y Mayer al mundo del trabajo y distingue en la inteligencia emocional dos tipos de aptitudes:



• **Inteligencia Personal** determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Distingue tres componentes:

• **Conciencia en uno mismo** o capacidad para reconocer y entender en uno mismo las propias potencialidades, limitaciones, estados de ánimo, emociones, impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Se traduce en la facultad para juzgarse uno mismo de forma realista, para percibir las propias debilidades y aceptar los errores, para aprender y desarrollar un alto grado de auto-confianza.

• **Autoregulación o control de sí mismo.** Manejar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, responsabilizarse de los propios actos,

reflexionar antes de actuar y evitar juicios prematuros son competencias presentes en personas sinceras e íntegras, que controlan el estrés y la ansiedad en situaciones difíciles y se muestran flexibles ante los cambios.

• **Auto-motivación** o búsqueda y firmeza en la consecución de las metas, afrontando los problemas y buscando soluciones. Esta competencia se traduce en satisfacción por el trabajo y por el logro de los objetivos, un alto grado de iniciativa y compromiso, y optimismo en la consecución de las metas.

- **Inteligencia Interpersonal** determinan la forma en que nos relacionamos con los demás y que engloba las siguientes competencias:

• **Empatía.** Las personas que poseen esta cualidad son capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones; suelen gozar de popularidad y reconocimiento social.

• **Habilidades sociales.** Convierten a las personas en diestros negociadores, líderes competentes y colaboradores eficaces.

En el campo de la Salud el papel que juegan las emociones humanas ha sido reconocido por La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.); este organismo afirma que más del 90% de las enfermedades tienen un origen Psicosomático. Las características de personalidad, el manejo que tenemos de las emociones y la manera de enfrentar el estrés, los conflictos, los fracasos y las frustraciones pueden ocasionar o favorecer el desarrollo de diversas enfermedades.

La persona es un todo integrado, el desencuentro entre el cuerpo y la mente nos hace más vulnerables a la enfermedad. Existe una intensa vinculación entre nuestras emociones, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema endocrino. La expresión de cualquier desequilibrio en nuestra salud aconseja afrontarla desde el ser humano en toda su complejidad vital.

Tras esta breve aproximación al concepto de inteligencia emocional y su importancia en el ámbito del trabajo y de la Salud nos centraremos más detalladamente en el terreno de la Educación.

Uno de los objetivos primordiales de la Educación es favorecer el desarrollo integral de la personalidad. Esto significa impulsar el desarrollo intelectual, afectivo, motriz, social y ético moral.

La Institución educativa ha dado prioridad al progreso intelectual por encima del desarrollo emocional, olvidando en muchos

A TU SALUD

Centros de Salud y Escuela

casos que “el aprendizaje, según P. Symonds, debe ser una experiencia integral que incluya emociones”. En este mismo sentido Piaget afirmaba que “La afectividad es el motor de la inteligencia” Las emociones preparan para la acción; su activación persigue una respuesta inmediata y adaptativa a las circunstancias que la producen. Las emociones cumplen algunas funciones que, bien dirigidas, pueden ser muy útiles en el contexto educativo:

- Función adaptativa: facilita la adaptación de cada persona a su ambiente
- Función de motivación ya que predisponen para la acción
- Función de información: la expresión emocional revela las intenciones tanto al propio sujeto como a los individuos que le rodean.
- Función social: permiten comunicar estados afectivos, regular la forma en que los demás nos responden, favorecer las interacciones sociales y promover la conducta prosocial.

Cada persona tiene un modelo de gestión de las emociones. Corregir y optimizar el estilo de respuesta emocional ante distintas situaciones debe ser uno de los objetivos básicos de la Educación.

Desde nuestro trabajo como psicólogas orientadoras, vemos la necesidad de incidir, desde las propias aulas en el estudio y vivencia de las emociones, con una metodología activa y participativa. La enseñanza de las emociones tiene en sí misma unas características que la hacen única y que requiere un abordaje especial.

Nos atreveríamos afirmar que las emociones lo impregnan todo, es algo que está presente en todas y cada una de las acciones que realizamos.

Su universalidad y omnipresencia hacen que se convierta, no sólo en un objeto de estudio, sino en una pasión de vida, que esperamos nos acompañe durante mucho tiempo. Ser capaces de transmitir nuestro apasionamiento a los alumnos no sería pues una tarea difícil ya que bastaría expresar aquello que real y sinceramente sentimos.

El estudio y experimentación con las emociones no puede considerarse como un elemento autónomo, todo lo que le rodea le interesa, desde la manera de relacionarse con los otros hasta los resultados que se obtienen en otras áreas de aprendizaje.

Exponemos a continuación una de las experiencias realizadas en un centro de la provincia de Segovia.

2.

EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES

Justificación

Estar en contacto con los propios sentimientos y emociones, ser capaz de percibir los estados de ánimo, los motivos y las intenciones de otras personas son competencias que no suelen ser cultivadas de forma intencionada y sistemática en las escuelas.

Dado que en la etapa infantil se confiere especial relevancia a las capacidades afectivas y sociales del alumnado y, teniendo en cuenta que este periodo educativo es clave para el desarrollo de hábitos emocionales y sociales, el equipo de este ciclo se ha propuesto diseñar un programa de trabajo dirigido a enseñar al alumnado un conjunto de competencias que les permitan ser capaces de desenvolverse en las situaciones cada vez más complejas que presenta el entorno, de adaptarse al mismo y de asimilar hábitos emocionales y sociales saludables.



“Éste es mi secreto, dijo el zorro. Es muy sencillo: Consiste en que no se ve bien si no es con el corazón pues lo esencial resulta invisible para los ojos”. A. de Saint-Exupéry

Equipo de Trabajo

Tutoras de Educación Infantil, Tutoras de Primer ciclo de Primaria, Profesores de Pedagogía Terapéutica y de Audición y Lenguaje y Orientadora del C.R.A. “Reyes Católicos” de Segovia.

Antecedentes

El C.R.A. “Reyes Católicos” de Turégano es centro rural asociado que acoge a un total de 208 alumnos, 70 de ellos extranjeros. Si bien no existen problemas importantes de convivencia en el mismo, hemos observado en los últimos años que la integración de los nuevos alumnos, provenientes de otras localidades, o de otros países, no siempre es fácil. Tras un estudio de las necesidades y características de nuestro contexto escolar, el equipo docente se propuso elaborar un programa de convivencia sistemático y adaptado a las peculiaridades del mismo.

El grupo de profesoras de Educación Infantil, junto al equipo de apoyo y algunas tutoras de primer ciclo de Educación Primaria, nos planteamos iniciar este trabajo a través de un **Plan de Mejora** sobre Educación Emocional.

Entendemos que un programa global de convivencia debe tener un enfoque preventivo y transformativo, debe incidir en las relaciones personales, en los procesos de resolución de conflictos, en el sistema disciplinario y en la participación de todos los sectores de la comunidad educativa.

Para resolver conflictos de forma pacífica es preciso identificar las resonancias afectivas y sus causas; tomar conciencia de cómo las emociones desempeñan un papel importante en la resolución de conflictos.

Con objeto de abordar estos contenidos decidimos:

- ♥ Crear en nuestras aulas espacios y tiempos para sopesar las emociones.
- ♥ Cuidarlas y reelaborarlas de forma que no nos impidan interpretar el conflicto y buscar soluciones.
- ♥ Convertir las situaciones conflictivas de cada día en situaciones de aprendizaje.
- ♥ Elaborar y aplicar un programa de actividades dirigido a:

- Identificar emociones en nosotros mismos y en los demás (conciencia emocional)
- Expresar emociones de modo constructivo. Manejar emociones intensas (regulación emocional).
- Desarrollar habilidades socioemocionales o competencias que faciliten las relaciones interpersonales: sentimiento de empatía, asertividad, resolución de conflictos y bienestar social.

Centros de Salud y Escuela

A TU SALUD

Organización del trabajo

- Primer trimestre: Documentación y preparación del programa
- Segundo trimestre: Revisión de la propia práctica docente, diseño y aplicación del programa.
- Tercer trimestre: Aplicación del programa. Evaluación del proceso y de los resultados.

Proceso seguido

Identificar, reconocer y expresar nuestras propias emociones; tomar conciencia de que las demás personas también sienten y expresan sus emociones y sentimientos, han sido los objetivos primordiales en la fase inicial del Plan de trabajo:

- Utilizamos las actividades cotidianas para abordar las emociones y la forma de expresarlas. Así, la Asamblea se ha convertido en un medio excelente para comunicar sentimientos, explorar las circunstancias que generan estas emociones, comprender el punto de vista del otro, descubrir nuevos valores.
- Una selección cuidadosa de cuentos que nos acercan al territorio de los sentimientos y las emociones, especialmente de aquellas que los niños han expresado en la Asamblea, ha convertido este recurso didáctico en un excelente aliado.
- Los niños disfrutaban especialmente con la dramatización ya que el contenido de la misma versa sobre sus propias experiencias.
- La expresión plástica ha permitido conocer desde el primer momento las ideas previas de los niños, sus emociones más frecuentes, las causas a las que atribuyen sus sentimientos. Ha constituido un medio de introspección muy eficaz con los más pequeños, y un soporte privilegiado para plasmar algunos problemas afectivos.
- Alguna de las emociones trabajadas, a través de los medios señalados anteriormente, han despertado verdadero interés en los niños que han demandado espontáneamente más actividades en torno a dichas emociones.

A medida que avanzábamos en la toma de conciencia emocional nos propusimos abordar otros objetivos de nuestro Plan de trabajo:

- Regulación emocional o capacidad para controlar los impulsos y sentimientos conflictivos.
- Desarrollo de habilidades socioemocionales

Para conseguir estos objetivos trabajamos sobre los conflictos que se producen cada día en el ámbito escolar. Se abordan en la asamblea, en la dramatización, en expresión plástica, etc. El denominador común radica en la oportunidad de expresar cada punto de vista, de entrenar la escucha activa, de aprender a respetar la perspectiva del otro y buscar soluciones conjuntas.

Simultáneamente diseñamos y aplicamos actividades específicas para reforzar los aprendizajes realizados, a través de los medios anteriormente señalados, o bien para reconducirlos cuando es necesario.

El análisis y revisión de la propia práctica docente se ha centrado fundamentalmente en dos aspectos:

- Características del profesor eficaz.
- Formas de abordar los conflictos en nuestro contexto educativo.



Índice de Actividades

- Varita Mágica
- Alegría-amistad
- El cocodrilo (5 años)
- El cocodrilo (4 años)
- El mejor compañero
- Estoy contento
- Qué le pasa a mi muñeca
- Cómo me siento
- Gafas de colores
- Qué me pasa
- Quién te quiere mucho
- Siempre te querré
- Estoy triste
- Mi carita
- Tengo miedo
- Etiquetas
- Retrato de las emociones

Evaluación del proceso y de los resultados

Para evaluar la consecución de los objetivos propuestos hemos elaborado hojas de registro, escalas de observación, registros

anecdóticos, etc. A continuación reflejamos los aspectos más significativos que han mejorado a lo largo del curso:

Metodología

- Se han dinamizado las asambleas incorporando como tema habitual los valores y las emociones. En el grupo de tres años se utilizan fórmulas como "buenos días con alegría..." "Hoy me siento..." para invitar a los niños a expresar sus emociones.

- La expresión plástica ha constituido un medio muy valioso para representar las emociones, sobre todo con los más pequeños. A través de los dibujos el profesorado ha descubierto problemas afectivos de algunos niños o retrasos madurativos.

- El cuento ha cobrado mayor protagonismo en la dinámica del aula. Se han desarrollado numerosas actividades en torno a los valores o emociones presentes en la narración.

- Algunos grupos prefieren la dramatización como medio para conocer y controlar sus emociones.

- Se ha elaborado un programa de actividades que puede constituir un procedimiento-marco para trabajar otros contenidos afectivos.

- Se han incorporado algunas estrategias que facilitan la participación de los alumnos más retraídos y ayudan a comunicar de forma más eficaz sus emociones (muñeca móvil, "la rana"). Estas técnicas han sido muy bien acogidas por los niños.

- Se ha trabajado el tema de la familia en torno a la pregunta ¿quién me quiere mucho?. La configuración familiar de gran parte de los alumnos de origen latinoamericano no responde al esquema tradicional, reflejado en muchos materiales de trabajo. Entre otras actividades, los niños han dibujado a las personas que creen que les quieren, revelando en algunos casos conflictos afectivos importantes.

- Las actividades realizadas han tenido un nexo de unión muy significativo; el propio contenido de trabajo. Este hecho ha conferido un enfoque global y coherente al programa.

- Se ha organizado un rincón especial: El rincón de la ternura. En este espacio los alumnos pueden desarrollar actividades previamente establecidas, expresar a otros compañeros su estado de ánimo o bien resolver conflictos con otros niños. Es importante clarificar antes cuándo se puede acudir a este rincón, quiénes y el proceso a seguir en el mismo. Se ha decorado con fotografías de los niños en las que los compañeros pueden colocar etiquetas con aspectos positivos o distintivos cuando alcanzan alguna meta.

A TU SALUD

Centros de Salud y Escuela



Contenidos de trabajo

Las emociones han estado presentes como contenido de trabajo en gran parte de las actividades diarias del aula. Si bien inicialmente seleccionamos la alegría, la tristeza y el miedo, el propio desarrollo del programa ha propiciado nuevos temas como la amistad, la empatía, el respeto, la ayuda, el diálogo, etc. En ocasiones han sido los propios niños quienes han demandado un aspecto concreto para ser desarrollado.

Estilo docente

La reflexión sobre las características del profesor eficaz ha conducido a las profesoras a potenciar las características que recogemos en el decálogo ya que entendemos que juegan un papel substancial en el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado.

Por otro lado, el trabajo realizado nos ha ayudado a ser conscientes de nuestras propias emociones y a favorecer el autocontrol a través de distintas estrategias trabajadas en las sesiones de trabajo del equipo docente.

Forma de afrontar conflictos

- ☺ La tutora no improvisa una respuesta inmediata ante las peleas.
- ☺ Ofrece la oportunidad a las dos partes para relatar lo sucedido.
- ☺ Refleja los sentimientos y emociones más importantes de ambas partes.
- ☺ No prejuzga; escucha y respeta los puntos de vista de cada alumno
- ☺ No ofrece respuestas sino que facilita la búsqueda de soluciones consensuadas

Clima de convivencia en el aula

Dado que es fundamental crear un clima de confianza y seguridad en el aula las tutoras:

☼ Apoyamos y animamos a los niños para que elaboren sus propias conclusiones; reconocemos y valoramos las intervenciones de los mismos.

☼ No juzgamos sus respuestas; no son co-

rectas o incorrectas, hay distintos puntos de vista.

☼ Respetamos el deseo de participar o de no hacerlo de los niños.

☼ Utilizamos el refuerzo positivo

Clima del grupo de trabajo (profesorado)

El clima ha sido positivo. Especialmente valiosa ha resultado la puesta en común de las experiencias llevadas a cabo en el aula y las posibilidades que ofrece cada una de ellas.

Resultados

Se han obtenido resultados muy importantes relativos tanto a la conciencia y control emocionales como a las interacciones personales entre los niños:

- Los alumnos hablan espontáneamente de sus sentimientos en la asamblea, a través de los muñecos o en situaciones de conflicto.
 - Utilizan, generalmente, el vocabulario emocional de forma adecuada.
 - Intentan comprender el punto de vista del otro
 - Han disminuido los conflictos entre los niños.
 - Están aprendiendo a canalizar emociones desagradables o frustrantes: a aceptar los acuerdos tras un conflicto, a compartir, a admitir el "ahora no", a respetar el turno en un juego, etc.
 - La presencia de un importante número de alumnos extranjeros ha originado la aparición de otro tipo de conflictos que exigen nuevas estrategias de trabajo. Cognitivamente aceptan a todos sus compañeros y muestran actitudes de ayuda y tolerancia. Expresan afectos positivos hacia ellos. No obstante, en algunos casos rechazan el contacto físico con determinados alumnos. Éste será pues un objetivo a trabajar durante el próximo curso.
 - Prestan más atención a contenidos afectivos y a los valores presentes en los cuentos.
 - Regulan su comportamiento atendiendo espontáneamente a las normas de aula (que aparecen representadas mediante dibujos expuestos en la pared).
 - Hemos observado que a partir de 2º de Ed. Infantil los niños tienen más iniciativas para resolver ellos mismos los conflictos.
 - Muestran gran satisfacción con las nuevas propuestas de trabajo sobre emociones.
- Respecto a las tutoras:
- Cuando surge un conflicto primero calma-

mos a los niños y después les escuchamos.

- Utilizamos el diálogo como punto de partida para la búsqueda de soluciones.
- Consideramos la conciencia emocional y el control de las emociones elementos esenciales en la mejora de la convivencia.
- Disponemos de un importante repertorio de estrategias para trabajar la educación emocional. Las actividades diseñadas constituyen un marco de actuación que permite crear nuevas propuestas dirigidas a trabajar otros aspectos emocionales.
- Hemos incorporado a nuestro estilo docente actitudes que facilitan un clima de confianza y seguridad en el aula.

Decálogo del tutor eficaz

- ☺ Es respetuoso, cálido, comprensivo
- ☺ Conoce y controla sus emociones
- ☺ Se preocupa por la personalidad de los alumnos
- ☺ Siente entusiasmo respecto a la enseñanza que imparte
- ☺ Genera un clima de distensión, organizando actividades, reforzando al alumno.
- ☺ Confía en el potencial del alumno
- ☺ Enseña a usar los conocimientos, a relacionarlos y a ser críticos
- ☺ Estimula el debate, la opinión, la discusión y valora las aportaciones de todos.
- ☺ Propicia el aprendizaje interactivo, cooperativo.
- ☺ Cree en su propia capacidad y en la de los alumnos para conseguir los objetivos
Canalizar las emociones: Dirigir, regular las emociones buscando el no dese



Centros de Salud y Escuela

A TU SALUD

Modelo de actividades

¿Quién te quiere mucho?

Descripción de la actividad

A partir de una ficha trabajada en clase en la que aparece una familia, se inicia una conversación sobre este tema. Los niños dicen que la familia está formada por personas que nos quieren y a las que queremos. Cada uno nombra a las personas que les quieren. En una sesión posterior dibujan a su familia.

Objetivos

- Identificar a las personas a las que queremos y que nos quieren
- Adquirir el concepto de familia y de sus componentes
- Identificar la figura materna y paterna entre aquellas personas con las que convive el niño. (Este objetivo nos parece muy importante en aquellos casos, cada vez más frecuentes, de alumnos de origen latinoamericano que conviven con varios adultos, no siempre sus progenitores, y que manifiestan gran confusión respecto a la figura del padre o la madre, incluso de los hermanos)

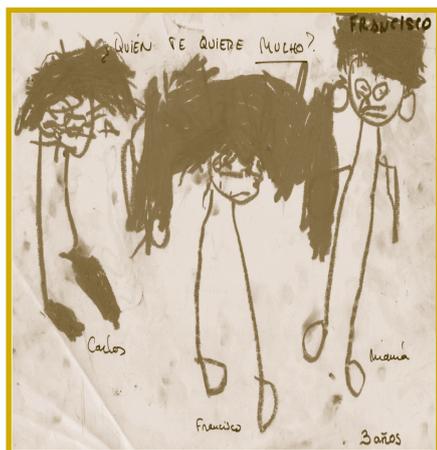
Resultados

Logros

- Los niños asocian la familia con diferentes emociones: sentirse querido, alegría, tristeza y a veces enfado.
- Conocen distintos tipos de familia: sin hermanos, con abuelos, familias extensas (muy frecuentes entre alumnos de origen latinoamericano).
- Permite conocer, a través del dibujo, al niño que presenta problemas afectivos.

Combinación con otras actividades

- ◇ Dramatizaciones
- ◇ Juego simbólico



¿Qué le pasa a mi muñeca?

Se presenta a los niños una cara de muñeca, con la parte inferior móvil. Pueden aparecer 4 expresiones distintas. Se comienza por el gesto que indica tristeza y se pregunta a cada niño ¿qué le pasa a mi muñeca?. Se anotan las respuestas. Posteriormente se pide a los niños que hagan propuestas para cambiar la emoción de la muñeca. Cuando las propuestas son adecuadas la profesora gira el móvil y aparece una sonrisa.

Objetivos

- Identificar situaciones que producen tristeza en los niños
- Aprender a ponerse en el lugar del otro
- Facilitar la regulación emocional

Resultados

- Esta actividad permite al profesor conocer mejor al niño, sus preocupaciones y el nivel de desarrollo afectivo en que se encuentra.
- Los niños asocian esta emoción a diferentes situaciones cotidianas
- A los niños les ayuda a conocer sus sentimientos y las circunstancias que los producen. Aprenden a ponerse en el lugar del otro y comprender sus motivos para estar tristes.

Se puede utilizar la muñeca para reflejar los sentimientos de alguno de los alumnos, y su expresión (enfado, tristeza, miedo, alegría). Así el alumno no se sentirá aludido y todos participarán con mayor confianza.



"Pero mi dibujo no representaba un sombrero sino una serpiente boa que digería un elefante. Dibujé entonces el interior de la serpiente boa, a

fin de que las personas adultas pudieran comprender, pues los adultos siempre necesitan explicaciones". A. de Saint-Exupéry



¿Qué me pasa?

Descripción

La profesora, representando a alguno de sus alumnos, utiliza una marioneta para expresar estados de ánimo o sentimientos. Invita después a los niños que lo deseen a que se comuniquen a través de la rana. Cada vez que un alumno tímido rehúsa participar, se enfada, o llora, la tutora le da la oportunidad de que expresen sus emociones a través del muñeco.

Objetivos

- Identificar las emociones que generan malestar
- Ser capaz de expresarlas
- Aprender a regularlas

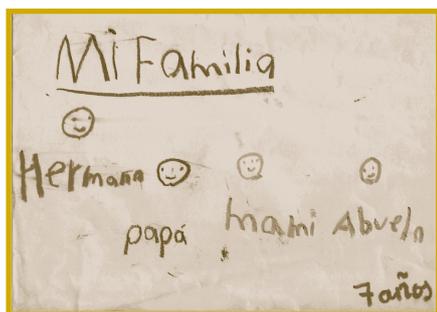


Resultados

- Los niños más inhibidos participan con más confianza si expresan sus emociones a través del muñeco.
- Recurren espontáneamente al muñeco para expresar su enfado o malestar con algún compañero o situación.
- Ofrece a la tutora un recurso para animar a los menos comunicativos e incluso para resolver conflictos.

A TU SALUD

Centros de Salud y Escuela



Temporalización

Grupo de alumnos de 5 años

2 sesiones de 15 minutos (Las primeras sesiones son dirigidas)

Posteriormente los niños pueden utilizar el muñeco en los momentos que indique la profesora, cuando se produce algún conflicto o cuando un alumno necesite comunicar alguna emoción.

En el primer ciclo de Educación Primaria la marioneta ayuda a superar la inhibición y los niños expresan con más confianza sus preocupaciones y sentimientos.

REFLEXIONES FINALES:

El rincón de las emociones nos ha hecho meditar sobre la educación en general y sobre la educación de las emociones, en particular. Como colofón a esta modesta incursión en el mundo emocional insistimos en que la comunidad educativa debe afrontar el reto de encontrar el equilibrio entre el saber científico y el saber artístico; entre el desarrollo intelectual y socioemocional, entre la instrucción y la educación. Apostamos por un Educación Ética y Estética.

Ética, responde al qué:

- Descubrir la belleza
- Experimentar el placer
- Encontrar la felicidad

Estética, responde al cómo: Contenidos, metodologías, recursos.

Todo lo que se trabaje en la escuela debe pretender alcanzar:

- El bienestar físico, afectivo, emocional
- La autorrealización

Todos los docentes y sanitarios estamos inmersos en un gran proyecto creador que aspira e intenta, con firmeza dignificar la vida humana. Compromete tanto a las emociones y los sentimientos como a los conocimientos, siguiendo una secuencia psicológica que comienza en las sensaciones y termina en las acciones: sentir para expresar; expresar para crear y para seguir progresando hacia un desarrollo superior, en busca de la perfección, aunque sea una utopía. No olvidemos que la utopía de hoy puede ser la realidad del mañana.

“¿Para qué sirve la utopía?

Yo también me lo pregunto siempre.

Porque ella está en el horizonte,

Y sí yo camino dos pasos,

Ella se aleja dos pasos,

Y si yo me acerco diez pasos,

Ella se coloca diez pasos más allá.

¿Para que sirve la utopía?

Para eso para seguir caminando”

(Mario Benedetti)

Para gestionar adecuadamente las emociones es preciso contar con las habilidades necesarias, saber con quién nos vinculamos y con quiénes nos relacionamos, a la vez que vamos construyendo las ideas, las aficiones y las expectativas ante la vida. El autocontrol nos va a permitir enfrentarnos al mundo con los suficientes elementos para elegir y transformar la realidad, en busca de un modelo de personas abiertas a la vida, a sí mismas y al entorno, con capacidad para crear ambientes que se comprometan con los ciudadanos y la sociedad y que buscan un proyecto de humanización en el que todos salimos ganando.

En esta era de la tecnología, en la que estamos inmersos, es preciso seguir reivindicando la importancia de las emociones como tránsito de la civilización hacia un desarrollo superior.

Las máquinas no se emocionan, no sienten, no piensan y no crean, es el sistema neuronal alojado en el cerebro el que sigue emocionándose y creando. El desarrollo tecnológico y de las comunicaciones, no es ni más ni menos, que una herramienta valiosa, que ayuda y secunda el avance del pensamiento humano.

Las emociones son las responsables de mover el mundo de las ideas

Bibliografía

ADAM, E. Y OTROS. Emociones y educación. Ed. Grao.

ALONSO, M^a T., La afectividad en el niño. Ed. Trillas
ANTUNES, C., Juegos para estimular las inteligencias múltiples.. Ed. Nancea

BAENA, G., Cómo desarrollar la inteligencia emocional. Ed. Trillas

BARRON, F. Personalidad creadora y proceso educativo. Madrid. Morata

BAUM, H., ¡ Estoy furioso!. Cómo tratar la cólera y la agresividad. Ed. Paidós

BEAUREGARD, L.A. Y OTROS., Autoestima. Para quererse más y relacionarse mejor. Ed. Nancea

BELTH, M. La educación como disciplina científica. Madrid. Taurus. 1971

BUNGE, M. Teoría y Realidad. Barcelona. Ariel. 1972

CASTELLS, M. Fin del milenio. Madrid. Alianza (Trilogía titulada "Era de la Información. Economía, sociedad y cultura) 1998

DELORS. Aprender para el futuro. Desafíos y oportunidades. Madrid. Fundación Santillana. 1997

DENNIS, E. (coord.) La sociedad de la información. Amenazas y oportunidades. Madrid. Editorial Complutense. 1996

ELIZONDO, M., Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. Ed. Trillas

GOFFMAN, E. Los momentos y sus hombres. Barcelona. Paidós 1991

GUTIERREZ MARTÍN, A. Educación Multimedia y nuevas tecnologías. Madrid. Ediciones de la Torre. 1997

HARGREAVES, A. Profesorado, cultura y postmodernidad. Cambian los tiempos, cambia el profesorado. Montevideo. Palacio del libro. 1994

HERNÁNDEZ, P., Educación del pensamiento y de la emociones. Ed. Nancea

LÓPEZ CASSA, E. Y OTROS Educación emocional Programa para 3-6 años. Monografías Escuela española

NOVARA, D., PASSERINI, E., Educación socioafectiva". Ed. Nancea

PÉREZ GÓMEZ, A. Las fronteras de la educación. Epistemología y Ciencias de la Educación. Madrid. Zero. 1978

PÉREZ TORNERO, J.M. y OTROS. La sociedad de la opulencia. Publicidad, moda y consumo. Barcelona. Paidós 1992

RAMONET, I. Un mundo sin rumbo. Crisis de fin de siglo. Madrid. Temas de debate. 1997

REDOTA, J., Y OTROS. Emoción y conflicto. Ed. Paidós. 2006

ROJAS, E., El laberinto de la afectividad. Espasa Calpe

SEGURA, M., ARCAS, M., Relacionarnos bien. Ed. Nancea