**SEMINARIO**

**INTRODUCCIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

CEIP MIGUEL BLASCO VILATELA

RESPONSABLE: Mª JESÚS BORREGO SANTIAGO.

CURSO: 2016-17

**ÍNDICE**

**DOSSIER:**

**DOCUMENTOS Y MATERIALES ELABORADOS**

**Y ESTUDIADOS.**

* ESTUDIO SOBRE ASPECTOS BÁSICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. (MATERIAL ELABORADO)

**PÁGINAS: (7-20)**

* DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PARA POTENCIAR EMOCIONES. (MATERIAL ELABORADO)

**PÁGINAS: (20-24)**

* PAUTAS PARA INTEGRAR EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO. (MATERIAL ELABORADO)

**PÁGINAS: (24-27)**

* PAUTAS PARA FOMENTAR: RESPETO, COOPERACIÓN Y TOLERANCIA. (MATERIAL ELABORADO)

**PÁGINAS: (27-29)**

* PAUTAS PARA FACILITAR PENSAMIENTOS LO MÁS POSITIVOS POSIBLES. (MATERIAL ELABORADO)

 **PÁGINAS: (29-32)**

* CÓMO ELABORAR OPINIONES CONSTRUCTIVAS, JUSTAS Y EMPÁTICAS. PONENCIA I. (MATERIAL ESTUDIADO)

 **PÁGINAS: (32-35)**

* PAUTAS PARA RESOLVER UN CONFLICTO QUE DERIVA DE LAS EMOCIONES: \* ODIO, IRA, TENSIÓN, HOSTILIDAD.

 **PÁGINAS: (35-38)**

* ACTIVIDAD PARA SELECCIONAR LA EMOCIÓN QUE PROVOCA A CADA ALUMNO LA VISUALIZACIÓN DE UNA SERIE DE FOTOS. (DOCUMENTOS PDF).

**PÁGINAS: (38-46)**

* BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES WEB DE INTERÉS.

 **PÁGINAS: (46-51)**

**DOSSIER:**

**DOCUMENTOS Y MATERIALES ELABORADOS Y ESTUDIADOS**

****

**INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**1.- Concepto: inteligencia emocional.**

Inteligencia: capacidad para llevar a cabo una búsqueda de soluciones ante un problema, desafío o conflicto del día a día, partiendo de la experiencia y de sus esquemas mentales previos, sabiendo éstos modificarlos a lo largo del tiempo.

Emoción: es un fenómeno físico-psicológico, siendo un sentimiento intenso producido por un determinado estímulo, hecho o situación.  Tienen una función adaptativa del organismo sobre aquello que le rodea.

Los sentimientos son el resultado de las emociones.

Inteligencia emocional: Es la capacidad que tiene la persona de usar las habilidades y estrategias necesarias para gestionar las emociones propias y ajenas de la manera más positiva posible

**2.- Historia: cómo evolucionó el concepto de inteligencia hasta lo que conocemos en nuestros días como: “inteligencia emocional”.**

Finales del S.XIX:

* 1890 se estudia crear test que detecte personas con “deficiencia mental” (Escalas de Inteligencia Binet)

Principios del S.XX:

* Se hace un estudio sistemático de la capacidad mental de las persona en base a las diferencias observadas entre unos y otros, (factores innatos, heredados)
* 1916 Escala Stanford-Binet (Cociente Intelectual- C.I) Edad mental, edad cronológica. La media está entorno a: 90 y 110.
* 1920 Thorndike introduce el componente social en su definición.
* 1930 El conductismo: asociación estímulo-respuesta. Cuanto mayor capacidad tenga una persona, mayor número de conexiones posee.
* Década de los 50 Piaget: se centra en la parte no cuantitativa (psicométrica) y sí en la cualitativa. Hace un estudio del desarrollo cognitivo.
	+ Procesamiento de la información:
	+ 1979 Mayer, Sternberg hay operaciones cognitivas que forman parte de la inteligencia.
* 1983 Gardner: existen muchas capacidades humanas que se pueden considerar “inteligencias”.
* 1990 Mayer acuña el concepto de Inteligencia emocional. un tipo de inteligencia social.
* 1996 Goleman: Cociente emocional y la publicación de su obra; “Inteligencia emocional” supone una importante difusión social del concepto el cual antes había pasado prácticamente desapercibido por la población.

**2.1.- Breve resumen histórico de “inteligencia emocional”**

El concepto de inteligencia emocional comienza a tener relevancia en 1983 cuando Gardner en su libro “inteligencias múltiples” propone la idea de: indicadores de inteligencia, partiendo de la base que el cociente intelectual no explica del todo lo que es la capacidad cognitiva, puesto que no tiene en cuenta ésta otros tipos de inteligencia, cabe mencionar la “inteligencia interpersonal” (capacidad para comprender las motivaciones, intereses, y deseos que tenemos entre las personas, “inteligencia intrapersonal” (capacidad para comprenderse a uno mismo y percibir los sentimientos, dudas, motivaciones propias.

Éstos conceptos fueron posteriormente abordados y estudiados en profundidad divulgándolos a través de cursos, charlas, libros, popularizando Daniel Goleman el término de “inteligencia emocional” en su mencionado libro.



**3.- Definición.**

“Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Daniel Goleman.

**4.- Características,**

* Capacidad para la autorreflexión: identificar las propias emociones y regularlas de manera adecuada.
* Capacidad para reconocer lo que los demás piensan y sienten a través de habilidades: comunicativas verbales, no verbales, asertivas, sociales, empáticas.

**5.- Breves reseñas orgánicas sobre las emociones.**

El sistema límbico es una de las [partes del cerebro](https://psicologiaymente.net/neurociencias/partes-cerebro-humano) con el papel más relevante en la aparición de los estados de ánimo.

**El sistema límbico es algo así como el juez que determina lo que merece ser aprendido** y de qué modo ha de ser memorizado dependiendo de las sensaciones placenteras o dolorosas que nos produce cada situación.

Es decir, que del sistema límbico depende el modo en el que se aprende el valor positivo o negativo de cada una de las experiencias que se viven. Pero, además, el modo en el que el sistema límbico influya en nuestra manera de aprender irá teniendo repercusiones en [nuestra personalidad](https://psicologiaymente.net/personalidad/5-grandes-rasgos-de-personalidad).

Las partes del sistema límbico son las siguientes:

* **El hipocampo tiene una función muy importante en los procesos mentales relacionados con la memoria**, tanto en la memorización de experiencias e informaciones abstractas como en la recuperación de recuerdos.
* Amígdala: Su papel está relacionado con la respuesta emocional aprendida que despiertan ciertas situaciones, y por lo tanto están involucradas con el aprendizaje emocional.
* Corteza orbitofrontal: Por tanto, **tiene un importante papel a la hora de aplacar los "impulsos irracionales" que llegan del sistema límbico** y hacer pasar solo parte de estas señales, aquellas que servirán para definir bien los objetivos de las acciones con metas a medio o largo plazo

. **6.- La inteligencia emocional en la educación.**

El Sistema Educativo es una institución social por excelencia donde está expuesta y condicionada a todos los continuos cambios que se van produciendo en la sociedad de tipo tecnológico, comunicativo, familiar, de ahí la importancia de nutrirnos los distintos profesionales en la educación de las emociones y los sentimientos de los alumnos desde edades tempranas.

Es sabido la importancia de una adecuada estructuración emocional y una sólida base afectiva para el aprendizaje y no sólo es necesario un potencial intelectual, propiamente dicho.

Debemos estar preparados para transmitir estrategias que sirvan para resolver los problemas personales y sociales que conllevan el desarrollo intelectual de cada una de las personas.

**7.- Habilidades en la inteligencia emocional.**

1.- Conciencia de uno mismo.

2.- Conciencia de las propias emociones y cómo se expresan internamente y externamente.

3.- Capacidad de autorregulación.

4.- Control de los impulsos.

5.- Control de la ansiedad.

6.- Regulación de los estados de ánimo.

7.- Motivación intrínseca.

8.- Motivación extrínseca.

9.- Optimismo ante las frustraciones.

10.- Empatía.

11.- Confianza en los demás.

12.- Habilidades sociales.

**8.- Autoconciencia.**

Es la capacidad de reconocer los propios estados de ánimo, los recursos propios y el conocimiento de los factores que los desencadenan.

Las competencias derivadas de ésta son:

* Conciencia emocional: identificar las propias emociones y los efectos que conllevan.
* Correcta autovaloración: conocer los aspectos fuertes y débiles de nuestro propio ser.
* Autoconfianza: poseer un fuerte sentido de uno mismo y su valía.

**9.- Autorregulación**

Es la capacidad de manejar los propios estados de ánimo, los impulsos y recursos con los que contamos.

Las competencias derivadas de ésta son:

****

 **9.1.- Autocontrol**

- Autocontrol: conocer y regular las propias emociones positivas y las “menos constructivas” al tiempo que los impulsos que se generan.

**9.2.- Confiabilidad.**

- Confiabilidad: honestidad e integridad.

Las personas dotadas de esta competencia:

* Actúan de forma ética.
* Su honradez y sinceridad proporcionan confianza a los demás.
* Admiten sus propios errores.
* Cumplen sus compromisos y sus promesas.
* Se responsabilizan en primera persona de los objetivos que se han planteado.
* Son organizados y cuidadosos en la realización de su trabajo.

**9.3.- Adaptabilidad**

Es la capacidad de ser flexible en el manejo de las situaciones ante los cambios.

**9.4.- Innovación:**

Es la capacidad de sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas, situaciones y estar motivado por ser generador de ellas en la medida de las posibilidades de cada uno.



**10.- Motivación.**

Es el conjunto de factores emocionales que guían o facilitan el acercamiento encaminado a las metas marcadas.

* Impulso de logro: esfuerzo por mejorar o alcanzarlo.
* Compromiso:
* Iniciativa.
* Optimismo.

**11.- Empatía.**

Tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.

Para ello es necesario entre otros aspectos:

* Conocerse a uno mismo.
* Comprender a los otros.
* Estar pendiente de los demás.
* Anticipar y reconocer necesidades de los demás.
* Potenciar la diversidad entre las personas, el respeto por la pluralidad.
* Potenciar la socialización.

 **12.- Destrezas sociales.**

Es la capacidad para inducir respuestas deseadas en los otros.

Para ello es necesario entre otros aspectos:

* Influencia.
* Comunicación.
* Manejo de conflictos.
* Liderazgo.
* Constructor de lazos.
* Colaboración y cooperación.
* Capacidad de equipo.



## 13.- La inteligencia emocional en los niños.

## La comprensión y el control de las emociones es imprescindible para nuestro desarrollo personal y social, si faltase o hubiera carencias influirá en nuestro grado de adaptación y evolución como personas.

## Piensen por un segundo el siguiente aspecto si a gran parte de los adultos nos resulta en multitud de ocasiones gestionar nuestras emociones qué supone para los niños al tener limitadas en número de experiencias previas similares y contar con pocas estrategias para poner en práctica.

## Es probable que alguna vez vieras a un niño que con facilidad empieza a llorar, o la ansiedad le puede, o fácilmente irritable, o que con frecuencia se pone a la defensiva, o discuten enérgicamente a la mínima hasta conseguir sus supuestos deseos porque está acostumbrados a que tenerlo inmediatamente y tienen pocos límites establecidos, éstas situaciones y maneras de desarrollarse no son positivas para él pues no siente felicidad plena, se frustra, genera miedos, rechazos, y le es complicado establecer relaciones con adultos e iguales, al tiempo que puede llegar a afectar a su salud somatizando sus problemas físicamente.

## Es por ello por lo que el conocimiento, transmisión y aprendizaje desde edades tempranas en el control de las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional es imprescindible para una sociedad más justa y equilibrada, al tiempo que profundizar como adultos, padres y profesionales sobre ellos nos hará contar con un abanico mayor de instrumentos que eviten la imposición de castigos como medio para resolver conflictos o situaciones indeseadas de los niños, jóvenes, y adolescentes, contando con medios para incitar a la reflexión, al desarrollo constructivo del conocimiento y el buen hacer.

## G:\CURSO 2016-17,\SEMINARIOS 16-17\image.png

## 14.- Breves apuntes a modo de reseñas sobre cómo resolver un conflicto en la familia o el colegio.

## 1.- ¿Qué siente usted en ese momento?

##  ¿Qué siente el niño en ese momento?

## 2.- ¿Cómo interpreta la situación que está aconteciendo?

##  ¿Cómo cree que lo interpreta el niño?

##  ¿Cómo se sentiría usted si fuese el niño?

## 3.- ¿Cuál es la mejor manera de hacer frente al conflicto?

##  ¿Cómo lo ha afrontado en otras ocasiones?

##  ¿Ha funcionado realmente?

## 4.- ¿Cómo vamos a afrontar el conflicto?

## G:\CURSO 2016-17,\SEMINARIOS 16-17\image.png ¿Qué es necesario que hagamos?

##  ¿Cómo debemos relacionarnos inicialmente con el niño?

##  ¿Estamos preparados para ello?

## 5.- ¿Estamos preparados para ello, tenemos las aptitudes necesarias?

##  ¿De qué otras formas puedo abordar el conflicto?

## 6.- ¿Si lo pensado no funciona qué haremos?

##  ¿Qué obstáculos podemos anticipar que pueden suceder?

## 7.- ¿Lo he puesto en común con más personas cercanas o de mi confianza instruidas en ello?

##  ¿Cuándo y en qué momento y en dónde he decidido que lo voy a poner en práctica?

##  ¿Lo haré solo o contaré con la implicación de más personas?



 Citas



“No es el estrés que nos haga caer,

 es cómo respondemos

a las situaciones de estrés”

 Wayde Goodall

“Conocerse a sí mismo

es el principio de toda sabiduría”

 Aristóteles.

“La felicidad no es la ausencia de problemas, es la capacidad de tratar con ellos”

“Trate a su hijo

como le gustaría que le tratasen

a usted como adulto”

**1.- DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PARA POTENCIAR**

 **EMOCIONES**

****

**A.- AUTOCONOCIMIENTO**

* Escribir las emociones propias.
* Lectura de un texto, cuento, fábula…, relacionado con una de las emociones y entablar un diálogo sobre ello. Por ejemplo, la fábula de la comadreja y la urraca.
* Realizar murales “conclusivos” con las distintas emociones
* Realizar preguntas como:
	+ ¿Qué tiene que tener un compañero para convertirse en amigo?
	+ ¿Qué tiene que pasar para que deje de ser tu amigo?
	+ ¿Qué tiene que ocurrir para que yo me enfade?… o alegre, etc (todas las emociones).

**B.- EMPATÍA**

* Un niño cuenta una situación que le haya hecho vivir intensamente alguna de las emociones.

 Los demás compañeros cierran los ojos e intentan sentir lo mismo.

* Dramatizaciones de distintas situaciones: un alumno hace de profesor, de periodista, etc.
* Juegos de cambios de roles:
	+ Cada niño lleva en la frente sujeto un papel con el nombre de otro compañero (no saben qué nombre llevan). Tienen que interactuar con otro compañero como si ese compañero fuese el que “realmente” es el que indica su cartel en la frente.
	+ Cambio de roles en parejas o tríos e interactuar entre ellos.



**C.- EQUILIBRIO EMOCIONAL**

* Poner una música que genere emociones para que la escuchen los alumnos. Por ejemplo, *Adagio* de Albinoni, *Sinfonía de las sorpresas* de Haydn, *Sinfonía de los juguetes* de Mozart, *Vuelo del moscardón* de Rimsky-Korsakov….

 Los niños tienen que escucharla tres veces:

* + La primera vez para escuchar la melodía.
	+ La segunda vez que la escuchen que intenten meterse en la música sintiendo los cambios de intensidad y los matices.
	+ La tercera vez según la van escuchando escriben (o dibujan) lo que sienten, lo que la música les induce.

 Puesta en común leyendo o mostrando los dibujos y compartiendo las diferentes emociones que les ha sugerido la música.

* Dictado musical. Poner una música y directamente, según se escucha, expresar lo que sienten en dibujos.
* Juego de las hormigas. Juego de relajación. Lo puede realizar uno mismo mientras va pensando y sintiendo por dónde camina la hormiga por su cuerpo o por parejas donde un compañero hace el movimiento de la hormiga por la espalda del otro mientras siente la hormiga por su espalda.

**D.- HABILIDADES SOCIALES**

* Colocados los alumnos sentados en un corro. Uno en el centro y los demás dicen cualidades positivas del que está en el centro.
* Nuestra caja. Durante la semana se escriben notas de agradecimiento que no se suelen expresar verbalmente (gracias a Fulanito por sonreír, …) y se meten en una caja. Se leen los viernes en voz alta. Importante que sean anónimos.
* Expresar ante el resto de los compañeros qué cosas no me gustan personalmente. Así pueden darse cuenta de algunas actitudes “molestan” a sus compañeros aunque algunas de esas actitudes se crean que las hacen de forma bienintencionada.

**E.- AUTOMOTIVACIÓN**

* Concursos en los que el premio sea un aplauso, un abrazo…



**2.- PAUTAS PARA INTEGRAR EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO**

****

- Identificar emociones.

- Diferenciar emociones.

- Aceptar que las emociones que percibe uno pueden ser distintas a las del resto.

- El conocimiento de uno mismo está en distintos niveles de desarrollo dependiendo del estado evolutivo, edad, madurez, etc.

- Aceptación de emociones de forma constructiva.

- Nos conocemos en interacción con los demás, captando la información que nos transmitan.

- Gestión y regulación de emociones, tanto positivas como menos positivas.

- Identificar rasgos somáticos que acompañan a distintos tipos de emociones.

- Buscar iguales que complementen o favorezcan el desarrollo de cada emoción.

- Búsqueda de actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo emocional (tocar un instrumento, dramatización, actividades artísticas y físicas en general…).

- Relación de otro tipo de actividades que desarrollen técnicas de relajación (yoga, *mindfullness…*).



- Autocrítica: aceptación de los juicios ajenos.

- Ayudando a los demás a conocerse, podemos llegar a conocernos a nosotros mismos.



**3.- PAUTAS PARA FOMENTAR RESPETO, COOPERACIÓN Y TOLERANCIA**

****

* Trabajar la inteligencia emocional en el aula para que los alumnos conozcan, comprendan y regulen mejor sus emociones.
* El respeto comienza por uno mismo, teniendo que cuidar y defender nuestros derechos, dignidad y salud.
* Expresar las emociones, sentimientos y opiniones sin agredir a los demás.
* Representar cada uno sus emociones.
* Trabajar el volcán en clase con sus niveles verde (nivel 1 a 4), nivel naranja (nivel 4 a 7) y nivel rojo (nivel 8 a 10). Que los alumnos identifiquen su nivel emocional y puedan ir bajando hacia el color verde en el control de sus emociones.
* Para lograr los objetivos que se plantean, es crucial que las actividades se lleven a cabo de una forma sistemática a lo largo del curso escolar con una periodicidad semanal o, como mucho, quincenal.
* Aprovechar la ocasión del momento en que ocurra un conflicto emocional para impartir conocimientos relativos a la inteligencia emocional.
* Los juegos cooperativos son un tipo de juegos que se caracterizan, fundamentalmente, por requerir la colaboración de todo el grupo de jugadores/as para obtener un resultado. Los participantes deben asumir los mismos objetivos y las mismas normas, deben participar activamente y coordinarse para poder jugar. Frente a otro tipo de juegos, en este modelo se elimina el elemento competitivo, no hay perdedores o ganadores; el grupo, o bien consigue el objetivo planteado por el juego o no lo hace, de manera que todos pierden o todos ganan. Es importante seleccionar los juegos adecuados en función de la edad y de los objetivos planteados.
* Consensuar una serie de normas que se comprometan a cumplir entre todos y cuando alguien no cumpla una norma, se soluciona entre todos y que las sanciones no sean tomadas como algo negativo y castigador sino como algo positivo para recuperar la buena convivencia.



**4.- PAUTAS PARA FACILITAR PENSAMIENTOS LO MÁS POSITIVO POSIBLE**

****

- Controlar la respiración.

- Enfocarse en el presente.

- Usar un lenguaje positivo y expresar del mismo modo lo que está sucediendo.

- Aceptar que lo que está sucediendo no es perfecto siempre.

- Mezclarse con gente positiva. No dejarse atrapar por pensamientos negativos.

- Contribuir de una manera constructiva hacia el entorno que nos rodea.

- Cada nueva situación nos da una nueva oportunidad de seguir aprendiendo.

- Ser agradecidos, disfrutar del momento y valorar lo que tenemos.

- Ser generosos, dar, compartir, ayudar.

- Visualizar lo que se quiere conseguir.

- Meditar.

- Sonreír.

- Hacer una lista de cosas positivas que ocurren en el día/ semana/ mes/ año/ vida…

- Complementar con algún aspecto negativo para poder liberarlo.



**5. COMO ELABORAR OPINIONES CONSTRUCTIVAS JUSTAS Y EMPÁTICAS**

****

- Informarnos primero sobre el tema o la situación, antes de opinar sobre ello. Escuchar con atención y preguntar cualquier duda.

- Pensar en las distintas variables que conforman la situación antes de emitir una opinión.

- Valorar a la otra persona, reconociéndole su esfuerzo y sus virtudes.

- Tratar la situación en el momento y lugar adecuados.

- Transmitir nuestra opinión con respeto y aprecio y hacerlo de forma clara para evitar malas interpretaciones.

- Buscar aquellos aspectos que se pueden mejorar positivamente, darles prioridad y evitar centrarnos en los errores.

- Intentar no generalizar y centrarnos en lo que consideramos que hay que mejorar. Ser concretos.

- Los cambios y mejoras que proponemos han de ser factibles y estar al alcance de las posibilidades de la otra persona.

- Una vez que hemos dado nuestra opinión, es importante que la otra persona nos diga qué es lo que considera al respecto y que tenga posibilidad de réplica.

- Utilizar siempre un lenguaje positivo y respetuoso que no haga sentir al otro que se le está atacando. Por ejemplo: evitar los adverbios “siempre” y “nunca”.

- Poner el acento en el futuro y en que la próxima vez esperas que lo haga mejor.

- Usar la “técnica del sándwich”, que consiste en decir lo negativo en medio de dos frases positivas (pero sinceras).

- A la hora de expresar una opinión, no usar el tú porque puede sonar a ataque. En lugar de tú, utilizar yo y decir como nos gustaría que fuera la situación.



**6.- PAUTAS PARA RESOLVER UN CONFLICTO QUE DERIVA DE LAS EMOCIONES:**

**\* ODIO, IRA, TENSIÓN, HOSTILIDAD.**

****

*Mario está acostumbrado a colgar su abrigo todos los días en la misma percha. Juan hoy era el primero de su fila y ha colocado su chaqueta en esa percha. Mario se ha sentido atacado porque tiene asumido que “esa percha” es suya, por lo que gritando ha empujado a Juan tirando su abrigo al suelo. Juan responde insultando y pegando a Mario, pues se ha sentido atacado.*

¿Cómo resolvemos el conflicto?

1º Separar y tranquilizar a Mario y a Juan, puesto que si no resolvemos el conflicto en la etapa de hostilidad e ira, probablemente desemboque en odio.

2º Cuando ambos están tranquilos, se les pregunta a cada uno su versión (siempre que ellos quieran en ese momento hablar de lo que motivó su actitud, en caso contrario, debemos esperar a que quieran contarlo).

3º Búsqueda de alternativas:

- ¿Qué podríamos hacer para no llegar a esta situación? Implicar a los compañeros.

- Al reaccionar de un modo violento, ellos deben explicar por qué han actuado así, qué han sentido.

4º Reconducir emociones hacia otras más positivas.

**\* REMORDIMIENTO, CULPA:**

*Laura y Nerea son compañeras de pupitre. Nerea hoy ha olvidado su caja de colores. El profe quiere hacer una actividad de colorear.*

*- Laura, ¿Me prestas colores, que se me han olvidado? – pregunta Nerea.*

*La caja de colores de Laura es nueva y ella cuida mucho su material, y en ese momento piensa que Nerea siempre olvida su material (el lápiz, los bolígrafos, la flauta…) y además es muy poco cuidadosa con el de los demás.*

*- Nerea, hoy no te lo dejo. Estoy cansada de prestarte mis cosas - .*

*En ese momento el profe decide que quien no haya llevado a clase su material va a leer en lugar de colorear, pero a Nerea le encanta colorear, por lo que se pone a llorar amargamente.*

*Sin embargo, a la hora del recreo es Laura la que se sienta en un rincón y no quiere jugar con los compañeros. Ellos insisten, le preguntan qué le pasa, ella no contesta y los demás deciden comentarle al profesor el problema.*

*El profe se acerca, le pregunta que si hay algún problema, si se encuentra mal. Ella no contesta, deja pasar un tiempo, y finalmente consigue que ella le diga:*

*- He sido mala con mi amiga Nerea, ya no va a querer ser mi amiga porque no le he dejado los colores y ella no ha podido dibujar. Es todo culpa mía.*

¿Cómo resolvemos el conflicto?

1º Relajación.

2º Verbalización del conflicto: ¿qué sientes? ¿por qué? ¿te gustaría sentirte de otra manera?

3º Pensar en cómo podríamos cambiar el sentimiento de culpa. Reflexión.

4º Conclusión.



**ACTIVIDAD PARA SELECCIONAR LA EMOCIÓN QUE PROVOCA A CADA ALUMNO LA VISUALIZACIÓN DE UNA SERIE DE FOTOS. (DOCUMENTOS PDF).**

Hemos hecho una selección de fotos, según distintas emociones: alegría, asco, enfado, miedo, sorpresa, las cuales a continuación presentamos:



**ALEGRÍA**



 

**ASCO**



****

****

****

****

****

**ENFADO**

****

**MIEDO**

****

****

**SORPRESA**

****

**TRISTEZA**

**SELECCIONAR LA EMOCIÓN QUE PROVOCA A CADA ALUMNO LA VISUALIZACIÓN DE LAS SIGUIENTES DIAPOSITIVAS.**

****

**BIBLIOGRAFÍA**

**Y ENLACES WEB DE INTERÉS.**



**BIBLIOGRAFÍA**

* . Alberto Acosta, Jesús López Megías, Ignacio Segura y Emilio Rodríguez.

Programa de educación para la convivencia. Cuaderno de educación de sentimientos.

* Annallenas. El monstruo de colores.
* Artículo País “Las emociones se contagian” 8-01-2017
* Artículo Revista Magisterio 22-03-2017 “Inteligencia emocional para resolver los problemas de convivencia”
* Baltasar Gracian. “Enseñar despertando emociones”.
* Beatriz García Ricondo. Enrique Jurado. Adelina Ruano Aprende a cambiar tu estado emocional en 15 minutos” Herramientas Prácticas de Coaching, Inteligencia Emocional y Programación Neurolinguística.
* Begoña Ibarrola. Desclée De Brouwer. Educación emocional y en valores.
* Cristina Muñoz. Dirección General de Familia. Comunidad de Madrid

Inteligencia Emocional: “El secreto para una familia feliz”. Una guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos.

* Elsa Punset. “Los atrevidos”.
* Elsa Punset “El libro de las pequeñas revoluciones”.
* Emocionario.
* Francisco Mora. “Neuroeducación”.. Aliaza editorial
* Goleman, D Inteligencia Emocional. Barcelona Kairos
* . Ignacio Morgado “Emociones e inteligencia social”. Editorial Arial
* Javier Iriondo. “Dónde tus sueños te lleven. Editorial Planeta.
* Mar Romera, Olga Martínez e Inmaculada Rodríguez. “Técnicas de dinámica de grupos: un recurso para la organización del clima social del aula” 2004. Editorial Adhara, SL
* Mar Romera, Olga Martínez e Inmaculada Rodríguez. “Técnicas de dinámica de grupos para docentes: teoría y práctica” 2003. Editorial Adhara, SL
* . Noris Nalagusi. Los cien lenguajes del niño.
* Película Delrevés.
* Proyecto Mindfulness SUKHA
* Roberto Aguado. Modelo “Vinculación emocional consciente” VEC
* Roberto Aguado “La emoción decide y la razón justifica”.

CHARLAS Y JORNADAS

* Charla-coloquio. Claves para desarrollar la Inteligencia Emocional de tus hijos.
* Jornadas formativas para docentes y familias. Concejalía de educación. San Fernando de Henares. “Educar desde las emociones”

**ENLACES ONLINE**

* [http://www.orientaciónandujar.es/2015/10/18](http://www.orientaciónandujar.es/2015/10/18%20%20%20)

inteligencia- emocional-completísimo-programa´de-inteligencia-emocional-para-educación-infantil

<http://programadecompetenciaemocional.blogspot.com.es/2012/05/hacia-la-competencia-emocional>

[www.imágeneseducativas.com/emocionario-imagenes-educativas-trabajamos-las-emocones-tarjetas-de-mini-actividades](http://www.imágeneseducativas.com/emocionario-imagenes-educativas-trabajamos-las-emocones-tarjetas-de-mini-actividades)

<http://maestradecrazon.com>

Emociones drive.google.com

Educación para las emociones el tren de las emociones.

[www.orientacionandujar.es](http://www.orientacionandujar.es)

<http://lamente> es maravillosa.com “Solo respira”

<https://cuentosparacrecer.org/20-cuentps-para-trabajar-20-emociones>

* Videos d Mar Romera experta en inteligencia emocional. Presidenta de la asociación Francsco Tonucci
* <http://novedades-aldebaran.blogspot.com.es/>
* Descubre la FP- Fndacion Atresmedia- Fundacion Mapfre
* [www.sukhamindfulness.com](http://www.sukhamindfulness.com)
* [www.apfrato.com](http://www.apfrato.com)
* [www.crearte-terapia.com](http://www.crearte-terapia.com)
* <http://www.espacioholístico.es> “Cómo dar clases a los que no quieren”. Joan Vaello