

Desarrollo de la inteligencia emocional

Una opción para abordar situaciones conflictivas



Desarrollo de la inteligencia emocional

Una opción para abordar situaciones conflictivas

Elaborado por:

Calderón Rojas Víctor

Chavarría Brenes Laura

Chaves Víquez Ileana

Hall Fernández Alessandra

Herrera García Ana



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN PÚBLICA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Dirección de
Vida Estudiantil

unicef 
para cada infancia

Introducción

En un mundo en que la tecnología se ha apropiado de más espacios sociales y la violencia en diferentes ámbitos se incrementa, se hace necesario abordar la inteligencia emocional como una forma de estimular la comunicación asertiva y que las personas estén conscientes de sus propias emociones y el manejo de estas.

Las emociones no son buenas, ni malas, son emociones, el problema radica en las manifestaciones inadecuadas y sin control de las mismas, que se traducen en formas violentas contra otras personas o contra sí mismos. Ser conscientes de cuando nos enojamos, estamos tristes o felices y cómo reaccionamos conductualmente ante esa emoción es importante desde la infancia, y abordar este tema en aula o en grupos dentro de los centros educativos es también una corresponsabilidad del personal.

El presente material se realiza con el objetivo de ofrecer una propuesta de trabajo de la temática, puede utilizarse como un módulo completo o utilizar las actividades en temas específicos a tratar en el aula. También como un recurso para el programa de Aulas de escucha* y abordaje del desarrollo de la inteligencia emocional como una estrategia de promoción de la salud mental.

Contenido teórico

Las formas alternativas de comunicarse resultan imposibles en medio de una sociedad injusta y violenta, el aprender, enseñar a pensar y actuar diferente es prioritario en el trabajo con personas menores de edad (PME).

De ahí que se propone introducir en el currículo educativo el desarrollo de la inteligencia emocional, emancipando las actuales estructuras y transformando los procesos actuales de construcción y socialización de conocimiento por otras más igualitarias e integrales.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*, la definió como “la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones”. Goleman, 2017 (Pag.36)

Es la facultad de sentir, entender y aplicar eficazmente las emociones, la capacidad de responder de manera adecuada a los problemas que se nos plantean en la vida, utilizando los propios recursos personales. La inteligencia se desarrolla durante toda la vida, tanto las habilidades socioemocionales como las habilidades cognitivas debido a neurogénesis, así como a estimulaciones contextuales y ambientales. Esta inteligencia puede desarrollarse y permitir alcanzar un mejor nivel de vida, cuando entendemos y manejamos las emociones.

Posibilitar el desarrollo de la Inteligencia Emocional permite cambios en la actitud emocional y social de los niños y las niñas, tanto en la conducta dentro del aula como en la forma de solucionar conflictos en los ámbitos familiar, comunal y social.

Es importante partir de que todas las personas tienen herramientas y habilidades para reconocer las situaciones a las que se enfrentan y también pueden aprender a reaccionar de una forma asertiva. Muchas personas reaccionan inadecuadamente porque es la forma en que han aprendido, por modelamiento de otras personas o por no haber desarrollado otros aprendizajes y es cuando comúnmente afloran conductas socialmente aprendidas; así como pensamientos negativos, que se vinculan a la violencia. Esto, se incrementa cuando existe dificultad personal de conocerse a sí mismo, de reconocer sus fortalezas y su valor.

El presente material plantea cuatro elementos que son de importancia en el abordaje de los problemas del comportamiento, desde la propuesta teórica de la inteligencia emocional:

- **El autoconocimiento:** las personas menores de edad requieren aprender a reconocer y designar sus emociones, esto previene que, de adultos, presenten dificultades para enfocar qué emociones le domina en una determinada situación. De esta manera, y denominando el sentimiento, se posibilita reconocer las causas que lo originaron para, posteriormente, identificar la reacción que se generó.

- **El autocontrol:** es fundamental en el desarrollo de habilidades emocionales, debe trabajarse desde los primeros años de vida, especialmente en la tolerancia ante las frustraciones, controlar el enojo, (que no es lo mismo que evitarlo), buscar alternativas adecuadas y asertivas de manifestar los sentimientos.
- **La empatía:** lo que conocemos comúnmente como “ponerse en los zapatos de la otra persona”, aunque es una frase bastante usada, es mucho más que eso. Entender el punto de vista de las demás personas no es nada fácil, es parte de la labor de las personas adultas: permitir que la niñez desarrolle e incremente su capacidad empática, y fomente la capacidad de escucha. Entre más se comprenda el mundo de otras personas, más efectiva será la relación.
- **Habilidades sociales:** Promover el aumento de habilidades para analizar y entender las relaciones, negociar, comunicarse y compartir sentimientos. En este punto se incluye la toma de decisiones que se refiere a evaluar las posibilidades, para poder definir cuál es la más acertada desde la comunicación asertiva, es decir poder expresar con claridad lo que se piensa, siente y necesita. El compartir experiencias permite a los niños y las niñas conocer otras formas de afrontar las situaciones.

Con base en lo anterior, se puede comprender que es fundamental un ambiente del aula propicio en donde el niño y la niña se desarrollen óptimamente y con una actitud respetuosa con quienes les rodean. Por cuanto, es igualmente importante que la población adulta los reconozca como sujetos de derechos y reflexionen sobre la posición que tienen en su educación, sobre su capacidad de desarrollar habilidades y creatividad.

La forma en que la niñez piensa, habla sobre sí y sus experiencias, cambia conforme van madurando, por lo tanto, es necesario considerar su etapa de desarrollo y su nivel cognitivo cuando se trabaja en el área emocional.

Dentro de estos elementos deben contemplarse el pensamiento complejo, conciencia de sí, la intencionalidad de las acciones, respuesta anticipatoria y juicios de valor.

Por último, cabe mencionar que nuestra sociedad afecta la confianza en sí mismos, ya que empieza a sufrirse de críticas negativas desde muy temprana edad. La burla, incluso de las familias, en forma de “broma” es común, una sociedad que incita a lograr niveles inalcanzables de éxito por los ideales de las redes sociales y personas famosas, o por el contrario que marca siempre estar en la imperfección, al no cumplir con los estándares sociales de belleza, éxito, popularidad, del ser hombre o ser mujer o cumplir expectativas irreales.

Con tantos mensajes negativos del hogar, de la escuela, del medio social (real y virtual), para los niños y las niñas es más fácil abandonar los intentos de mejorar conductas y aprender hábitos nuevos, que intentarlo y fracasar.

Si la educación en las escuelas no incluye las emociones, no pasa de ser una simple instrucción, Aristóteles planteó que “educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”, (citado en el libro Educación emocional y apego) pues el efecto positivo de las emociones se refleja también en el rendimiento académico.

Desde la perspectiva de género, en la construcción de las identidades, el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para que la población escolar pueda generar conciencia de sus emociones, aceptarlas y aprender a expresarlas en un ambiente que nos libere de la violencia; esto aplica a las niñas y en especial a los niños, a quienes como hombres muchas veces se les censura la expresión de sentimientos que puedan asociarse a “debilidad”.

**Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo.
Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado
exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y
del modo correcto, eso, ciertamente no resulta sencillo.**

Aristóteles

Pautas metodológicas

Para el desarrollo de este módulo es importante que la persona a cargo del proceso, aplique algunos principios de la facilitación grupal.

El facilitador (a) de estos procesos es la que ayuda a un grupo de personas, (estudiantes en este caso), a lograr objetivos personales y colectivos por medio de estrategias y herramientas de trabajo, generando cambios a nivel individual y grupal, gracias a la reflexión, el intercambio de ideas y el modelaje de habilidades.

La persona facilitadora de procesos deberá mantener una actitud de respeto hacia el grupo, dirigiéndose a cada persona por su nombre, con una escucha activa para poder intercambiar ideas y así fomentar el respeto mutuo en el grupo. Se maneja desde una posición de horizontalidad, entendiendo que es parte del equipo y debe mantener y modelar las reglas establecidas, se evita hacer llamados de atención tipo “regañón”, se hacen preguntas abiertas, por ejemplo si una persona participante hace una burla o da una opinión irrespetuosa, se le puede preguntar si realmente piensa lo que dijo, si le parece que es una forma adecuada de reaccionar y solicitar que busque una forma diferente de expresar esa idea para que sea más respetuosa, de tal forma que cada experiencia en el grupo pueda usarse como oportunidad de aprendizaje.

Recomendaciones generales:

En el trabajo con grupos se sugiere:

- Evitar actividades que impliquen contacto físico como abrazos, masajes u otro tipo de acercamiento, ya que para algunas personas puede significar incomodidad.
- Sesiones que contemplen un tiempo aproximado de 80 min.
- Preferiblemente que haya dos personas facilitadoras o una facilitadora y otra cofacilitadora.
- Brindar máximo protagonismo al estudiante.
- Lograr horizontalidad en la comunicación y los espacios en círculo.
- Permitir desarrollar vínculo, seguridad, identidad y pertenencia.

Guía de trabajo



Sesión #1

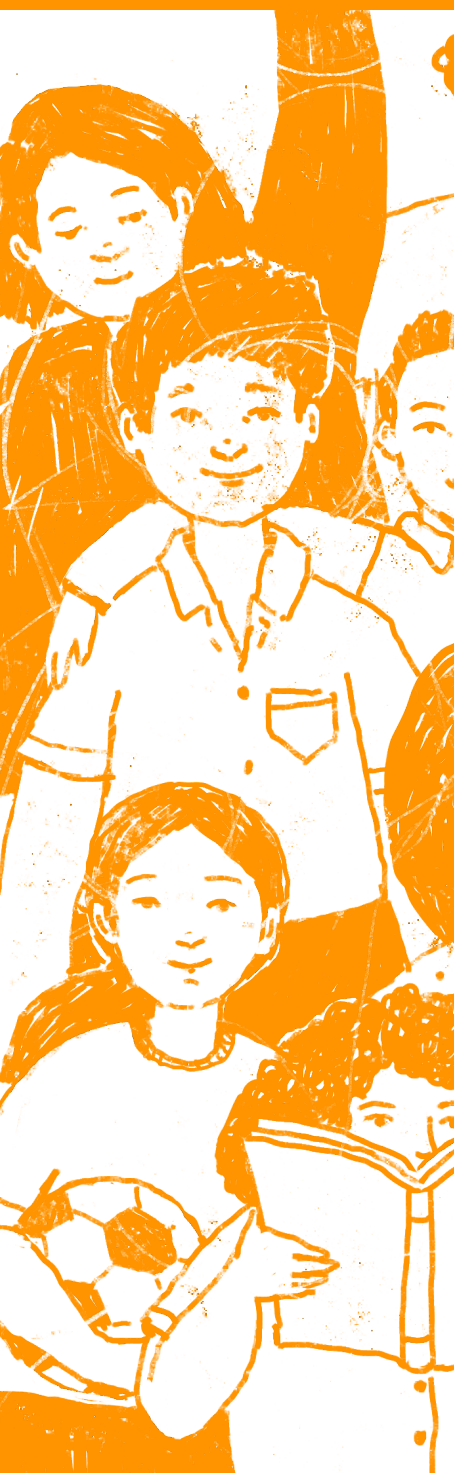
Conociendo al grupo

Objetivo:

Establecer un ambiente adecuado y respetuoso en la participación del grupo para que cada persona participante se sienta integrada al proceso.

Contenido de la sesión:

Se inicia la sesión explicando cuál es el objetivo del módulo de trabajo, promoviendo un ambiente seguro, pero organizado. En esta sesión deben construirse las reglas del grupo y establecerse claramente. Igualmente fijar los horarios y cualquier otra indicación en relación con el módulo.



Actividades sugeridas:

● Actividad 1. Similitudes

Instrucciones:

Deben utilizarse técnicas de presentaciones preferiblemente fáciles y cortas. Importante mantener la organización de grupo aún en las actividades más lúdicas.

1.Preparar previamente en alguna tarjeta o ficha con oraciones que permitan la interrelación y el que perciban que en el grupo hay otros niños y niñas que comparten similitudes. Por ejemplo:

• Busca un compañero o compañera que tenga el mismo color de cabello.

• Busca un compañero o compañera que le guste la misma música que vos.

• Busca a un compañero o compañera que tenga el mismo color de cartuchera

• Busca un compañero o compañera que use zapatos parecidos a los tuyos.

Materiales:

• Hojas o fichas con frases para la persona facilitadora.

● **Actividad 2. Así soy yo**

Instrucciones:

A cada participante se le da la instrucción de que se dibuje a sí mismo o misma y agreguen una actividad que le gusta hacer, una vez terminado el dibujo deben enseñarlo al resto del grupo e indicar su nombre y lo que le gusta hacer, lo que permitiría encontrar similitudes en el grupo.

Es importante que cada participante pueda reconocer alguna cualidad que le agrada mucho de sí mismo para compartirla con sus compañeras y compañeros.

● **Actividad 3. Bingo**

Instrucciones:

A cada participante se le entrega una hoja con un bingo (anexo #1) con frases y cada niño o niña buscará que otras personas participantes le firmen alguna casilla del bingo. Cada persona estudiante solo puede firmar dos veces un mismo bingo.

Finalmente se hace un cierre de la actividad enfatizando que, aunque somos compañeros/as y cada quien es único/a y especial también se comparten similitudes.

En el cierre de la actividad, quien facilita explica con un ejemplo del grupo.

Materiales:

- Hojas blancas
- Lápices de color

Materiales:

- Bingo de anexo 1

Cierre de la sesión

La persona facilitadora realiza el cierre de la sesión enfatizando en que las personas somos únicas y especiales, pero también tenemos condiciones que nos hacen ser similares, como los gustos, el lugar donde vivimos, y que tanto las diferencias como las semejanzas se vuelven un complemento en la relación y por ende en la convivencia.

Sesión #2

Conociéndome

Objetivo:

Propiciar un espacio de aprendizaje en torno al conocimiento de sí mismo y de sus propias capacidades para el reconocimiento de su propia valía.

Contenido de la sesión:

Propiciar un clima de respeto y reconocimiento de su valor e importancia en la sociedad, primero, con el reconocimiento individual de sí mismo mediante actividades que lleven a la reflexión y valoración de cada participante desde sus diferencias en un ambiente de respeto.



Actividades sugeridas:

● Actividad 1.

Un regalo muy especial

Instrucciones:

Las personas participantes se sientan en círculo y se les muestra una cajita de regalo que tiene escondido un espejo, se les indica que dentro de la caja hay un regalo muy especial (se le agregan frases positivas) y luego se les invita a que observen la maravilla que hay dentro de la caja, para ello se acercarán a la cajita, pero guardando el secreto hasta que todas las personas participantes pasen. Una vez que todos(as) han tenido la oportunidad de observar se abre el espacio para que a una misma voz digan que había. Posteriormente se retoma el valor de cada persona y la importancia de su presencia en el aula.

Materiales:

- Una caja de regalo con un espejo adentro

● Actividad 2.

Detectives en cacería

Indicaciones:

Se forman en parejas y luego se les indica que realizan una labor de detectives, van a poner sus huellas digitales en unas hojas previamente preparadas por la persona facilitadora y se les indicará que tienen que encontrar entre sus compañeros otra huella exactamente igual.

Una vez que los niños y las niñas han realizado la búsqueda, se les invita a compartir los resultados. Al final se les dice que son tan únicos y especiales que no encontrarán otra huella digital igual.

Materiales:

- Hojas blanca
- Tinta (marcadores o temperas)
- Lupas

Cierre de sesión

La persona facilitadora realizará un cierre enfatizando en la diferencia de cada persona participante, que nos hacen únicos y especiales, que lo distinto enriquece las relaciones interpersonales.

Sesión #3

Aceptándome

Objetivo:

Identificar y aceptar las habilidades y limitaciones para el reconocimiento, en la colectividad, de la importancia de cada integrante del grupo.

Contenido de la sesión:

Cada persona es especial porque es diferente y dentro de esa diferencia están las habilidades y las limitaciones, por ejemplo, algunos/as pueden dibujar muy bien y otras cantar bonito, pero lo que sí es común es que todas las personas poseen habilidades diversas.

Las actividades de la sesión están orientadas a motivar que las personas participantes reconozcan las habilidades que tienen, así como las limitaciones como seres humanos. Rescatando que las diferencias permiten crecer como personas, como amigos y amigas, como compañeros y compañeras de trabajo, como familia, entre otros.

Actividades sugeridas:

● Actividad 1. Pásala

Instrucciones:

Todas las personas estudiantes se sientan en círculo y se les indica que van a participar en un juego, para ello tienen que lanzar una pelota de trapo a cualquier integrante del círculo, cuando se lanza la bola debe de decir una habilidad (de sí mismo/a), pueden ser varias rondas.

En una segunda ronda la persona que lanza dirá una cualidad que le gusta o admira de otra persona. En ambas rondas se inicia con la persona facilitadora. (No debe referirse a ningún objeto que tiene sino a cualidades).

Cuando todos hayan participado la persona facilitadora realiza un cierre de la actividad.

Materiales:

- Una bola de trapo o de algún material suave.

● Actividad 2. El escudo

Instrucciones:

Cada estudiante realizara el escudo que debe completar con las siguientes consignas (anexo 2):

- Dibujo o escribo tres actividades que hago bien.
- Dibujo o escribo tres actividades que me gustaría hacer.
- Dibujo o escribo tres actividades que no hago tan bien.
- Escribo tres palabras que me gustaría me dijeran.

Una vez terminado, cada participante, si lo desea, lo comentará. La persona facilitadora cierra rescatando el proceso de reconocer las diferencias de cada integrante y como estas fortalecen el grupo.

Si se desea se puede pegar por un tiempo en un sitio visible para el grupo.

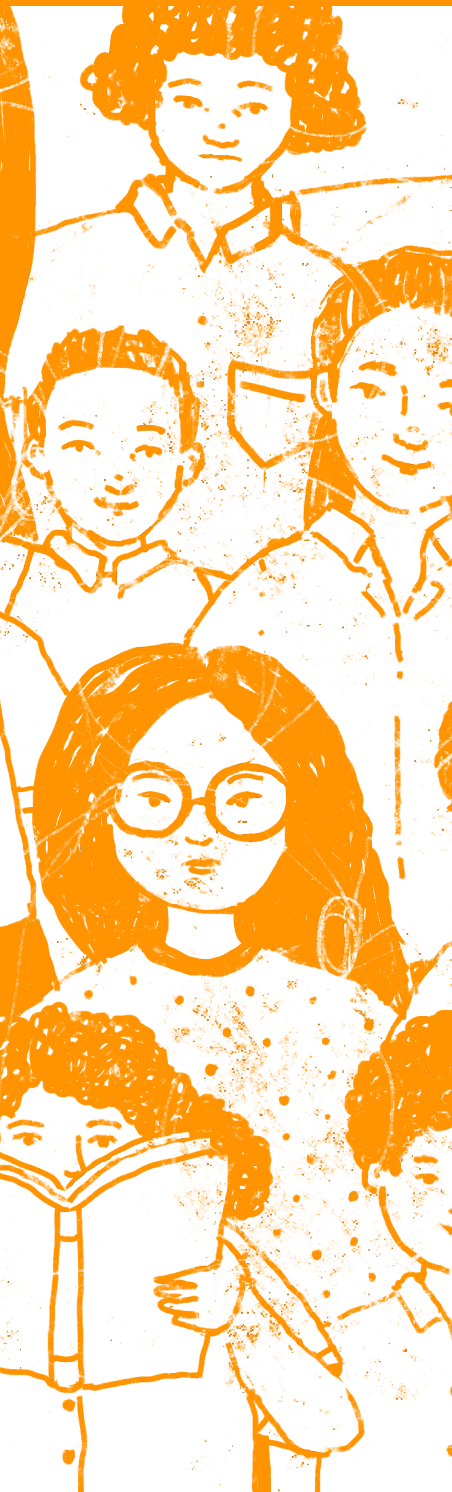
Materiales:

- Una hoja fotocopiada con un escudo (anexo #2), también si se desea se le puede indicar a las personas participantes que lo dibujen, en este caso se explicara bien lo que debe contener el escudo que realicen.

Cierre de la sesión

La persona facilitadora cierra la sesión con una pregunta generadora ¿Qué aprendimos hoy? Luego del intercambio se finaliza con el rescate de las habilidades y fortalezas de las personas integrantes.

Sesión #4



Mis sentimientos

Objetivo:

Propiciar en las personas menores de edad el reconocimiento de las diferentes emociones que se experimentan en determinados momentos para el desarrollo de habilidades de autocontrol y toma de decisiones.

Contenido de la sesión:

La PME podrá tomar conciencia de que el reconocimiento de los sentimientos permite, lo que facilita tomar consciencia y responsabilidad de los propios actos y en las relaciones que establecen en el contexto en que se desarrollan.

Todas las circunstancias generan en las personas emociones y sentimientos: soledad, enojo, tristeza, ternura, entre otras. Estos son sentimientos difíciles de definir, por esta razón la persona facilitadora guiará para que reconozcan las emociones experimentadas.

Actividades sugeridas:

● Introducción del tema

Video: El monstruo de colores

Autora: Ana Llenas

Al finalizar la persona facilitadora pregunta ¿Qué les pareció el cuento?, ¿De qué color se sienten hoy? ¿Con cuál emoción se identifican más?

Enlace al video:

<https://www.youtube.com/watch?v=xSCCDF0F49Q>

● Actividad 1.

La cara de mi amigo

Instrucciones:

Cada estudiante tendrá una bolsa de papel y dibujará una cara (como una máscara) que represente un sentimiento, el sentimiento lo elegirá la PME pero con la guía de la persona facilitadora, para que sean diferentes. Posteriormente se le indicarán diferentes situaciones y las PME escogerán cuál máscara es la que le corresponde a cada situación particular o sea qué sentimiento les genera.

La persona facilitadora cierra con una plenaria la actividad.

Materiales:

- Video proyector y computadora

Materiales:

- Bolsas de papel
- Marcadores o lápices de color

● Actividad 2.

Reconociendo emociones

Instrucciones:

La persona facilitadora mostrará láminas (recortes de periódicos, revistas, imágenes impresas con rostros que reflejen emociones) a las PME participantes y se les solicitará que nombren las emociones que observan en cada lámina.

Una actividad alternativa es que las láminas sean de diversos elementos y las personas participantes señalen la o las emociones que esa lámina les provoca. (estos pueden ser dibujos, colores, formas, entre otros)

Finalmente, la persona facilitadora expondrá la importancia de reconocer las propias emociones, así como el validar las mismas, esto permitirá controlarlas para poder tomar decisiones en torno a las conductas frente a las emociones experimentadas sin perjudicarse a sí mismos ni a las personas con las que interactúan.

Materiales:

- Láminas con imágenes

Cierre de la sesión

La persona facilitadora cierra la sesión consultando ¿qué fue lo que más les gusto?, ¿es difícil o fácil ponerle nombre a lo que siento? En ¿Qué parte de mi cuerpo es que siento la emoción?

Sesión #5

Aprendiendo a controlar mis emociones

Objetivo:

Posibilitar el autocontrol enseñando técnicas de autosugestión y el diálogo de autoinstrucciones para el desarrollo de habilidades socioemocionales favoreciendo el vínculo con sus grupos de pares.

Contenido de la sesión:

Deben utilizarse técnicas de autosugestión y el diálogo de autoinstrucciones con el fin de promover cambios y mejorar las conductas impulsivas, que consecuentemente beneficiará el vínculo con sus compañeros y compañeras. Las personas estudiantes deben comprometerse a generar cambios, asumiendo responsablemente las consecuencias de las conductas inadecuadas que realice, al mismo tiempo, comprometerse a incorporar lo que han aprendido.



Actividades sugeridas:

● Actividad 1.

Mis emociones explotan

Instrucciones:

La persona facilitadora indica que van a recordar situaciones que les han ocurrido y que les ha generado emociones fuertes de enojo, frustración, temor o mucha felicidad. Entrega un globo y el inflador; la persona expresa la situación ocurrida (si no desea compartir la situación se le indica que la recuerde e infle el globo) y procede a inflar el globo tantas veces como lo crea necesario y lo pasa a otro participante. La idea es que todos tengan la oportunidad de inflar el globo, si se revienta se empieza con otro.

Al final la persona que facilita explica que, así como el globo se reventó cuando estaba muy inflado es posible que nuestras emociones exploten cuando se acumulan, cuando no podemos hablar de lo que sentimos. (Es importante que el globo se infle con el inflador)

Materiales:

- Globos
- Inflador

● Actividad 2.

Cuento Mía y Teté

Autoría:

Inma Rubiales; Yolanda Cabrera

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch>

Instrucciones:

Se indica a las personas participantes que a continuación escucharán la historia de Mía y Teté por lo que se le invita a colocarse de forma en que se sientan cómodas.

Una vez que se narra el cuento se abre un espacio de participación donde puedan hacer referencia a las distintas emociones que experimentó la niña en un mismo día. Es muy importante desmitificar el tema de las emociones; no hay buenas o malas, hay emociones y cómo se manejen y expresan marca la diferencia.

Materiales:

- Celular o portatil
- Altavoces

● **Actividad 3.**

¿Qué nos hace diferentes?

Instrucciones:

Se les facilita a los niños y niñas una lámina con un animal y se les pide que piensen y manifiesten al grupo las diferencias de ese animal con una persona, con el objetivo de que se concluya que los animales se diferencian de las personas en la capacidad que tienen los seres humanos de razonar. Posteriormente se les explica la consigna:

PARO- PIENSO- HAGO

Utilizando estas tres acciones como señales de tránsito y se les sugiere que la apliquen durante la semana. (Semáforo anexo# 3)

Materiales:

- Lámina de un animal
- Semáforo del Anexo #3

● **Actividad 4.**

Técnica de relajación

Instrucciones:

Esta actividad consiste en una breve relajación, con música suave de fondo y ejercicios de respiración. Primero se solicita se hagan respiraciones profundas y despacio, luego se les solicita se realice una respiración en cuatro: cuatro segundos inhala, cuatro segundos sostengo y cuatro segundos exhala... se repite 5 veces. Luego se vuelve a la respiración profunda y se solicita a las personas participantes que sean conscientes de como entra y sale el aire en su cuerpo. Quien facilita envía mensajes positivos como: "Tengo la capacidad de controlar mi enojo", "soy dueño o dueña de lo que siento", "soy capaz de calmarme", "hoy decido sentirme bien"...

Al finalizar las personas que deseen pueden compartir cómo se sintieron en la relajación.

Materiales:

- Célular o portátil
- Altavoces

Cierre de la sesión

La persona facilitadora le solicita a los niños y las niñas que regale una palabra o frase positiva al grupo, por ejemplo: yo le regalo al grupo alegría...

Sesión #6

Usando mis propios recursos

Objetivo:

Discriminar los pensamientos y sentimientos asociados a las conductas inadecuadas para el proceso de aprendizaje positivo ante una situación de crisis experimentada.

Contenido de la sesión:

Enseñarles a las PME cuáles son las señales de alerta que experimentan en su cuerpo y pensamiento que les indica que están a punto de realizar una conducta inadecuada, retomando lo conversado en la sesión anterior. Recalcando en la responsabilidad propia de las conductas y cómo se pueden modificar los pensamientos distorsionados que pueden generar la creencia que hay una sola forma de responder ante una situación.



Actividades sugeridas:

● Actividad 1.

Pienso, siento y actúo

Instrucciones:

La persona facilitadora preparará previamente las tarjetas o fichas con las frases (anexo #4) o dibujos (como variante) que generen discusión sobre el tema a trabajar y guiando de ser necesario con preguntas generadoras.

Ejemplos:

La próxima vez que me peguen yo voy a...

Cuando alguien me critique yo...

Aunque yo este molesto o molesta yo puedo actuar...

Cuando no logro la calificación que deseo yo...

Cuando estoy triste yo hago...
y puedo hacer ...

Cuando no respetan mi opinión yo...

Cuando mis compañeros y compañeras opinan diferente, yo...

Cuando molestan a un compañero o compañera yo...

Materiales:

- Tarjetas con frases y/o dibujos

● Actividad #2 El contrato

Instrucciones:

El facilitador o facilitadora elaborará un contrato conductual junto con los niños y las niñas, que incluya las conductas que se quieren modificar y la forma en que se puede hacer, así como las implicaciones de no cumplir dicho contrato (Anexo #5).

Se cierra la actividad con la participación del estudiantado comentando brevemente cuáles son los compromisos adquiridos en el contrato.

Materiales:

- Hojas con contrato
- Lápices o lapiceros

Cierre de la sesión

La persona facilitadora realiza un cierre enfatizando en la importancia de cumplir los compromisos de todo lo aprendido y llevarlos a la práctica.

Sesión #7

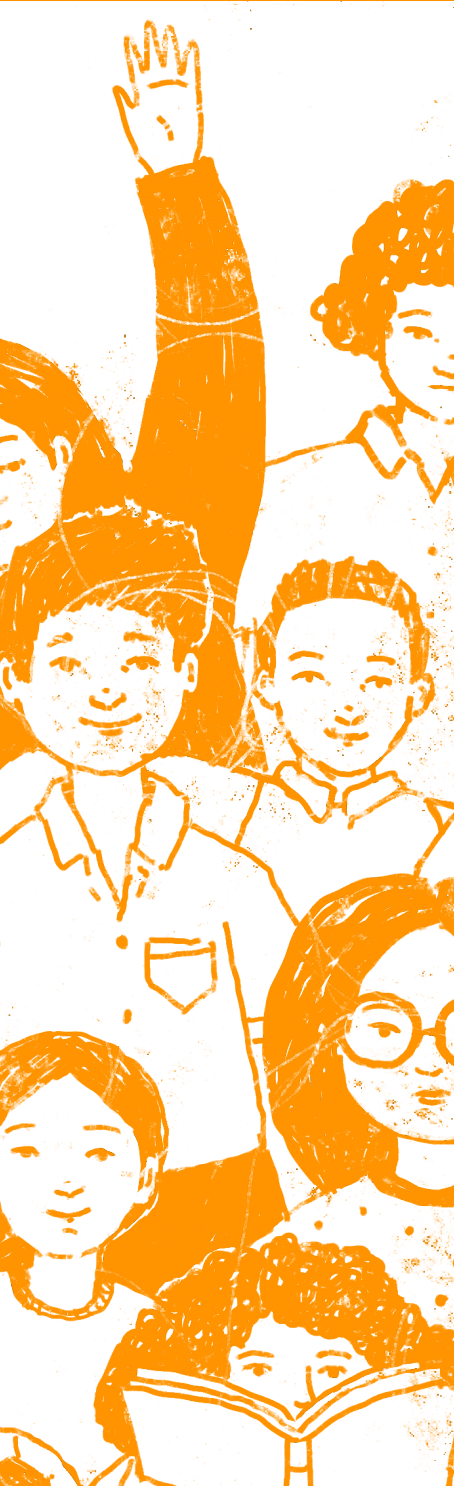
Empatía

Objetivo:

Reconocer que las demás personas tienen sentimientos y pensamientos diferentes y que las conductas inadecuadas pueden herir a los otros.

Contenido de la sesión:

Se les facilitará información procurando sensibilizar sobre los sentimientos de los seres humanos y reconociendo que todas las personas son especiales. Es importante abordar la sesión contemplando los derechos de los niños y las niñas, así como el concepto de libertad. Tome en cuenta que los infantes procesan la información de una forma concreta y en la mayor parte de las situaciones les es difícil interpretar el lenguaje no verbal que es uno de los componentes de la empatía, al no tener la habilidad de interpretar lo que la otra persona quiere decir.



Actividades sugeridas:

● Actividad 1.

Un regalo para ti

Instrucciones:

La persona facilitadora colocará en una bolsa papeles con el nombre de cada persona participante. El estudiante tomará un papel con el nombre de un (a) compañero (a). Posteriormente se sentarán en un círculo y cada uno/a manifestará alguna situación de su vida que lo pone triste.

Seguidamente cada estudiante elaborará una tarjeta para el compañero (a) que le correspondió, cuando todas las tarjetas están listas se intercambian utilizando la frase “Trato de entender lo que te pone triste y quiero compartir este presente contigo” y entrega la tarjeta.

Materiales:

- Hojas de colores o papel de construcción
- Hojas blancas
- Lápices
- Marcadores
- Goma

● Actividad 2.

Yo tengo tu problema

El objetivo de este ejercicio es poder entender los problemas o situaciones de otras personas.

Instrucciones:

Cada persona participante toma una tarjeta y escribe detalladamente una situación o conflicto que le haya ocurrido (puede hacerlo de forma anónima, esto facilita la expresión). Todas las tarjetas se colocan en la caja.

La persona facilitadora lee cada tarjeta y quienes deseen pueden expresar frases que demuestren empatía hacia la situación que enfrentan los otros y otras, tratando de dar soluciones o alternativas.

Materiales:

- Tarjetas en blanco
- Lápiz
- Caja de cartón

Otras variantes de actividades sugeridas:

Pueden utilizarse cualquier técnica como el lazarillo, las estatuas o la venganza que permitan sensibilizar en relación al otro de una forma vivencial.

- **Lazarillo:** en parejas una persona hace el rol de persona con discapacidad visual y otra de quien le guía, se ofrece la indicación que puede o no ser un buen guía provocando que choque con una pared o que le dificulte la ruta. Siempre aclarando que no es permitido hacer daño a su compañero o compañera.
- **Las estatuas:** se forman parejas y una persona es la estatua y la otra quien esculpe la misma, igual que en el lazarillo se indica no se puede hacer daño, pero si poner en una posición incómoda a quien hace de estatua.
- **La venganza:** se forman parejas y se coloca uno de los participantes en posición recta con los brazos de frente estirados y el compañero le coloca libros, cuadernos, o cualquier objeto del aula con peso para que lo soporte.

En todos los casos quien facilita calcula un tiempo prudencial y luego da la indicación que los participantes cambiarán de rol, ambas personas ocupan por un espacio de tiempo un rol y luego el otro.

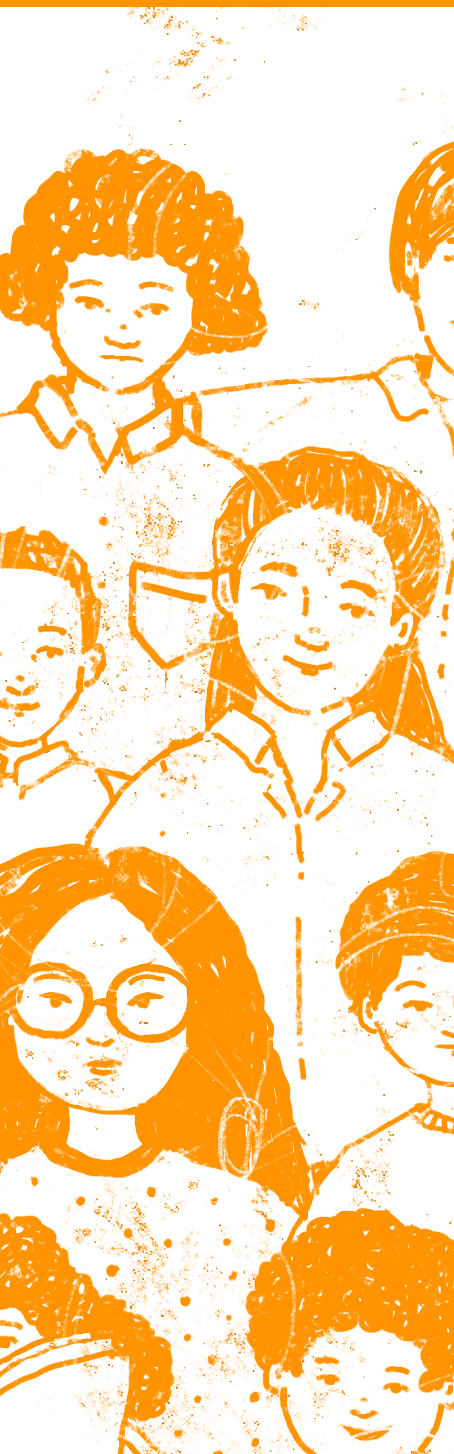
Sesión #8

Desarrollando habilidades sociales

Objetivos:

Aprender a relacionarse asertivamente y con aprecio, respetando a las demás personas para establecer vínculos nutricios.

Fortalecer conductas básicas de las relaciones sociales que permitan a los niños y las niñas mejorar su relación interpersonal.



Actividades sugeridas:

● Actividad 1.

Instrucciones:

Se les facilita la guía de destrezas sociales o se les va leyendo una a una y que ellos manifiesten si los practican en la vida diaria. (Anexo #6)

● Actividad 2.

Instrucciones:

Se elabora un cartel en forma de corazón, de él se desprenden cordeles o cintas que las personas estudiantes deben identificar como suyos, luego se les indica que tienen un periodo libre en el que pueden promover un juego colaborativo, sin salir del espacio de trabajo. Cada vez que se perciba una conducta inadecuada la persona facilitadora le arrancará un pedazo de corazón que corresponda al trozo donde está el cordel de quien realizó la conducta y al que la recibió, posteriormente se analizará la dinámica, observando el corazón del grupo y cómo este puede estar herido.

Materiales:

- Cartel en forma de corazón
- Cintas o cordeles

● **Actividad 3.**

Instrucciones:

La facilitadora o facilitador lleva unas siluetas de niños o niñas que pegará en la pared y cada uno(a) le escribirá algo positivo a su compañero o compañera en su silueta. La idea es promover en estudiantado el lenguaje positivo y respetuoso.

● **Actividad 4.**

La mano que ayuda

Instrucciones:

En un papel grande de periódico o una franela cada niño dibujará su mano y sus cualidades con el propósito de demostrarles a las demás personas que les está brindando su mano para cuando lo necesiten.

Esta actividad tiene el objetivo de que en el cierre de las sesiones de grupo las personas participantes identifiquen que tienen personas que pueden considerar de confianza.

Materiales:

- Siluetas de cartulina
- Lápiz o marcadores

Materiales:

- Papel grande
- Lápiz o marcadores

● **Actividad 5. La telaraña como cierre de la sesión**

Instrucciones:

Al inicio de la sesión se coloca un cartel con las destrezas sociales del anexo #6 las cuales son explicadas por la persona facilitadora.

Una vez finalizada la explicación y con el cartel visible, la persona facilitadora inicia la actividad lanzando un extremo de la lana a otra persona indicando una habilidad, por ejemplo: la habilidad de pedir disculpa “me disculpo por criticar tu dibujo”, se queda con un extremo y lanza la cuerda a otra persona y así se continúa hasta repasar todas las habilidades. Posteriormente se hace un cierre de la actividad.

Materiales:

- Ovillo de lana

Sesión #9



Sesión con familia:

Las sesiones con familia pueden ser realizadas antes o después de las sesiones con personas estudiantes, eso cada persona o personas facilitadoras lo valoran según las posibilidades y preferencias. Se sugiere que sea al inicio para que en la familia estén enterados del trabajo de grupo.

Es importante realizar una sesión con las personas encargadas del cuidado de los niños y niñas participantes con el fin de facilitar información sobre lo que se está trabajando, además de entregarle algún material básico sobre la inteligencia emocional y la importancia de esta en las habilidades para la vida de los niños y niñas.

El objetivo de este material es aportar en el mejoramiento de la conducta en el aula de clases, enfatizando en que es más fácil aprender cuando los niños y las niñas tienen conocimiento de sí mismos y se sienten apreciados e importantes; por el contrario, cuando se sienten atacados y amenazados la reacción reforzada socialmente es la de atacar, abandonar.

Sentirse a gusto consigo mismo es reafirmarse como persona y reconocer la capacidad, para lo que es necesario que alimentemos la confianza en los y las estudiantes enseñándoles a desarrollar sus habilidades y sus inteligencias.

Objetivo:

Promover la participación de los padres y madres de familia en el desarrollo de la inteligencia emocional de la niñez.

Actividades sugeridas:

● Actividad 1. La construcción:

Instrucciones:

Se divide el grupo en subgrupos y se les indica que con una bolsa de paletas o pajillas deben realizar una estructura en un periodo de tiempo programado.

Posteriormente se analiza la necesidad de trabajar en conjunto, en la educación de los niños y las niñas. También rescatar que la función de las familias, maestros y los que de alguna manera interfieren en el proceso es una función de andamiaje, entendiendo este concepto como las acciones que las personas adultas realizan con el fin de que una niña o niño obtenga un conocimiento.

Materiales:

- Paquete de paletas o pajillas

● **Actividad 2. A derretir:**

Instrucciones:

Se divide el grupo en subgrupos y se les indica que deben derretir de una forma creativa un pedazo de hielo que se les facilita en una palangana. Se rescata que la labor de la educación en valores y el desarrollo de la inteligencia emocional procura vacunar a los niños en contra de los valores negativos que les da la sociedad.

La última sesión con familias se propondría como un espacio informal y para compartir.

Materiales:

- Hielo
- Palangana

● **Actividad 3. “Compartiendo un café”**

Instrucciones:

Previamente se han acomodado las sillas de manera que todas las personas se puedan ver. Se reciben las personas y se invitan a colocarse en el espacio que les genere más comodidad. Se introduce el tema explicando que la sesión es parte de un proceso que se desarrollará con los y las estudiantes de ese grupo.

Se comparte un café, té, fresco u otro, mientras que se presenta el video “Inteligencia Emocional”

Enlace al video: <https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9>

Materiales:

- Merienda
- Video proyector
- Computadora

Cierre de la sesión

Al finalizar el video se abre un espacio de conversación sobre elementos generados del video.

Finalmente, se les presenta con mayor detalle los temas que se trabajarán con los y las estudiantes.

Referencias bibliográficas

Daniel Goleman. D. (1996) Inteligencia emocional, Editorial Kairós. Barcelona.

Guevara, L. (enero 2011) Revista#12 : Temas para la educación.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/plantillai.aspx?p=10&d=1&s=1>

Rubiales. I; Cabrera, Y. (2019) Cuento Mía y Teté. FEAFES Salud Mental Almendralejo. España.

Llenas, A. (2014) Edición en Español. Editorial Flamboyant. España.

Revista digital, (s.f) WSEMS Sistema de Mediación en la Educación Especial Español.
<https://www.wsems.us/es/facilitacion-de-iep/cual-es-el-rol-del-facilitador/#:~:text=El%20facilitador%20modela%20y%20ayuda,puedan%20surgir%20en%20la%20reuni%C3%B3n>

Guerrero, R. (2018) Educación emocional y apego. Libros Cúpula, Editorial Planeta. España.

Cuento Mía y Teté. <https://www.youtube.com/watch?v=k2Rh472NU00>
Autoría: Inma Rubiales; Yolanda Cabrera

“Inteligencia Emocional”: <https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I>

ANEXOS

BINGO HUMANO		
Cumple el mismo mes que yo.	Le gusta el helado de chocolate.	Le gusta jugar bola.
Su comida favorita son las hamburguesas.	Disfruta mucho bailar.	Es seguidora del equipo de Puntarenas.
Participa en grupos deportivos.	Le gusta escuchar música.	Le gusta los juegos de mesa.
Le encantan los mariscos.	Le gusta leer.	Puedo confiar en:

El Escudo

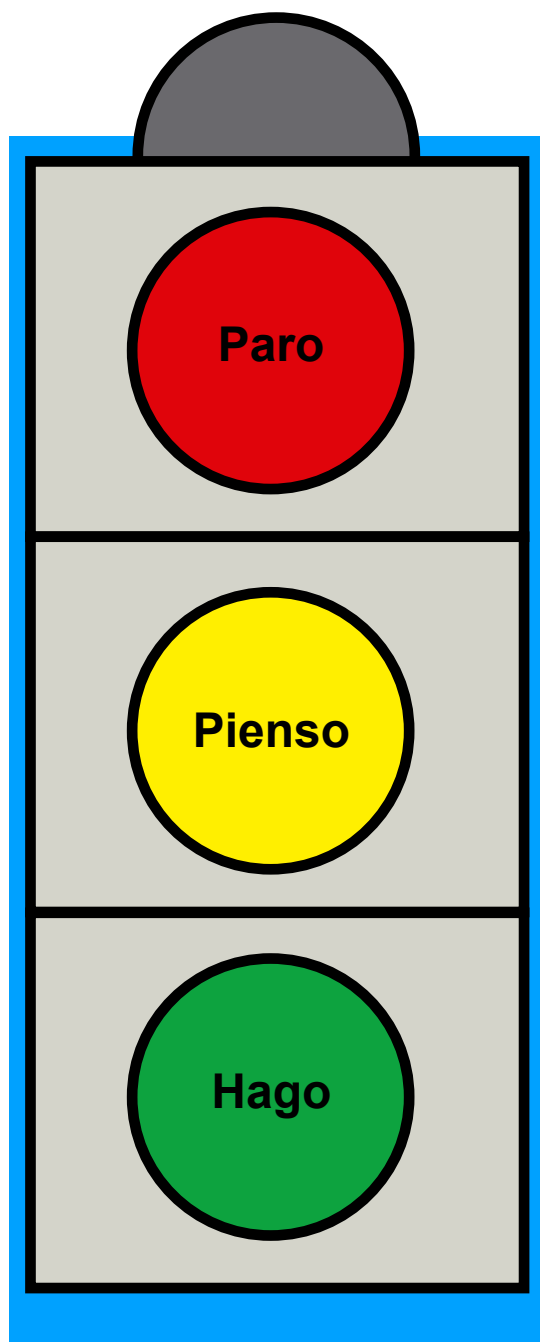
Dibujo o escribo tres actividades que hago bien.

Dibujo o escribo tres actividades que no hago tan bien.

Dibujo o escribo tres actividades que me gustaría hacer.

Escribo tres palabras que me gustaría me dijeran.

El Semáforo



La próxima vez que me peguen
yo voy a...

Cuando alguien me
critique yo...

Aunque yo este molesto o
molesta yo puedo actuar...

Cuando no logro la
calificación que deseo
yo...

Cuando estoy triste yo hago...
y puedo hacer ...

Cuando no respetan mi
opinión yo...

Cuando mis compañeros y
compañeras opinan diferente,
yo...

Cuando molestan a un
compañero o compañera
yo...

Contrato Conductual

Yo: _____,

estudiante de la sección: _____,

de la Escuela: _____,

me comprometo a cumplir los siguiente:

El cumplimiento de lo pactado me hará una
persona beneficiaria de:

Este contrato rige del ____/____/____ al ____/____/____

Firma parte 1

Firma parte 2

Guía de destrezas sociales	Nivel de logro		
	Mucho	Poco	Nada
• Seguir instrucciones.			
• Aceptar críticas o una consecuencia.			
• Aceptar un no por respuesta.			
• Saludar a alguien.			
• Obtener atención de alguien.			
• Hacer una solicitud.			
• Discrepar.			
• Dar un mensaje negativo.			
• Decir que no.			
• Disculparse.			
• Mostrar interés en una conversación.			
• Dar un cumplido.			
• Aceptar un cumplido.			
• Ofrecer ayuda.			
• Autopresentarse.			

