

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Actualmente la inteligencia emocional tiene un gran potencial de amplio recorrido para la prevención del consumo de drogas y otras adicciones (García del Castillo, García del Castillo-López, Gázquez y Marzo, 2013).

Aunque las investigaciones que relacionan inteligencia emocional y adicciones son todavía insuficientes, se puede apreciar que niveles altos de inteligencia emocional representan un factor de protección moderadamente potente para prevenir el consumo de sustancias y proteger de las adicciones comportamentales (García del Castillo et al., 2013).

Según afirma Goleman, “la investigación científica ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones e impulsos perturbadores no solo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico.

Además de aumentar la capacidad de aprender de los niños y de evitar la aparición de problemas como la violencia.

“CONOCIENDO LAS EMOCIONES”

Justificación

Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Para ello trabajaremos mediante algunas actividades en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

Material

- Fichas plastificadas (tamaño baraja de cartas) con las caras de las emociones básicas
 - Miedo
 - Asco
 - Ira
 - Alegría
 - Tristeza
- Tarjetas plastificadas con el nombre de las emociones básicas.



Desarrollo

La actividad se va a realizar en grupos de 4 niños/as. Por lo tanto, se necesitarán 4 “barajas de cartas” para que cada grupo tenga su propio material.

La actividad consistirá en relacionar cada dibujo con su emoción correspondiente.

En la segunda parte se propondrá a cada grupo que tienen que expresar con la cara y el cuerpo una de las emociones trabajadas para que el resto pueda observar los cambios en la expresión facial, del cuerpo e incluso del tono de voz.

“COMPRENDIENDO LAS EMOCIONES” (si da tiempo)

Justificación

Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas (reales o imaginarias).

Para facilitar dicha comprensión les daremos una breve explicación de las emociones anteriormente trabajadas y les pediremos que nos pongan un ejemplo propio de cada una de ellas.

Material

Powerpoint con las siguientes emociones y una imagen como ejemplo de la emoción.

MIEDO: lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

Ejemplo: Marta está tumbado en la cama de su habitación, es de noche y está con las luces apagadas y de repente oyes un golpe dentro del armario.



TRISTEZA: la sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

Ejemplo: La tía de Daniel le ha prometido llevarla al cine a ver esa película que tanto le gusta, pero en el último momento su tía le llama para decirle que no puede ir porque se ha puesto enferma.



ENFADO/IRA: lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

Ejemplo: Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó todos los ejercicios.



ASCO: es el desagrado que nos producen las cosas que nos resultan repugnantes.

Ejemplo: a Laura un día le sentaron muy mal los espaguetis y los vomitó, desde entonces no puede ni verlo.



ALEGRÍA: ocurre cuando conseguimos algo que queríamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

Ejemplo: a Javier le han regalado ese juguete que llevaba queriendo desde hace mucho tiempo.



“EMOCIONARIO”

Justificación

Una gestión adecuada de las emociones nos hace más libres, puesto que nos permite tomar decisiones más sabias, que estén alienadas con nuestra manera de ser y de sentir y que, a largo plazo, nos permitan construir nuestra propia felicidad a partir de lo que ya sabemos sobre nosotros mismos.

Material

- Libro Emocionario de Palabras Aladas
- Tarjetas con las diferentes emociones que posteriormente trabajaremos en los cortos de animación. En este caso serán:
 - Odio
 - Ira
 - Felicidad
 - Alegría
 - Tristeza
 - Vergüenza
 - Aceptación
 - Satisfacción
- Ceras de colores
- Cartulinas u hojas de dibujo (tamaño din a3)

Desarrollo

Se harán dos tarjetas de cada emoción, debido al número de participantes.

Se intentarán repartir las tarjetas según edad de los participantes. Por ejemplo, emociones más avanzadas como la satisfacción o la aceptación dárseles a los más mayores.

Cuando cada uno tenga su tarjeta con su emoción tendrán que dibujarla en la hoja. Con las ceras deberán de intentar hacer un dibujo que represente para ellos esa emoción, sin utilizar palabras.

Ejemplos de las diferentes emociones para explicárselas por si no las entienden:

- *Odio*: lo opuesto al amor. Antipatía, rechazo hacia alguien. Odiar el brocoli, odiar los deberes...
- *Ira*: es el odio en acción. Rabia, ponerse furioso...
- *Felicidad*: sensación de satisfacción hacia tu propia persona, es algo permanente en el tiempo. Por ejemplo nuestra familia nos aporta felicidad.
- *Alegría*: causada por un motivo placentero, agradable, pero de corta duración. Por ejemplo si nos gustan las atracciones subir a la montaña rusa nos proporciona alegría. Es lo contrario a la tristeza.
- *Tristeza*: lo contrario a la alegría. Cuando nos decepcionan, cuando perdemos algo que era importante para nosotros...
- *Vergüenza*: cuando se burlan de nosotros podemos sentir vergüenza. Nos ponemos rojos, bajamos la cabeza...
- *Aceptación*: nos quieren tal como somos. Cuando los demás nos reconocen nuestras capacidades y acciones.

- **Satisfacción:** saciar una necesidad nos produce satisfacción (comer cuando tenemos hambre por ejemplo). También te puedes sentir satisfecho después de ganar una carrera.

Cuando terminen algunos de ellos explicarán su dibujo, enseñándolo al resto de compañeros/as y el porqué de su representación. Esto lo podemos completar con la definición que hace el Emocionario de las emociones escogidas y pasando el libro para que vean el dibujo con el que está plasmada dicha emoción.

Los dibujos se guardarán para el final del taller, dónde se recuperarán de nuevo.

“CORTOS Y VALORES”

Justificación

Se pretende trabajar brevemente el desarrollo moral y los valores prosociales mediante cortos de animación, dado su potencial fuerza como medio de transmisión de valores, su capacidad de persuasión y la facilidad para el análisis de comportamientos, actitudes y valores.

Entre los objetivos se encuentra facilitar el trabajo en equipo y el respeto como instrumento creativo de cooperación, proporcionar instrumentos para el manejo de conflictos de manera no violenta usando los mecanismos propios del razonamiento moral y permitir el conocimiento consciente y el desarrollo de valores prosociales de ayuda.

Materiales

- Proyector
- Ordenador
- Altavoces
- Cortometrajes:
 - “El puente”
 - “La oveja esquilada” Pixar
- 4 Cartulinas grandes. En medio de cada cartulina aparecerá la imagen de los animales que vamos a analizar
 - “El puente”: para hablar de respeto, trabajo en equipo, conflictos, enfado y cooperación.
 - (1) los animales grandes: emociones de odio e ira.
 - (2) los animales pequeños: satisfacción, felicidad.
 - “La oveja esquilada”: frustración, tristeza, resiliencia y superación personal.
 - (3) oveja principio del corto: tristeza, vergüenza.
 - (4) oveja al final del corto: alegría, felicidad, aceptación.



- Tarjetas con valores. Valores escogidos:
 - Personales
 - Autoconocimiento
 - Autoestima
 - Autenticidad
 - Iniciativa
 - Audacia
 - Confianza en uno mismo
 - Esfuerzo
 - Adaptación
 - Alegría
 - Sociales
 - Respeto
 - Tolerancia
 - Altruismo
 - Actitud de compartir
 - Igualdad
 - Igualdad de oportunidades
 - Amistad
 - Amabilidad
 - Cooperación
 - Políticos
 - Iniciativa
 - Vitales
 - Fortaleza
 - Valor
 - Alegría
 - Ilusión
 - Serenidad
 - Superación adversidad
- Velcro
- Dibujos del taller del emocionario

Desarrollo

Se trabajará en cuatro grupos de 4-5 personas. Cada grupo trabajará con uno de los personajes escogidos.

Lo ideal sería que diese tiempo a poder rotar y que todos los grupos trabajasen con todos los personajes. Si vamos mal de tiempo cada grupo trabajará con un personaje y luego se expondrá al resto de los participantes.

Se les dará la cartulina con el personaje que les ha tocado y las tarjetas con valores, explicándoles que deben poner los valores que creen que tenía el personaje que les ha tocado según su manera de actuar en el corto. Se les ayudará explicándoles los diferentes valores que les ha tocado si hay algo que no entienden pero siempre sin influir en su respuesta.

El papel del educador es acompañar en las decisiones y que los niños/as se sienten libres de expresarse. Además de reforzar los comportamientos y actitudes prosociales que se vayan dando y

animarles a no desarrollar actitudes de enfrentamiento, reforzando el respeto mutuo y los comportamientos de ayuda.

Por último colgaremos las cartulinas en una pared para que sea visible para todos, se les repartirán de nuevo los dibujos que hicieron en el taller del emocionario y cada uno de ellos irá saliendo y poniendo su dibujo en el personaje que crean que encaja más la emoción que representaron y explicando brevemente porque han tomado esa decisión.