14 Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional. Actividades para los hijos

Las emociones en la familia
Las emociones en la escuela
Como observar emociones en uno mismo
Expresar nuestras emociones
¿Qué emociones conoces?
Los pensamientos y las emociones
Lo que decimos produce emociones…. en los demás
Buenas soluciones a los conflictos
Haciendo frente a las rabietas y enfados
Siendo empáticos
Como afrontar la tristeza. Mejorar el estado de ánimo
Aprender a tranquilizarse. Calmar a los demás
Qué hacer para no ser violento

Las actividades que aparecen a continuación están dirigidas a desarrollar las competencias emocionales de percibir, expresar, valorar, comprender y gestionar las emociones y estados de ánimo. Son propuestas generales que los padres pueden realizar conjuntamente con los hijos a modo de diálogos o incluso actividades gráficas. Será necesario adaptarlas a cada edad, de acuerdo con las capacidades de cada niño, de su vocabulario y de las características específicas de cada situación. Por lo general, todas las tareas propuestas son sencillas y las respuestas dependerán del desarrollo lingüístico del niño. Reflexionar sobre ellas, incluso aplicarlas o modificarlas será todo un reto para la familia. A buen seguro que será una experiencia novedosa y gratificante en donde todos aprendamos a tener una mayor información de las emociones que vivimos y, con ello, ser más conscientes de cómo debemos gestionar nuestros estados de ánimo, el de los propios padres y el de nuestros hijos.

Emociones en la familia

INTRODUCCIÓN

En las relaciones familiares se producen emociones y sentimientos. Cuando las relaciones son buenas se producen afectos positivos como el amor, el cariño, la comprensión, el consuelo,… Sin embargo, también hay momentos de enfado, de temor, de desconfianza, de frustraciones, etc. Eso ocurre en la convivencia de cualquier grupo humano. Lo importante es aprender a mejorar esos estados de ánimo. Si reflexionamos o pensamos sobre el comportamiento de todos los miembros de la familia es muy probable que conozcamos cosas que nos pasaban desapercibidas. Entre todos podemos colaborar en conseguir un ambiente familiar que sea emocionalmente inteligente y que todos nos sintamos a gusto, comprendidos, valorados, aceptados, queridos y tengamos el mayor bienestar posible.

CONTENIDOS PARA APRENDER

Si tus sentimientos son positivos: Ilusión, entusiasmo, confianza, comprensión, tranquilidad, satisfacción …, transmitirás a los demás ÁNIMO y contagiarás ALEGRÍA. Cuando tu estado de ánimo sea negativo: Temor, pena, enfado, decepción…. tus padres te ayudarán a sentirte mejor. Para ello es importante que les expreses cómo te sientes y lo que te ocurre. La familia ayuda siempre a que los hijos se sientan emocionalmente bien.

TAREAS DE PRÁCTICA

¿Cuál es tu comportamiento habitual en casa?
¿Pides disculpas cuando tu comportamiento no es adecuado? ¿Cómo?
Estas emociones y sentimientos puedes vivirlos en la familia, ¿Cómo y cuándo? Reflexiona sobre ello.

En casa siento **tranquilidad** cuando ….
Me **enfado** cuando….
Me siento **comprendido** cuando ….
Estoy **decepcionado** si …..
Me pongo **nervioso** si ….
A veces tengo **celos** si ….
Me doy cuenta del **cariño** de mis padres cuando …
Me **ilusiono** cuando …
Me siento **triste** si ….
…….

Propóngale a su hijo resolver este tipo de situaciones, a modo de historias incompletas, en las que debe aportar soluciones. Este es un ejemplo que se puede adaptar a su realidad familiar para que las complete.

AL PRINCIPIO

David es un niño que se enfada bastante cada vez que sus padres le dicen que haga los deberes él solo. Siente celos de su hermano que es capaz de hacerlos sin ayuda.

AL FINAL

David ya es capaz de hacer muchas tareas de clase él sólo, y sin ayuda.

¿POR QUÉ? ¿QUÉ HABRÁ PODIDO OCURRIR?

…….....

.....

.....

TAREAS DE PRÁCTICA

¿Quién debería hacer esto?

Los padres		Los hijos
☐	Mostrarse comprensivos ante los defectos.	☐
☐	Animar.	☐
☐	Tener más confianza.	☐
☐	Tener un poco más de paciencia.	☐
☐	No enfadarse tanto y tomarse las cosas con más calma.	☐
☐	Tranquilizarse más a menudo.	☐
☐	Ser más cariñoso.	☐
☐	Buscar soluciones a los problemas.	☐
☐	Realizar acuerdos sobre las normas de casa.	☐
☐	Escuchar.	☐
☐	Dialogar más.	☐
☐	Preguntar sobre como se siente uno.	☐
☐	¿Qué otras "cosas emocionales" deberían hacer unos y otros (padres e hijos)?.....	☐

DEBERES EMOCIONALES

- Observa cómo se emociona cada uno de los miembros de tu familia. Cómo expresa cada uno las diferentes emociones que ya conoces.
- Intenta comprender lo que sienten tus padres y tú mismo/a en situaciones como estas:
- ¿Cómo te sientes tú? ¿Cómo se sienten tus padres?
- Imagina que te dicen esto:

No estudias nada Debes esforzarte más.
Vemos que te estás esforzando en los estudios. Eres una persona muy trabajadora.
Hoy no me siento bien. He tenido problemas en el trabajo.
Te felicito porque hoy has sido capaz de no pelearte con tu hermano.

- ¿Qué haces tú cuando alguien de tu familia se siente …?

Preocupado, Triste, Alegre, Feliz, Enfadado, Temeroso, Apenado, Ilusionado, Tranquilo, …..

Las emociones en la escuela

INTRODUCCIÓN

En la escuela tienen lugar muchas circunstancias que dan lugar a emociones y sentimientos. Las relaciones con los compañeros de clase y con los profesores, el propio comportamiento de nuestro hijo, sus juegos, sus intereses y motivaciones, sus actitudes.… provocan estados de ánimo. En la escuela también se producen emociones que deben aprenderse a percibir, a expresarlas y a regularlas inteligentemente.

CONTENIDO PARA APRENDER

Las emociones son reacciones del organismo muy intensas y muy rápidas. Van acompañadas de expresiones en la cara y sensaciones en todo el cuerpo. Cuando nos emocionamos es porque reaccionamos a algo que nos ocurre. Las relaciones con los compañeros y compañeras del colegio nos pueden **producir alegría, tristeza, enfado, sorpresa, satisfacción,** pena, enfado y muchos estados de ánimo. Cuando estamos muy emocionados no podemos razonar adecuadamente. Es necesario saber qué nos pasa, expresarlo adecuadamente y manejar nuestro ánimo para sentirse bien.

CUESTIONES

1. ¿Qué notas en tu cuerpo cuando estás enfadado/a?
2. ¿Qué notas en tu cuerpo cuando tienes miedo?
3. ¿Y cuando estás triste?

SITUACIONES EMOCIONALES EN LA ESCUELA

¿Qué sientes cuando el profesor te habla amablemente?
¿Y cuando te regaña?
¿Qué sientes cuando un compañero te amenaza o te insulta?
¿Tú provocas miedo a los demás? ¿Por qué?
¿Qué te hace más feliz cuando estás en clase?
Las cosas que te ponen de mal humor son ….

- Si tú estás **feliz** en clase es porque ……..
- Si te sientes preocupado es debido a ……
- Cuando tienes **miedo** en el colegio es porque …….
- Si algo te **sorprende** en clase es que ……
- Lo que realmente te **molesta**……
- Algo que te **ilusiona** en el colegio es …….
- Lo que te pone **triste** de lo que ocurre en clase es que …

TAREAS DE PRÁCTICA

- Clasifica estas emociones en **positivas** o **negativas**.

Temor, satisfacción, disgusto, esperanza, felicidad, miedo, indignación, ilusión, celos, admiración, tranquilidad, nerviosismo.

positivas	**negativas**
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- Asocia cada frase con la emoción que le corresponde:

No sé hacer nada.
No hay derecho a que me digan eso.
¡Ojalá lo consiga!
No sé si sabré hacerlo. Será horrible si me sale mal.
¡Qué bien que vengas conmigo!
Ya sabía yo que me saldría mal esto.

DECEPCIÓN
ILUSIÓN
TEMOR
ESPERANZA
ENFADO
DESÁNIMO

MENSAJES EMOCIONALES

Las emociones positivas nos producen bienestar personal. Para convivir en el aula podemos hacer todo lo posible para que TODOS estemos a gusto, con emociones positivas. Para ello es INTELIGENTE:

- **Conocer cuáles son nuestras emociones y las de los demás.**
- **Saber las emociones que nosotros provocamos en otras personas.**
- **Expresar bien lo que sentimos.**
- **Manejar nuestro enfado sin alterarse, dialogando.**

DEBERES EMOCIONALES

- Observa las caras de tus compañeros e intenta adivinar qué emoción siente, cuál es su estado de ánimo.

- Fíjate en tus comentarios cuando hablas: ¿Provocan buenas o malas emociones en los demás?

Como observar emociones en uno mismo

INTRODUCCIÓN

En ocasiones no nos damos cuenta que estamos emocionados hasta que transcurre un bien rato. Pero podemos aprender a saber qué nos pasa si nos fijamos en lo que le ocurre a nuestro cuerpo cuando reaccionamos ante algo que nos importa. Por ejemplo, podemos fijarnos en cómo respiramos, en qué palabras decimos y cómo las decimos, en lo deprisa que late el corazón, y en otras muchos síntomas más.

CONTENIDO PARA APRENDER

Las emociones las notamos en nuestro cuerpo del siguiente modo:

ALEGRIA:
- Reímos y sonreímos a gusto.
- Respiramos mejor.
- Tenemos ilusión por hacer cosas, por aprender.
- Hacemos gestos expresivos. Los demás lo notan en la cara.
- Decimos cosas alegres.

MIEDO O TEMOR
- La voz parece temblorosa.
- Tiemblan las piernas.
- La cara palidece.
- Estamos preocupados por lo que ocurrirá.
- Se nota en el rostro: Los ojos abiertos, las cejas elevadas.
- Nuestro cuerpo está tenso.
- A veces evitamos enfrentarnos a lo que tememos.
- Notamos una sensación desagradable en el cuerpo.

ENFADO

- En la cara se expresa la emoción de enfado: El ceño fruncido, la frente arrugada, las cejas inclinadas, los ojos muy abiertos. Cuando más enfadados estamos más se nota.
- El corazón late más deprisa.
- Estamos más tensos.
- La cara enrojece.
- Pensamos cosas que nos enfadan todavía más, especialmente si creemos que "otro" tiene la culpa de nuestro enfado.

CUESTIONES

¿Qué notas en tu cuerpo cuando estás triste?
¿Y cuando estás ilusionado/a?
¿Qué notas cuando te sientes frustrado/a?

MENSAJES EMOCIONALES

Saber los "síntomas" de cada emoción o estado de ánimo sirve para conocernos mejor. De este modo, podemos actuar de acuerdo con nuestra voluntad, manejando mejor el enfado y la tristeza.
Si observas estos síntomas en ti mismo y en los demás aprenderás a relacionarte mejor con ellos. Sabrás su estado de ánimo y podrás actuar de modo más inteligente.

DEBERES EMOCIONALES

- Observa en las personas que tú decidas lo siguiente: Cómo se nota en su cuerpo cuando ….
Está decepcionado
Siente temor
Está ilusionado
Se siente triste
Se encuentra desanimado
- Fíjate en lo que dice y en lo que hace.
- Dile a alguien de tu confianza que observe estos mismos "síntomas" en ti. Después te lo cuenta y dialogáis sobre ello.

Expresar nuestras emociones

INTRODUCCIÓN

Cuando estamos emocionados o estamos de buen o mal humor se nos nota en la cara. Los demás lo observan y nos preguntan ¿Qué te pasa? Unas veces lo decimos y otras no. Sin embargo es bueno que contemos cuál es nuestro estado de ánimo. Si expresamos lo que nos ocurre nos ayudará a sentirnos mejor cuando la otra persona nos escucha y nos comprende.

CONTENIDO PARA APRENDER

Para poder expresar bien lo que sentimos es necesario que identifiquemos bien nuestras emociones. Es importante saber si estamos **nerviosos** o **tranquilos**, si estamos **animados** o **desilusionados**, si nos sentimos **temerosos** o **esperanzados**. Es decir, podemos aprender a reconocer qué es lo que nos ocurre, cuál es la emoción que sentimos.

Las emociones y estados de ánimo las expresamos con nuestro cuerpo; con los gestos de la cara y las manos y con nuestro modo de hablar describimos lo que nos pasa y cómo nos sentimos. Hablar de nuestras emociones con los padres, amigos y compañeros sirve para comprender mejor nuestras reacciones, y para aliviarnos cuando nos sentimos **disgustados**, **tristes** o **asustados**. Si alguien nos ha asustado, molestado o desanimado con sus palabras o su modo de actuar, es bueno expresar cómo nos sentimos. Si estamos **alegres** y lo comunicamos, los demás se sentirán también contentos.

TAREAS DE PRÁCTICA

-¿Sabes lo que son los **emoticones**? Se trata de caras que expresan diferentes estados de ánimo. Intenta averiguar qué emoción expresan.

¿Qué emoción o estado de ánimo expresa cada rostro?

- Sitúate frente al espejo e intenta expresar estas emociones:

Alegría, enfado, indignación, temor, decepción, entusiasmo.

- Puedes hacer la actividad con tus padres, con tu hermano/a o con un amigo/a. Es un juego divertido que te ayudará a saber si comunicas bien tu emoción con los gestos de la cara.

- Imagina que has tenido una discusión con tu hermano o hermana. Estás **molesto** o **enfadado** por lo que ha ocurrido. Sin embargo, como tú eres inteligente decides expresarle tu enfado de un modo **sereno**, hablando, ¿Cómo se lo dirías?
.....

MENSAJES EMOCIONALES

Hay maneras adecuadas e inadecuadas de expresar las emociones. Si estamos enfadados de poco sirve empezar a chillar, a gritar, a dar voces y golpes, a insultar …. Este modo de expresar el enfado sólo sirve para enfadarnos más todavía y enfadar a los demás. Podemos expresar enfado mediante las palabras, aunque estemos indignados podemos emplear nuestro lenguaje con palabras firmes pero *educadas. Por ejemplo: Quiero que sepas que tus palabras me han molestado. No has tenido respeto con lo que has dicho. No merezco que me trates así y te ruego* que te disculpes. ¿Serías capaz de hablar de este modo cuando fuese necesario?

DEBERES EMOCIONALES

- Imagina que ocurren estas situaciones y tienes que expresar a la otra persona lo que sientes.

Un amigo te ha felicitado por tu cumpleaños.

Tu hermano te ha escondido una cosa y no la encuentras.

Tus padres te han dicho que debes estudiar más.

Un compañero de clase te ha dicho unas palabras que te han desanimado.

Estás preocupado porque pronto tendrás una evaluación en el colegio.

Estás triste por algún motivo y tus padres te preguntan ¿Qué te pasa?

MENSAJES EMOCIONALES

Para expresar mejor nuestras emociones es importante que la otra persona nos escuche y comprenda como nos sentimos. ¿Tú escuchas a los demás? ¿Intentas comprender su estado de ánimo?

¿Qué emociones conoces?

INTRODUCCIÓN

Existen seis emociones básicas o universales. Se llaman así porque su expresión en la cara se reconoce en todo el mundo. Son la **alegría**, la **tristeza**, el **enfado**, la **sorpresa**, el **miedo** y el **asco**. Con estos nombres se forman otras emociones llamadas secundarias o sociales porque son como estados de ánimo producidos por nuestros pensamientos. Cuantas más emociones conozcamos mejor nos conoceremos a nosotros mismos y a los demás.

CONTENIDO PARA APRENDER

Esta clasificación contiene el conjunto de **familias emocionales**. Observa.

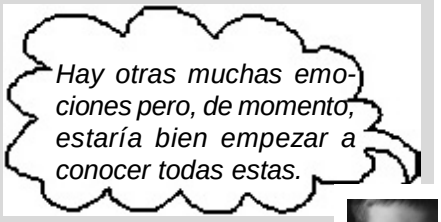
Alegría: Buenhumor, felicidad, diversión, gratificación, optimismo, entusiasmo, contento, júbilo, gratitud, alivio, interés, curiosidad, encanto, paciencia, euforia, simpatía, complacencia.

Tristeza: Autocompasión, abatimiento, depresión, desánimo, frustración, fastidio, decepción, malhumor, aflicción, desolación, pena, desaliento, dolor, pesar, duelo, pesadumbre, desconsuelo, desesperanza, desánimo, pesimismo, aburrimiento, apatía, melancolía, añoranza, morriña, nostalgia, disgusto, preocupación, resignación, soledad, conmoción, desdicha, infelicidad.

Ira: Rabia, cólera, desdén, menosprecio, rencor, furia, enfado, indignación, resentimiento, aversión, tensión, excitación, agitación, animadversión, humillación, irritación, hostilidad, enojo, odio, celos, envidia, reproche, resquemor.

Miedo: Temor, horror, espanto, pánico, terror, congoja, pavor, desasosiego, susto, fobia, angustia, desesperación, desasosiego, estrés, preocupación, azoramiento, desconcierto, consternación, nerviosismo, inquietud, insatisfacción, impaciencia.

***Asco*:** Aborrecimiento, aversión, aprensión, desprecio, hastío, repugnancia, rechazo.



TAREAS DE PRÁCTICA

- Juego de “Pasapalabra”.

Lee la definición de cada emoción y trata de adivinar cual es. La letra inicial es una pista que te ayudará.

- *No estar alterado ni preocupado, sin inquietud……* **T**
- *Sentimiento por el que creemos que va a suceder aquello* **que deseamos que ocurra… C**
- *Impresión generalmente de alegría, producida a alguien ha-* **ciendo una cosa que no espera … S**
- *Trastorno y sobresalto del ánimo, producido por cualquier* **accidente u objeto repentino… S**
- *Hacer el bien a los demás sin esperar nada a cambio…* **A**

(Tranquilidad) (Confianza) (Sorpresa) (Susto) (Altruismo)

MENSAJES EMOCIONALES

Cuantas más emociones conozcas mejor podrás expresar tu estado de ánimo y te comunicarás adecuadamente con las personas de tu entorno: Amigos y compañeros, padres y familia, profesores, conocidos….

Los pensamientos y las emociones

INTRODUCCIÓN

Las emociones y los pensamientos van unidos. Si estamos **contentos** pensamos cosas alegres como, por ejemplo: *¡Qué bien! Hoy me siento feliz! Las cosas funcionan como yo quería*… Si estamos **enfadados** los pensamientos que tenemos se *refieren a los motivos del enfado, como: Él tiene la culpa de* **todo, como le pille. No hay derecho**... Si estamos muy **tristes** pensamos: *Soy un desastre, Todo me sale mal. No sirvo para nada, ...*

Cuando estamos muy emocionados los pensamientos que tenemos pueden estar equivocados y ser perjudiciales para nosotros, sobre todo cuando estamos enfadados, preocupados, tenemos miedo o estamos tristes.

CONTENIDO PARA APRENDER

Las emociones positivas como la **alegría**, la **satisfacción**, la **ilusión**, la **tranquilidad**, la **serenidad**… nos ayudan a pensar mejor. Si estamos **tranquilos** podemos mejorar la atención. Si estamos **serenos** podemos solucionar conflictos con los demás. Cuando tenemos emociones negativas como el **enfado**, el **miedo** o la **tristeza** podemos cambiar nuestros pensamientos para sentirnos mejor.

TAREAS DE PRÁCTICA

-Imagina que estás **enfadado** con alguien. ¿Qué deberías pensar para tranquilizarte?

- Si te sintieses **triste** y quisieras **animarte** un poco, ¿qué sería bueno pensar?

- Si tú quieres vencer tu **miedo** a alguna cosa, ¿qué podrías pensar?

- Si se piensa esto, ¿qué emociones o sentimientos se tendrán?

Siempre me salen las cosas mal.
Hoy voy a hacer las cosas bien, con calma.
Siempre me está diciendo que lo hago mal y no es así. No hay derecho.
Debo pedirle disculpas, le he molestado sin darme cuenta.

CULPA
DESÁNIMO
ENFADO
TRANQUILIDAD
.....

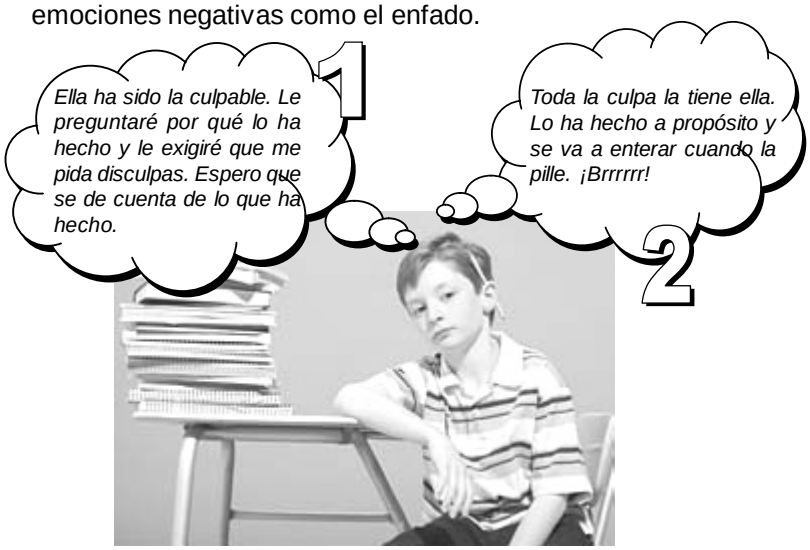
MENSAJES EMOCIONALES

Cuando te sientas de mal humor, desanimado, asustado, preocupado, enfadado…. detén tu *pensamiento y hazte esta pregunta: ¿Esto que estoy pensando me beneficia o me perjudica,* es bueno o malo para mí? A continuación intenta pensar algo bueno para que te cambie tu estado de ánimo y puedas sentirte mejor. Cambia de actividad, centra tu atención en alguna tarea que te guste o en algo agradable.

¿CÓMO CAMBIAR UN GRAN ENFADO POR UN PEQUEÑO ENFADO?

Así: ⇩

Si cambiamos los pensamientos podemos cambiar nuestras emociones negativas como el enfado.



¿Cuál de los dos pensamientos provoca **menos enfado**? ¿Por qué?

.....

.....

DEBERES EMOCIONALES

- Escribe los pensamientos que tienes en estas situaciones y los que sería bueno tener para sentirte mejor.

Le has pedido una cosa a un compañero y no te lo ha querido prestar.

Lo que pensé es que …….....

.....

Lo que sería bueno pensar es que …….....

.....

El profesor te ha regañado porque estabas molestando a un compañero de clase.

Lo que pensé es que …….....
.....
Lo que sería bueno pensar es que …….....
.....

Tienes miedo a la oscuridad y no puedes dormir bien por las noches con la luz apagada.

Lo que pienso es que …….....
.....
Lo que sería bueno pensar es que …….....
.....

Para reflexionar cada día:

¿Cómo me he sentido hoy en el colegio? ¿Qué emociones positivas y negativas he tenido? Cuando estaba enfadado, ¿he pensado adecuadamente? Cuándo estaba preocupado, ¿he pensado adecuadamente?

Lo que decimos produce emociones…. en los demás

INTRODUCCIÓN

Lo que hacemos y decimos provoca en las demás personas emociones y estados de ánimo. Unas palabras como estas: *"¿Qué tal estás? Te veo muy sonriente*. ¿Qué estado de ánimo **provoca en quien lo escucha?: Alegría**, **satisfacción** y **bienestar**. Sin embargo, ¿Qué estado de ánimo producen estas palabras?: *Tú no sabes de que va.* No tienes ni idea. Provoca **frustración**, **decepción**, **enfado**, **desánimo**. Podemos decir las cosas de muchas maneras, pero hay maneras que son inteligentes y ayudan a todos a sentirse bien.

CONTENIDO PARA APRENDER

Tu comportamiento (lo que haces y lo que dices) puede hacer que las personas que están contigo (amigos, compañeros, hermanos, padres, conocidos…) se sientan bien o mal. Si te fijas en las cosas que haces y dices te darás cuenta cómo reaccionan los demás y sabrás que emociones les provocas. Tampoco se trata de que siempre haya que agradar a "todo el mundo", sino que es bueno **REFLEXIONAR** sobre lo que decimos, como los decimos y sobre lo que hacemos o no hacemos. De este modo, mejorarán nuestras relaciones con compañeros, amigos y demás personas. Nos sentiremos todos mejor.

TAREAS DE PRÁCTICA

- Asocia cada frase con el estado de ánimo que puede provocar en los demás.

¿Te puedo ayudar en algo?
Tú eres un ignorante. No sabes nada.

Ya verás como te pille Fernando. Ha dicho que pobre de ti si …
¡Qué bien te ha salido ese dibujo! ¿Cómo lo has hecho?
Eres una persona optimista, siempre estás sonriendo.

SATISFACCIÓN ENFADO MIEDO COMPLACENCIA COMPRENSIÓN

MENSAJES EMOCIONALES

Pon en práctica estos consejos:

1. **Fíjate en la expresión de la cara de los demás cuando hables y digas cosas que puedan ofender.**
2. **Cuando te des cuenta de que has molestado a alguien con lo que has dicho o hecho puedes pedir disculpas. Expresa tu sentimiento de disgusto y tu deseo de que no vuelva a ocurrir.**
3. **Cuando algún compañero o compañera te proponga hacer o decir algo que no sea correcto o adecuado, que te perjudique o fastidie a los demás, y esté contra tu voluntad es emocionalmente inteligente decir NO y negarte a hacerlo. Lo puedes expresar de manera firme y con claridad, sin dejarte avasallar. Si te pone "nervioso" debes pensar que tus derechos deben ser respetados y no te mereces salir perjudicado por lo que te piden, porque es incorrecto.**

DEBERES EMOCIONALES

- De vez en cuando hazte estas preguntas:
1. ¿Respeto los derechos de los demás?
2. Lo que hago o digo, ¿enfada, entristece o perjudica a los demás?
3. ¿Qué cosas debería cambiar de las que digo o hago?
4. Yo soy una persona:
   a. ¿Amenazadora o tranquilizadora?
   b. ¿Divertida o aburrida?
   c. ¿Que se enfada mucho o que se le pasa pronto el enfado?
   d.¿Que desanima a los demás o los anima?

Buenas soluciones a los conflictos

INTRODUCCIÓN

La **Inteligencia Emocional** también consiste en conocer bien las emociones y sentimientos de los demás. En la vida diaria se producen pequeños y grandes conflictos entre las personas: Con los padres, con los hermanos, con los compañeros y amigos en el colegio. Aprender a prevenirlos y a solucionarlos es una manera de ser inteligentes porque podemos relacionarnos mejor y sentirnos más a gusto entre todos. Y eso se puede aprender y practicar.

CONTENIDO PARA APRENDER

Para **prevenir un conflicto** con alguien puedes hacer y pensar lo siguiente:

- Cuál es tu manera de actuar habitualmente y la de la otra persona con la que surge el conflicto.
- Evitar enfrentamientos y discusiones por cosas sin importancia.
- Darte cuenta de cuando puede empezar un enfrentamiento y evitarlo.
- Pedir ayuda cuando lo necesites.
- Intentar adivinar las intenciones de los demás.
- Reflexionar sobre lo que tú dices y haces.

Para solucionar un conflicto con algún compañero puedes ...

- Pensar en los motivos que han provocado el problema. Las emociones que siente cada uno.
- Pensar en posibles soluciones, cuantas más mejor.
- Pensar en las consecuencias que puede tener cada solución.
- Elegir la mejor solución y ponerla en práctica.

TAREAS DE PRÁCTICA

- Imagina que se produce este conflicto entre tú y un hermano/a o compañero/a.

Has discutido con tu hermano por un programa del ordenador que cada uno quería utilizar. Os habéis gritado el uno al otro y os habéis enfadado bastante. Ahora mismo no podéis usarlo porque vuestros padres han decidido que ya está bien de peleas entre vosotros.

Contesta

1. ¿Cuáles son los motivos del enfrentamiento? ¿Solamente el programa o también otros?
2. ¿Qué emociones sientes cuando tienes este conflicto? ¿Cuáles tiene la otra persona: Tu hermano, tu amigo…?
3. Escribe 4 soluciones que se te ocurran para resolver el conflicto.
   a. …….....
   .....
   b. …….....
   .....
   c. …….....
   .....
   d. …….....
   .....

4. Si eliges la solución a, ¿qué puede pasar después?
5. Si eliges la solución b, ¿qué puede pasar después?
6. Si eliges la solución c, ¿qué puede pasar después?
7. Si eliges la solución d, ¿qué puede pasar después?
8. ¿Cual crees que sería la mejor solución? ¿Por qué?
9. Ponla en práctica y a ver qué ocurre en el próximo conflicto.

Haciendo frente a las rabietas y enfados

INTRODUCCIÓN

A veces nos enfadamos mucho y sentimos rabia. Nuestro enfado es grande y hacemos y decimos cosas que no son adecuadas ni son buenas para nuestro bienestar personal. Aprender a manejar bien el enfado, la rabia o la ira (son emociones negativas) nos puede ayudar a ser los dueños de nuestro estado de ánimo. Cuando estamos muy enfadados hemos de hacer un esfuerzo por rebajar la intensidad y la alteración. Es bueno enfadarse cuando tenemos buenos motivos, pero también es inteligente saber cómo hacerlo para que todo funcione mejor, y nos podamos sentir más a gusto dominando nuestra alteración.

CONTENIDO PARA APRENDER

Los estados de ánimo: **serenidad, calma, paciencia**, tranquilidad, sosiego, paciencia.... son adecuados para manejar mejor las situaciones que nos molestan o desagradan. Es mejor tener ese ánimo para solucionar los problemas, para sentirse bien, para relacionarse mejor con los demás, para tener más bienestar. Podemos aprender a serenarnos, tranquilizarnos y calmarnos cuando estemos enfadados. Recuerda que puedes realizar respiraciones lentas y profundas, contar hasta cinco antes de responder de malos modos y otras cosas más.

TAREAS DE PRÁCTICA

¿Sabes la diferencia que existe entre **enfado** e **indignación**? ¿Y entre **molestia** e **irritación**?

1. **Hablarte a ti mismo. Debo tranquilizarme. Será mejor**

Siendo empáticos

INTRODUCCIÓN

¿Sabes que es la empatía? Es mucho más que una emoción, **es una característica de tu Inteligen**cia Emocional. Consiste en saber escuchar, comprender cómo se sienten los demás, entender sus motivos y ayudarles si lo necesitan. Todos necesitamos ser escuchados por alguien que nos comprenda y apoye. Así, nos aliviamos de las emociones negativas que **tenemos: El desánimo**, la **preocupa**ción, el **miedo**, la **tristeza**, el **enfado**... ¿A quién escuchamos, comprendemos y ayudamos? ¿Quién nos escucha, nos comprende y nos ayuda?

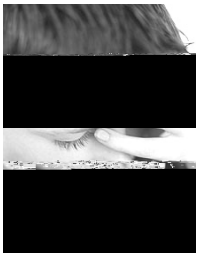
CONTENIDO PARA APRENDER

Para tener **empatía** es necesario hacer lo siguiente:

1º. Escuchar atentamente a la otra persona.
2º. Fijarnos en las emociones que expresa en su cara.
3º. Entender las cosas que nos dice.
4º. Preguntarle cosas o detalles sobre lo que está diciendo.
5º. Mostrarle aceptación con la expresión de nuestra cara y con palabras de comprensión. Expresarle que le comprendemos.
6º. Preguntarle si necesita nuestra ayuda.

En muchas ocasiones, la ayuda solamente consiste en saber escuchar y comprender, dándole ánimos para que no se sienta mal y recobre su **tranquilidad** si está nervioso, se **alegre** si está trist

¿Cómo se siente una persona que está **triste** y le cuenta sus penas a un amigo que le escucha y comprende?



¿Qué harías si ves que un amigo tuyo se siente **triste**? ¿Y si está **enfadado**? ¿Y si tiene **miedo**? ¿Y si está **nervioso**?

MENSAJES EMOCIONALES

El modo en que prestamos atención a los demás (mirándolos a la cara, fijándonos en sus gestos) y las palabras que les decimos son muy importantes para que ellos se den cuenta que somos personas empáticas, es decir, comprensivas que sabemos ayudar a sentirse mejor a quienes lo necesitan.

Todos necesitamos en algún momento que alguien nos escuche, nos comprenda y nos ayude a aliviar nuestras emociones negativas.

DEBERES EMOCIONALES

- Si tú necesitas que alguien te **comprenda** debes….

Buscar a una persona de confianza: Tus padres, tus hermanos, tu mejor amigo…
Expresar lo que te ocurre, sin ocultar ni cambiar las cosas, con claridad para que te comprendan.
Hablar mucho de lo que piensas y sientes. Explicar los motivos de tu estado de ánimo.
La persona que te escucha sabrá comprenderte y animarte. Te dará buenos consejos y te ayudará a sentirte mejor.
Pon en práctica esta comunicación cuando lo necesites.
Recuerda que tú también eres una persona capaz de escuchar, comprender y ayudar a quien confíe en ti.

MENSAJES EMOCIONALES

Date cuenta cuando te sientas triste y desanimado sin motivo ninguno. A veces cuando "nos echamos la culpa de todo lo que pasa" nos entristecemos y eso no es adecuado.

Cuando estamos tristes no queremos relacionarnos con los demás y preferimos estar solos. Sin embargo, es muy importante para ti y para todas las personas que te quieren que cambies tu tristeza y desánimo por la ilusión, el entusiasmo, la alegría y las ganas de divertirte.

DEBERES EMOCIONALES

- Para cuando te sientas triste (incluso un poco antes):

1. Juega con tus amigos. Diviértete.
2. Relaciónate con tus compañeros. Habla con ellos sobre temas que te gusten.
3. Forma parte de algún grupo o equipo de deporte, cultural…
4. Lee, juega, corre, salta, canta, …. ¡ANÍMATE!
5. Cuenta a alguien de tu confianza el motivo de tu desánimo. Seguro que te escuchará, te comprenderá y te ayudará.

Aprender a tranquilizarse. Calmar a los demás

INTRODUCCIÓN

En numerosas ocasiones nos podemos sentir nerviosos o ansiosos por algún motivo. Cuando eso ocurre lo notamos en nuestro cuerpo. Respiramos con dificultad, los músculos de los brazos y de las piernas están en tensión, nos ponemos colorados, nos preocupamos demasiado por las cosas, … Se pasa mal cuando estamos nerviosos. Es un estado emocional negativo que debemos aprender a cambiar. Podemos aprender a **tranquilizarnos** y también a **calmar a los demás** cuando están muy alterados. El nerviosismo no es bueno para nadie.

TAREAS DE PRÁCTICA

- Observa en ti mismo/a:

¿Porqué motivos te pones nervioso/a?
¿Cómo notas que estás nervioso/a?
¿Qué sueles hacer cuando notas tu nerviosismo?

MENSAJES EMOCIONALES

Para aprender a tranquilizarse es necesario respirar bien. Respirar profunda y lentamente. También es importante aprender a relajar los músculos de tu cuerpo. Consulta a tus padres y ellos te indicarán cómo hacerlo. También es importante que te *hables a ti mismo diciéndote cosas como: "Soy capaz de tranquilizarme", "Me encuentro un poco mejor", "Puedo serenarme un poco".*

CONTENIDO PARA APRENDER

Recuerda que nos ponemos **nerviosos** porque nos **preocupamos** demasiado por lo que vaya a ocurrir, y casi siempre creemos que funcionarán mal las cosas. Si dejas de preocuparte demasiado por lo que pueda pasar y si te **imaginas** a ti mismo/a estando tranquilo/a te ayudará a estar menos nervioso/a y encontrarte mejor.

MÁS MENSAJES EMOCIONALES

Cuando una persona está **nerviosa** o **enfadada** es difícil pensar bien. Es necesario **calmarse** y **tranquilizarse** para empezar a pensar mejor lo que ocurre, y lo que es bueno hacer. Podemos calmar o tranquilizar a otra persona así:

1. **Hablando con ella.**
2. **Preguntándole por qué se siente así. Cuáles son los motivos.**
3. **Escucharle atentamente.**
4. **Decirle que es bueno que se tranquilice, que se calme. Que respire profundamente y se relaje.**
5. **Que deje de pensar en lo negativo.**
6. **Si, además de nervioso, nuestro amigo o compañero está enfadado, también le podemos calmar alejándole del lugar del enfado y hacer otra actividad para distraerse.**

DEBERES EMOCIONALES

- Recuerda aprender a respirar bien y a relajar tus músculos. Tus padres te ayudarán.
- Háblate a ti mismo para tranquilizarte.
- Haz una lista de situaciones en las que habitualmente te *pones nervioso/a y piensa. ¿Qué podrías hacer en cada una de ellas?*
- Imagina que un amigo o amiga está nerviosa, ¿cómo le tranquilizarías? ¿Qué le dirías?

Qué hacer para no ser violento

INTRODUCCIÓN

A veces ocurre que nuestra manera de reaccionar ante lo que vemos o escuchamos no es muy adecuada porque faltamos el respeto a los demás con insultos, palabrotas y frases inadecuadas que solo sirven para que todos lo pasemos mal y para que haya enfrentamientos. Y eso no es inteligente. Lo inteligente es saber como actuar para respetar y ser respetados por los demás. Los insultos, los enfrentamientos con amenazas, las peleas y el acoso son comportamientos violentos que impiden la convivencia en la escuela y en el grupo de compañeros con los que nos relacionamos. Nuestra **Inteligencia Emocional** nos puede ayudar a mostrarnos respetuosos con los demás, con los iguales y con los adultos.

TAREAS DE PRÁCTICA

- Revisa tu comportamiento y di si es inteligente.
- Mis relaciones con los compañeros son…..
- Con algún compañero tengo problemas (¿cuáles?)
- Lo que yo hago (o debería hacer) para ser una persona pacífica, tranquila y respetuosa con los demás es ……..
- ¿Respeto el turno de palabra cuando hablo?
- ¿Cuándo yo hablo, los demás se sienten ridiculizados por lo que digo?
- ¿Llamo a los demás por su nombre?

Según las respuestas que hayas dado proponte cambiar las conductas que no sean respetuosas.

DEBERES EMOCIONALES

- Escribe algunas normas que deberían ser respetadas por todos los compañeros en una clase.

- Estas palabras están relacionadas con el comportamiento respetuoso y con emociones positivas:

Respeto, Tranquilidad, Tolerancia, Cordialidad, Confianza, Satisfacción, Simpatía, Altruismo, Aceptación, Amabilidad

¿Cuáles de ellas te caracterizan a ti?
.....
.....
.....
.....