

Reto 5º A: Descubriendo el emocionario de Alaitz



Alba Acosta

Irati Alejandre

Andoni Ballesteros

Maidier Etxeberria

ÍNDICE

Introducción	3
Contextualización	
1. Inteligencia emocional	4
1.1 Elementos de la inteligencia emocional	
1.2 Características de la inteligencia emocional	
1.3 Cómo trabajar la inteligencia emocional en el aula	
1.4 La asertividad y el pensamiento distorsionado	
1.5 Opinión de diferentes autores	
2. Emocionario	28
3. Cariñograma	40
4. Panel de la familia	41
5. Actividades	42
Conclusión	48
Glosario	49
Referencias Bibliográficas	50
Anexos	51

INTRODUCCIÓN

Somos un grupo de educadores que quieren ayudar a Alaitz a introducirse con la inteligencia emocional, un aspecto fundamental e imprescindible en la vida de los niños y las niñas. En este reto hablaremos sobre las emociones y los sentimientos, cómo podemos detectar qué emoción estamos sintiendo y cómo podemos afrontarla.

Para ello os dejaremos manuales, diarios, cuentos, canciones, videos y etc que pueden ser de gran ayuda para familias y equipos de educadores, aunque nosotras lo hemos preparado especialmente para Alaitz.

CONTEXTUALIZACIÓN

1. Inteligencia emocional

A continuación, daremos pie a explicar qué es la inteligencia emocional y todos los elementos, características, trabajo y actividades que le acompañan. Como equipo de educadores hemos buscado la información necesaria para poder ayudar a Alaitz en esta tarea que son las emociones.

La inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés o la superación de obstáculos.

Sabemos que los alumnos que desarrollan una adecuada inteligencia emocional poseen confianza en sus capacidades; crean y mantienen relaciones satisfactorias, comunicando lo que necesitan, piensan y sienten, teniendo en cuenta los sentimientos de los otros; están motivados para explorar, afrontar desafíos y aprender, poseen una autoestima alta y tienen un mayor número de recursos para la resolución de conflictos. Algo que influye de forma positiva en todas las áreas de su vida.

1.1 Elementos de la inteligencia emocional

Los elementos de la inteligencia emocional, tal y como Daniel Goleman explica en su libro son los siguientes:



Autoconocimiento: Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles.



Autocontrol: El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas.

Para hacer un uso correcto del autocontrol deberemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Detenerse**, hacer una parada necesaria. Anticiparnos a la situación prever la posibilidad de desborde emocional aplicando alguna estrategia para evitarlo (*Por ejemplo: respiración lenta, relajación, tiempo-fuera*)
- **Reconocer nuestro estado emocional** del momento. Intentar dar nombre a lo que sentimos deshaciendo los nudos de nuestra “madeja emocional” (*autoconocimiento emocional*)
- **Analizar las opciones y buscar una respuesta reflexiva** y no reactiva a la situación. Tomamos el control nosotros mismos y no nos dejamos llevar por el impulso inmediato.
- Nunca tomar decisiones si estamos bajo el efecto del caos emocional. **Actuar** eligiendo responsablemente nuestra conducta.



Automotivación: Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa.

Algunas observaciones sobre la motivación son las siguientes:

- El optimismo y la esperanza impulsan a no caer en la apatía y en la depresión
- El optimismo y la esperanza pueden aprenderse
- Es importante fijarnos nuevos objetivos¹ y empezar a trabajar en ellos
- Nunca es demasiado tarde para dirigir nuestros intereses
- Es importante que recojamos alegría donde sea y de la forma que sea. La alegría es una gran motivadora.
- Es interesante preguntarse a diario: ¿Por qué soy feliz?



Autoconcepto: Es la imagen que hemos creado sobre nosotros mismos. No una imagen solamente visual, desde luego; se trata más bien del conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente.



Autoestima: es el valor que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades. Es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar retos, de sentir y actuar que implica que nosotros nos aceptemos, respetemos, confiemos y creamos en nosotros mismos.

➡ **Motivación:** puede definirse como «el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo».

➡ **Automotivación:** es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés con el que provocar una acción específica o un determinado comportamiento. Es influir en tu estado de ánimo para que así puedas proceder de una manera precisa y efectiva en un aspecto de tu vida.

➡ **Reconocimiento en los demás (empatía):** Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.

Para trabajar la empatía es necesario trabajar la atención y la escucha activa.

- Trabajar el Autoconocimiento emocional
- Trabajar la imaginación para concebir a los demás
- Autocontrol
- Atención
- Escucha activa
- Comunicación verbal y no verbal
- Conocimiento de los matices de sentimientos y vocabulario emocional
- Interés consideración y sentido de la responsabilidad por el bienestar de los otros y sus derechos (respeto)
- La expresión de este interés a través de actos de atención y ayuda mostrando conductas altruistas y de tolerancia

➡ **Relaciones interpersonales (Habilidades Sociales):** Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos sugieran muy buenas vibraciones.

Las habilidades de relación requieren unas pautas de guía imprescindibles:

- No exigir a los demás, aquello que no estén preparados para dar o que no quieran cumplir, ya que esto sólo los alejará de nosotros. Es importante ser sensible a las limitaciones de los otros
- Aceptar las negativas con amabilidad. Tenemos derecho a decir NO, y debemos ser capaces de aceptar que nos lo digan
- Ser generosos dando y recibiendo ayuda. Quién no es capaz de recibir de los demás es poco generoso ya que no permite el desarrollo de la generosidad en los demás.

- Ser asertivos expresando aquello que necesitamos, sentimos y queremos de una forma clara y sin manipulaciones.
- Dar las gracias a menudo
- Estar dispuestos a colaborar



1.2 Características de la inteligencia emocional

- Capacidad de automotivación: son personas cuya conducta no depende de la motivación extrínseca (los premios o halagos que nos dan los otros), sino de la motivación intrínseca (del deseo de hacer una tarea o conseguir algo por sí mismo).
- Saben posponer las recompensas: son personas que saben llevar a cabo un esfuerzo a pesar de que los resultados que buscan tras el mismo aparezcan más tarde o a veces sean inciertos (por ejemplo, estudiar una carrera, presentar proyectos, preparar una oposición, plantar un jardín, etcétera).
- Controlan sus impulsos: no son víctimas de sus impulsos y decisiones tomadas en un momento puntual. Son reflexivos y saben valorar adecuadamente las diferentes alternativas.
- Toleran la frustración: no se rinden ni irritan fácilmente cuando no se ven cumplidos sus objetivos.
- Controlan sus estados emocionales: sienten emociones como todos, pero saben regularlas para que no les causen problemas (por ejemplo, cuando se enfadan saben dejar de estar enfadados en lugar de enfrentar conflictos).
- Presentan adecuadas habilidades sociales: adoptan un estilo de comunicación asertivo en su relación con los demás y son personas empáticas.

1.3 Como trabajar la inteligencia emocional en el aula

Como futuras maestras de educación infantil, queremos ayudar a Alaitz explicándole como trabajar la inteligencia emocional en el aula. Para ello explicaremos cuales son las emociones básicas en los niños y las niñas y cuáles son las emociones que con el tiempo irán descubriendo y desarrollando.

Los juegos ayudan a los niños y niñas a desarrollar y fortalecer poco a poco su lado emocional, lo que será de gran ayuda durante su vida presente y futura.

En primer lugar, es muy importante que los niños sepan qué es una emoción, hay que enseñárselo para que lo entiendan y de ese modo puedan empezar a controlarlas y expresarlas.

Una emoción es un proceso que se activa cuando detectemos una situación a nuestro alrededor que provoca un cambio en nuestro organismo. Este proceso se puede vivir como algo agradable o algo desagradable.

Los niños y niñas en los primeros años de su vida presentan 6 emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa pero después van experimentando poco a poco el resto de emociones como por ejemplo vergüenza, envidia, celos y amor.

Cada emoción se expresa de una forma u otra, se identifican con un color u otro y los gestos y expresiones faciales son fundamentales.

➔ **La tristeza** se expresa con ojos llorosos y la cabeza mirando hacia el suelo.



➔ **El enfado** se expresa con los mofletes de color rojos y la boca cerrada apretando los dientes.



➔ **El miedo** hace que nos tapemos los ojos a modo de refugio. Y abrimos mucho los ojos

➔ **La alegría** nos hace que tengamos una sonrisa enorme y brillo en los ojos.



➔ **La vergüenza** nos hace ponernos colorados y a veces, tendemos a taparnos la cara con las manos.



➔ **La envidia** hace que solo nos guste lo que los demás tienen y lo queremos todo para nosotros. Tiene relación con el enfado.



➔ **Los celos** aparecen cuando sentimos que no nos quieren como a terceras personas que aparecen en nuestra vida. Se relaciona con la tristeza.



➔ **El amor** se expresa con una sonrisa y brillo en los ojos. Se presenta por un sentimiento de cariño y ternura hacia la familia o amigos.



➔ **La sorpresa** ocurre cuando nos sorprendemos. Tendemos a abrir la boca formando una "o" y ponemos las manos en la cara.



➔ **El asco** se produce cuando no nos gusta algo que hemos comido o alguna situación en la que nos hemos sentido incómodos. Se suele expresar con la onomatopeya "puaj" y cara de desagrado.



En segundo lugar, debemos ayudar a los niños y niñas a sacar las emociones de su interior y para ello hay que trabajar en diferentes metodologías, por ejemplo, juegos, cuentos, canciones, actividades, yoga, mindfulness o ejercicios de relajación y etcétera. Como equipo de educadores hemos encontrado muchos materiales y recursos que pueden ser muy útiles para trabajar en el aula.

Cuentos

- El monstruo de los colores https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOKND8g
- La rabieta de Julieta <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU&t=76s>
- Cuando estoy enfadado <https://www.youtube.com/watch?v=aW0kQhJq9yw>
- La ovejita va a cenar a casa del lobo <https://www.youtube.com/watch?v=ee-Wkw2SnnI>
- Cuento de navidad <https://www.youtube.com/watch?v=49nbQpm4Ojc>
- Cuento de Rudolf <https://www.youtube.com/watch?v=fEysBspOHS8>
- El gigante egoísta <https://www.youtube.com/watch?v=foORxve6kzQ>
- El duende mágico <https://www.youtube.com/watch?v=q1ctAc6UMeg>



Los cuentos sobre las emociones nos provocan sentimientos y emociones muy agradables. Los cuentos para los niños suelen ser alegres pero en cuanto a una emoción se refiere éstos pueden variar y hacer pensar y reflexionar a los niños y las niñas.

Hemos encontrado cuentos que nos hablan sobre el enfado, la alegría, el egoísmo y la bondad entre otras muchas.

Canciones

- La canción de las emociones <https://www.youtube.com/watch?v=lwBteVbTGCM>
- El baile de las emociones <https://www.youtube.com/watch?v=0fShGWewskw>
- Me tranquilizo <https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>
- El monstruo de los colores https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg
- Como me siento hoy <https://www.youtube.com/watch?v=2090NXEXvPQ>



Las canciones son una herramienta muy atractiva para el alumnado porque hace que cambie su estado de ánimo. Los niños y niñas pueden, bailar, cantar, moverse por el aula y relacionarse con sus compañeros/as de clase.

Estas canciones que hemos encontrado hacen que el alumnado pueda aprender a expresar e identificar las emociones a la vez que se divierten.

Videos

Para el alumnado

- El puente

https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3MM&list=PLF5NAJBqGPILBtF1B_Z5aHz-ZOg79o0hL

- Take the bus

https://www.youtube.com/watch?v=MMJZGAKxu5M&list=PLF5NAJBqGPILBtF1B_Z5aHz-ZOg79o0hL&index=4

- Autoestima

https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g&index=24&list=PLF5NAJBqGPILBtF1B_Z5aHz-ZOg79o0hL

- Actitud positiva. La autoestima

<https://www.youtube.com/watch?v=y4RhCeJtWbk>

- Nunca digas no puedo

<https://www.youtube.com/watch?v=aAx-BYuwF3w>

- Liderazgo y motivación

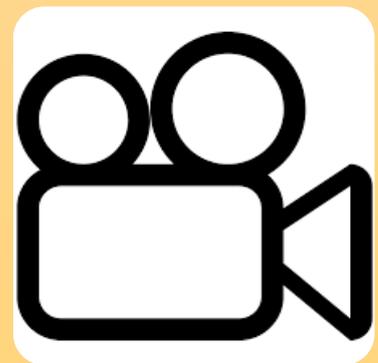
<https://www.youtube.com/watch?v=vv9tOx3dMEo>

- El valor de la empatía

<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

- Animación video empatía

<https://www.youtube.com/watch?v=CHo3hNV0Z64>



Para docentes y familias

- La importancia de la actitud
<https://www.youtube.com/watch?v=qjZu9xfPUtU>
- Nunca te rindas. Video de motivación
<https://www.youtube.com/watch?v=B27KHciCMQE>
- La autoestima en los niños
<https://www.youtube.com/watch?v=AnWoffDsLjc>
- Educar la responsabilidad en los niños para padres y maestros
<https://www.youtube.com/watch?v=CM8uKz24y3E>
- Como corregir la conducta agresiva en los niños
<https://www.youtube.com/watch?v=Qlu2PaUd9yw>
- 5 consejos para ayudar a los niños a manejar la frustración
<https://www.youtube.com/watch?v=636d8e9cclw>
- ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional en mi hijo?
<https://www.youtube.com/watch?v=Xfj6dUc0hQQ>
- Como enseñar la inteligencia emocional a los niños
<https://www.youtube.com/watch?v=TVUKQZ3VKMo>
- Como trabajar la empatía con los niños
<https://www.youtube.com/watch?v=Pug1YeOJK-Y>
- El regalo. Cortometraje para reflexionar
<https://www.youtube.com/watch?v=2A5WhsRjoCQ>

En cuanto a los vídeos, hemos decidido conveniente dividirlos en dos secciones. La sección de las familias y docentes y la sección del alumnado. Hemos decidido hacer esta selección porque para que los educadores y las familias les enseñen a los niños y las niñas qué es la autoestima, el autoconcepto, autoconocimiento, empatía, habilidades sociales y etcétera, tienen que formarse primero, documentarse e informarse para así después poder enseñar mejor a través de juegos, actividades o videos.

Los vídeos del alumnado los hemos elegido porque creemos que son apropiados para una edad de al menos 3 años. Los más pequeños/as son muy curiosos y les encantan las películas y los cortos de dibujos animados. Así poco a poco irán aprendiendo a diferenciar y a valorar los conceptos anteriores mencionados.

Relajación

- La ranita

<http://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2017/11/09/mindfulness-decalogo-ejercicios-para-escolares-infantil-primaria-1206595-310.html>

- El botón en pausa

<http://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2017/11/09/mindfulness-decalogo-ejercicios-para-escolares-infantil-primaria-1206595-310.html>

- Relajación de Koeppen

<https://psicologiyamente.net/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>

- En mi sitio seguro. Imaginación guiada

<https://psicologiyamente.net/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>

- Dibujo simbólico

<https://psicologiyamente.net/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>

- Karunesh o danza del corazón

<https://psicologiyamente.net/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>

- Abrazar el peluche

<https://psicologiyamente.net/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>



La relajación es un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta con los niños y niñas de poca edad. Hay métodos y técnicas de relajación muy útiles como el Yoga o el Mindfulness.

Éstas técnicas son muy importantes porque algunas emociones hacen que se enfaden mucho y no saben cómo relajarse ni enfrentarse a ellas. A través de la relajación los niños y las niñas se tranquilizan y aprenden a respirar.

A continuación, explicaremos qué es el Yoga y la técnica de Mindfulness:

EL YOGA

El yoga es una disciplina, más que un deporte, porque no trata solo de cultivar el cuerpo, sino también la mente, y el alma. El yoga nació en la India y es una práctica de meditación muy común en el hinduismo.

En el yoga es muy importante tener en cuenta la respiración, ya que a través de la respiración en el yoga es como se consigue la relajación, y con ella la meditación. Recuerda que hacer yoga beneficia también a tu **autoestima**, a la mente y al espíritu, y no solo al cuerpo.

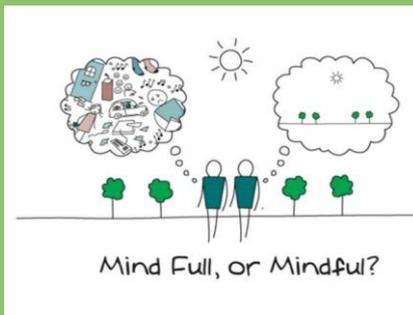


MINDFULNESS

El Mindfulness puede considerarse una filosofía de vida que incluye la práctica de la meditación. Juntamente a varias técnicas de relajación, su apogeo es reciente.

La **meditación** es una actividad intelectual en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía), un objeto (una piedra), la concentración propiamente dicha, o algún elemento de la percepción (los latidos del corazón, la respiración, el calor corporal...). Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos.

Practicar Mindfulness significa creer que eso va servir para mejorar la calidad de vida en ciertos aspectos, pero no implica creer en ideas relacionadas con el dualismo, los espíritus, los dioses o la vida después de la muerte. Es por eso que con frecuencia se utiliza el término Mindfulness para hablar sobre una especie de meditación basada en los principios de la ciencia.



1.4 La asertividad y el pensamiento distorsionado

Una vez aclarado qué es la inteligencia emocional cómo se puede trabajar y cuáles son los elementos que la componen, daremos pie a explicar qué es lo que pasa cuando no controlamos las emociones, no sabemos expresarlas y qué consecuencias puede haber.

Para ello hablaremos de un elemento fundamental en la comunicación verbal que es la asertividad y continuaremos con el pensamiento distorsionado. Alaitz debe saber que este tipo de comunicación es fundamental para poder desarrollar una buena escucha activa y habilidades de relación.

La asertividad es una estrategia de comunicación que nos permite defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión, gustos e intereses, de manera libre y clara, sin agredir a otros y sin permitir que nos agredan. Una conducta asertiva nos permite hablar de nosotros mismos, aceptar cumplidos, pedir ayuda, discrepar abiertamente, pedir aclaraciones y aprender a decir "no".

QUE TAN ASERTIVO SOY

El aprendizaje de una conducta asertiva requiere de al menos tres pasos:

- 1º-Identificar el estilo de conducta de relación
- 2º-Conocer el cambio u objetivo que desea en esa relación
- 3º-Practicar y ensayar una conducta asertiva adecuada a esa situación.

¿QUE PUEDE HACER PARA SER ASERTIVO?

Los pensamientos automáticos son emociones negativas, irracionales e inconscientes que pueden lastrar la vida personal y profesional

1º RECONOCIMIENTO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

La siguiente relación puede ayudarnos a identificar cuáles son los pensamientos distorsionados que forman parte de nosotros de manera inconsciente y que nos están haciendo daño:

- **Filtraje.** Se selecciona un solo aspecto de la situación experimentada. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida.
- **Polarización del pensamiento.** Los acontecimientos se valoran como buenos o malos, olvidando los aspectos intermedios. Palabras clave para detectar esta distorsión son: "fracasado", "inútil", "cobarde"...

- **Sobregeneralización.** Se tiende a pensar que un hecho que puede ser puntual sucederá siempre. Las palabras clave que se utilizan son: "siempre, nunca, todos, nadie..."
- **Interpretación del pensamiento.** Es un mecanismo de proyección que consiste en atribuir a los demás los propios sentimientos y motivaciones. Palabras clave: "ya sé por qué es eso, esto se debe a..."
- **Visión catastrófica.** Adelantar acontecimientos de forma catastrofista para los propios intereses. Si una persona escucha que ha ocurrido algo malo, pensará: "y si me ocurre a mí"...
- **Personalización.** Relacionar sin base suficiente los hechos del entorno con uno mismo. Cuando en grupo se hace alguna observación, pensará: "lo dice por mí".
- **Falacia de justicia.** Valorar como injusto todo lo que no coincide con nuestros deseos. Palabras clave: "no hay derecho, es injusto que..."
- **Falacia de cambio.** Creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. Por ejemplo: "mi matrimonio sólo cambiará si cambia mi mujer"
- **Culpabilidad.** Atribuir por completo la responsabilidad de los acontecimientos a uno mismo, o a otros sin tener en cuenta otras circunstancias que concurren en los hechos. Palabras clave; "es por mi culpa...la culpa de esto es de..."

Alternativas para afrontar las emociones negativas

Emoción negativa	Alternativa
Filtraje	Desdramatizar y buscar soluciones. Preguntarse: ¿Ha ocurrido otras veces? ¿Fue tan malo?
Polarización	Graduar la situación. Preguntarse: ¿Entre estos dos extremos hay grados intermedios?
Sobregeneralización	Concretar y buscar pruebas. Preguntarse: ¿Cuántas veces ha ocurrido realmente? ¿Qué pruebas tengo para sacar esa conclusión?
Interpretación del pensamiento	Buscar pruebas. Dejar de suponer. Preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para suponer eso?
Visión catastrófica	Dejar de anticipar. Centrarse en el presente y valorar las posibilidades.
Personalización	Buscar pruebas y efectos. Preguntarse: ¿Tener menos que otra persona me convierte en menos persona?
Falacia de justicia	Escuchar los deseos de los otros. Preguntarse si esa persona tiene derecho a otra opinión distinta de la mía.
Falacia de cambio	Preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para creer que el cambio sólo

	depende de esa persona?
Culpabilidad	Buscar otros motivos o razones para un caso concreto. Preguntarse: ¿puede haber otros motivos distintos a los que achaco a esto?

Y cómo podríamos entonces conseguir una actitud positiva? A parte de controlar nuestras emociones, trabajar en la empatía y hacer uso de las habilidades sociales tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

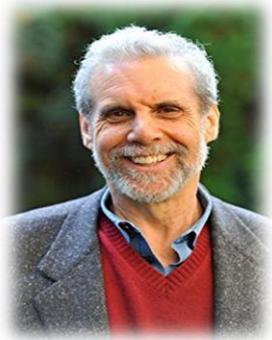
- **Reconocer los pensamientos negativos.** Nos referimos a éstos que son nocivos o irracionales. Especialmente cuando estamos estresados pueden “automatizarse” sin que nos demos cuenta de que analizamos la realidad de manera sesgada. Esto es, sin tener en cuenta la otra cara de la moneda: el lado bueno de la situación. La mayoría de las veces existe.
- **Detener los pensamientos negativos.** Hemos dicho que éstos suelen ser irracionales. No hay lógica en ellos. *“Soy un desastre. Siempre me equivoco en el peor momento. Nunca doy una a derechas...”* No es mala idea, para empezar, **disminuir el uso de adverbios** como *“siempre”* o *“nunca”*; así como dejar de analizar la realidad en términos de *“todo”* o *“nada”*. Huyamos de los extremos.
- **Anticipación.** Una persona pesimista comienza a vivir el estrés antes de que tenga lugar una situación determinada. Ciertamente, todos tenemos situaciones en perspectiva que nos generan inseguridad, pero... ¿para qué angustiarse y sentir miedo antes de tiempo? Cuando se piensa en una situación difícil que está por llegar, es preferible contemplarnos a nosotros mismos desarrollándonos en ella de manera positiva. Ejemplos: exámenes, entrevistas de trabajo, citas amorosas, viajes, mudanzas, etc. Hay cientos de cambios a lo largo de nuestras vidas. ¿Acaso no vale la pena esforzarse en acostumbrarse a vivir sin temor?
- **Dar más importancia a lo positivo.** Una persona optimista no ignora los inconvenientes ni los problemas, pero procura centrarse en las ventajas y en las soluciones.
- **Valorarse a uno mismo.** Cada persona tiene un valor intrínseco único. Conocer el propio valor y estar orgulloso del mismo es un manantial del que brotarán pensamientos constructivos y optimistas.
- **Verbalizaciones positivas.** El poder del lenguaje es tremendo. Hay que tener cuidado con lo que se dice, porque nuestro cerebro siempre escucha y se acostumbra a pensar según esas palabras. No nos pondremos “verdes” ni en público ni en privado. Cuando nos refiramos a nosotros mismos hay que partir de la idea de que estamos hablando de alguien a quien le tenemos muchísimo cariño.

Y hay más... Aprender a pensar de manera positiva no es como apretar un interruptor y seguir andando. Se aprende a base de tiempo, con aciertos y errores. Pero lo mejor de este tipo de aprendizaje es que nunca es tarde para emprenderlo.

1.4 Opinión de diferentes autores

Para que Alaitz pueda conocer diferentes teorías sobre la inteligencia emocional, hemos buscado opiniones de autores que hablan sobre las emociones, los sentimientos, las relaciones personales y etc.

Daniel Goleman. Teoría de la inteligencia emocional.



El concepto de **Inteligencia Emocional** fue acuñado por P. Salovey y J. D. Mayer en 1990. **Goleman** (1995) define la **inteligencia emocional** como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Siguiendo esta definición podemos identificar dos bloques:

- Capacidad para la auto-reflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo: Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras.

¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

La competencia emocional es una capacidad muy valorada por las empresas en estos momentos. De hecho, numerosos estudios han mostrado que una de las competencias fundamentales en la consecución del éxito profesional es la Competencia Emocional. La Inteligencia o cociente intelectual parece que predice el 20% de los factores determinantes de éxito; el 80% restante parece que depende en gran medida de la Inteligencia Emocional.

EMPATÍA

Es la capacidad de experimentar y comprender las emociones que otra persona está sintiendo. Es una actividad que se asienta en el hecho de compartir el estado emocional de la otra persona. Entender por qué los demás se sienten como se sienten, constituye el fundamento básico de la capacidad para establecer relaciones sociales exitosas.

Son tres, según Rosenthal, los elementos que permiten la aparición de la empatía:

- La atención
- La sensación de bienestar mutua
- La coordinación no verbal

OPTIMISMO

El optimismo y la esperanza, al igual que la impotencia y la desesperación, pueden aprenderse. Detrás de los dos existe lo que los psicólogos denominan autoeficacia, la creencia de que uno tiene el control de los acontecimientos de su vida y puede hacer frente a los problemas en la medida en que se presenten.

El optimismo es tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Siempre y cuando se trate de un optimismo realista.

Norberto Levy. Teoría de la sabiduría de las emociones.



La naturaleza misma de las emociones categorizadas como conflictivas, su condición de señal.

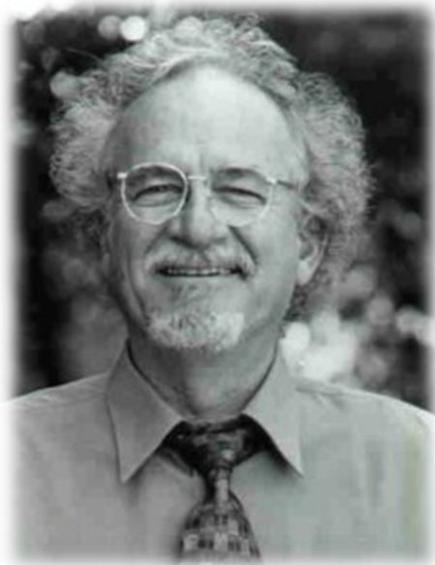
Del mismo modo que las luces del tablero de mandos del automóvil se encienden e indican que ha subido la temperatura o queda poco combustible, cada emoción es una luz de tonalidad específica que se enciende e indica que existe un problema a resolver.

El miedo, la ira, la culpa, la envidia, etc., son estupendas y refinadísimas señales, que alertan, cada una de ellas, acerca de un problema particular y su función es remitir a ese problema.

Por lo tanto, las emociones son aprovechadas completamente cuando uno aprende qué problema específico detecta cada emoción y cuál es el camino que resuelve el problema detectado.

Cuando esto ocurre, uno se concentra en la resolución del problema y le agradece a la emoción haber orientado la mirada en esa dirección, por más dolorosa o inquietante que dicha emoción pueda haber parecido al comienzo.

Dr. Claude Steiner. Teoría de la educación emocional.



En los setenta Claude Steiner acuñó el término "Educación Emocional", fruto de sus investigaciones y trabajo. En esta edición, actualizada a fecha de 2011, nos expone su método paso a paso para desarrollarla. "La educación emocional es inteligencia emocional centrada en el corazón".

Con esta declaración, el autor quiere huir del uso utilitario y mercantilista que se está haciendo de la inteligencia emocional. Propone que el poder de las emociones ha de usarse con ética, con corazón, con amor. "El libro que tiene en sus manos gira en torno a cómo hacer que las emociones trabajen para nosotros y no en contra nuestra.

Es un objetivo ambicioso, un logro que nos ayudaría a mejorar nuestras relaciones, a crear oportunidades de empatía entre las personas, a posibilitar el trabajo cooperativo y a facilitar el sentido de comunidad. Educarnos emocionalmente nos ayuda a gestionar nuestras emociones en una dirección que mejore nuestro poder personal, nuestra calidad de vida y la de las personas que nos rodean".

José Luis Pérez Huertas "Veo señales de que muchos de los que comparten que la inteligencia emocional es una cualidad importante han perdido de vista las dimensiones éticas de su uso.

Lo que nosotros perseguimos con la educación emocional son esas habilidades emocionales que mejoran la vida, no sólo la nuestra, la de una persona o la de un grupo, sino la de todo el mundo. Y las únicas habilidades emocionales que mejoran la vida de las personas a largo plazo son las centradas en el corazón".

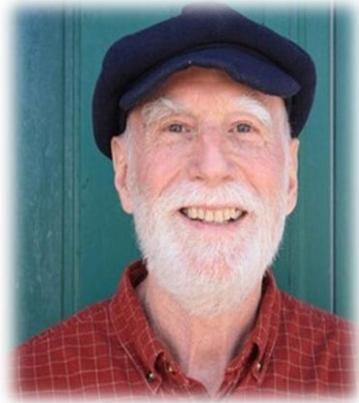
T.H.Ribot. Psicología de los sentimientos.



La psicología de los estados afectivos está, según la opinión general, muy confusa y poco adelantada. Aun cuando se ha beneficiado en cierta medida de la pasión contemporánea por las investigaciones psicológicas, se debe confesar que no ha ejercido en estos trabajadores más que una seducción moderada; se han preferido otros estudios, los de las percepciones, de la memoria, de las imágenes, de los movimientos, de la atención.

Si hiciera falta una prueba, la encontraríamos en las listas bibliográficas que se publican actualmente en Alemania, en América, en Francia y que dan el inventario psicológico de cada año.

William P. Ryan. Barreras afectivas.



Los bloqueos afectivos se encuadran en tres categorías principales. Algunos afectan sobre la visión interior que tenemos de nosotros mismos. Así, algunas percepciones comunes de las propias personas, tales como "no merezco amor", o "no necesito a nadie, soy fuerte", pueden dañar seriamente nuestra receptividad al amor.

Otros bloqueos afectivos inciden sobre nuestra visión del mundo en general y reflejan nuestra filosofía de vida y nuestras expectativas.

Por ejemplo, muchas personas fueron educadas en la idea de que el mundo es un lugar frío u hostil, y en consecuencia creen que "en mi horóscopo no hay amor".

El tercer tipo de bloqueos afectivos determina nuestra visión de los demás y nuestras expectativas respecto de cómo deben tratarnos. Por ejemplo, creen que "el amor debe ser de cierto modo". Si se les ofrece amor de otra manera, consideran que no es verdadero amor y lo rechazan.

La mayoría de las personas padece más de un bloqueo afectivo, de diferentes tipos. De hecho, es frecuente que un mismo individuo padezca bloqueos de los tres tipos mencionados, que actúan en forma simultánea.

Los bloqueos afectivos afectan a las personas de distinta manera y en distintos grados. Algunas personas tienen relaciones que les ofrecen la posibilidad de sentirse amadas y valoradas y de lograr una auténtica intimidad. Sin embargo, sus bloqueos afectivos les impiden concretar esas posibilidades. Más aún: las personas así afectadas se comportan de un modo que inevitablemente les crea problemas y que hasta puede llegar a destruir por completo las relaciones.

En otras personas, la afeción es más grave. Sus bloqueos afectivos las llevan a entrar en relaciones que les ofrecen poca o ninguna posibilidad de llegar a sentirse valoradas y amadas y de encontrar la intimidad que buscan. Se vinculan con personas reprimidas, crueles, inmaduras, egocéntricas, o bien con personas que al parecer reúnen las condiciones necesarias para brindarles amor, pero no pueden hacerlo por razones ajenas a ellos.

María Montessori. Teoría de la educación emocional.



María Montessori ya en 1905 nos hablaba de inteligencia interpersonal como la tendencia humana a compartir los pensamientos, deseos, necesidades, a través de los tipos diferentes de lenguaje. El término inteligencia intrapersonal no es utilizado por ella, sin embargo, en su obra ella nos habla de la importancia de saber dónde estamos físicamente, emocionalmente y espiritualmente para tener confianza y seguridad que es en realidad lo que se persigue con la IE, un mayor bienestar.

Todas las emociones están relacionadas con el papel que desempeña el niño en la comunidad infantil, en el respeto a los demás y a su trabajo. ¿Cuáles son los elementos centrales de la comunidad infantil?

- AMBIENTE
- ADULTO
- NIÑO.

El papel de la emoción como motor del aprendizaje también es muy relevante, y tal como la actual neurociencia corrobora y María Montessori intuyó, presentar al niño de forma emocionante y viva las lecciones (como las “grandes lecciones” de Educación Universal, en Primaria) consigue “encender la chispa” de la curiosidad y fomentar un aprendizaje realmente significativo.

La inteligencia emocional trabajada desde la infancia crea futuros adultos capaces de:

- Comprender sus emociones.
- Gestionar las emociones de una manera respetuosa afrontando los conflictos pacíficamente.
- Saben cuándo pueden hacer algo y cuando no. Habilidades sociales.
- Tienen una meta para el futuro, saben lo que quieren, lo que les gusta y trabajan para conseguirlo.
- Mejores resultados académicos.
- Mejores relaciones sociales.

OBSERVACIÓN

- Es una técnica para encontrarnos con el Mundo y una manera de Estar y de Ser.
- Es una habilidad que todos podemos adquirir y debe ser practicada.
- Es un proceso activo con resultados y consecuencias
- Debe ser Científica (Objetiva – Precisa – Consistente – Exacta) y Espiritual (Observamos también la vida interna de Seres Humanos)
- Debe ser constructiva y respetuosa.
- Silencio de Mente presente.
- Sin mecanizar, sin prejuizar, sin juzgar. (Proceso de la conciencia y la competencia)

RESPECTO

- La Filosofía Montessori está basada en el respeto hacia sí mismo, hacia los demás y hacia el ambiente en el que el individuo se desarrolla.
- Se logra gracias a las reglas y límites que ayudan al niño a autorregularse y a conducirse con libertad y respeto, es decir con disciplina:
 - Límites Físicos: se refieren al espacio y mobiliario, así como al orden que existe dentro del ambiente.
 - Límites Sociales: son los que permiten al niño convivir de manera adecuada y respetuosa con sus compañeros (niños y adultos).
 - Límites ante el trabajo: se refieren a todo lo que indica al niño la forma de trabajar en el ambiente y la dinámica del mismo, como guardar en su lugar las cosas, terminar lo que se empieza, tomar solamente materiales que conoce, trabajar en voz baja y evitar interrumpir a sus compañeros, etc.
- Para que un niño logre respetar los límites es indispensable que haga uso de la voluntad, y ésta solamente se desarrolla mediante el trabajo diario dentro del ambiente.

María Montessori en su teoría propuso una serie de sugerencias para educar emocionalmente a los niños y las niñas. Tales sugerencias pueden ser útiles para que las familias y los/as educadores/as infantiles puedan trabajar el autoconcepto, autoconocimiento, motivación, autoestima y etc con el alumnado.

Sugerencias para educar emocionalmente a los niños

- Los niños aprenden de lo que los rodea.
- Si criticas mucho a un niño, él aprenderá a juzgar
- Si elogias con regularidad al niño, él aprenderá a valorar.
- Si se le muestra hostilidad al niño, él aprenderá a pelear.
- Si se es justo con el niño, el aprenderá a ser justo.
- Si se ridiculiza al niño con frecuencia, él será una persona tímida.
- Si el niño crece sintiéndose seguro, aprenderá a confiar en los demás.
- Si se denigra al niño con frecuencia, se desarrollará en él un malsano sentimiento de culpa.
- Si las ideas del niño son aceptadas con regularidad, él aprenderá a sentirse bien consigo mismo.
- Si se es condescendiente con el niño, él aprenderá a ser paciente.
- Si se alienta al niño en lo que hace, ganará seguridad en sí mismo.
- Si el niño vive en una atmósfera amigable y se siente necesario, aprenderá a encontrar amor en el mundo.
- No hables mal de tu niño/a, ni cuando está cerca, ni cuando no lo está.
- Concéntrate en el desarrollo de lo bueno del niño de tal manera que sencillamente no quede lugar para lo malo.
- Escucha siempre a tu hijo y respóndele cuando él se acerque a tí con una pregunta o un comentario.
- Respeta a tu hijo, aunque haya cometido un error. Lo corregirá ahora o quizá un poco más adelante.
- Está dispuesto a ayudar si tu niño busca algo, pero también está dispuesto a pasar desapercibido si él mismo ya ha encontrado lo que buscaba.
- Ayuda al niño a asimilar lo que antes no había podido asimilar. Haz eso llenando el mundo que lo rodea de cuidado, discreción, oportuno silencio y amor.
- Cuando te dirijas a tu hijo, hazlo siempre de la mejor manera. Dale lo mejor que hay en ti.

El patrocinio de Gilligan



Para Stephen Gilligan, la destreza de proporcionar patrocinio y apoyo es una habilidad fundamental del amor maduro. Previamente, él mismo nos describe la existencia de cuatro 'energías' presentes en todo ser humano:

- La energía del Amor: se ocupa de la unión, del contacto, del acercamiento, la empatía.
- La energía del Guerrero: se ocupa de la disciplina, de que el orden sea mantenido, de poner los límites, de proteger, de cuidar, de no dejar que cosas extrañas entren. Trabaja para que tú consigas tus objetivos.
- La energía del Mago: es la que transforma, la que hace que las cosas aparezcan y desaparezcan, la responsable del pensamiento estratégico, de la seducción, es el buen vendedor, el buen narrador de historias.
- La energía del Rey de la Reina: es la energía del patrocinio, del apadrinamiento, es la que nombra las cosas correctamente, la que dispone el espacio para que las cosas ocurran. Es el testigo, el que ve y valida, confirma y asiente.

Los niños buscan el 'que bien', la validación especialmente porque aún no tienen la capacidad de autoafirmación. También nosotros necesitamos ser reconocidos.

Gilligan distingue así, dos tipos de patrocinio: **el patrocinio positivo y el negativo.**

Resultados del patrocinio positivo:

- Despierta la conciencia del yo: su bondad, sus dones y sus anhelos.
- Despierta la conciencia del mundo: su bondad, sus dones y sus anhelos.
- Introduce habilidades y tradiciones para desarrollar el yo-en-el-mundo y la palabra-en-el-yo (habilidad de ponerle nombre a las cosas): se orienta hacia la felicidad y transforma el sufrimiento.

Resultados del patrocinio negativo:

- Ignora o corrompe el yo, apagando la conciencia de su bondad.
- Aleja de la bondad y la vivacidad del mundo.
- Introduce prácticas de abuso y descuido sobre el yo y el mundo.

En el inicio de nuestra vida nuestros cuidadores, nuestros profesores, nuestra comunidad en general asume nuestro patrocinio. El ignorar o rechazar lo que surge del centro de la persona (“lo que pasa en nuestra barriga”), no nombrarlo o reconocerlo hará que el individuo sienta que “hay algo malo” en él, algo que “no encaja”.

Es entonces cuando comenzamos a caminar divididos, a entrar en conflicto con nosotros mismos. Al encontrar un patrocinio positivo, la persona contará con habilidades de acceso a un “yo” potencial y podrá integrar, armonizar, reconciliarse con esa parte que quedó en la penumbra y que rechaza.

2. Emocionario

Como equipo de educadoras hemos creado un emocionario. El emocionario es un diccionario de emociones. Cada emoción tiene un significado específico y se asocia con un dibujo que las representa.

A continuación, hemos creado nuestro propio diccionario de emociones, en concreto 30 emociones.

Anexaremos nuestro emocionario como anexo 2

3. Cariñograma

Técnica para entrenar la socialización positiva desarrollando habilidades emocionales de autoconocimiento y expresión emocional. ¿Qué mejor para subir la autoestima que recibir muestras de cariño? Los peques tendrán que dejar mensajes de cariño y amistad a sus compañeros de clase.

El cariñograma en el aula se utiliza para expresar cariños, amor y afecto a los compañeros/as de a clase. Se realiza día a día y el alumnado puede escribir un mensaje positivo o hacer un dibujo a sus amigos y amigas del aula o al profesorado.

El objetivo: Descubrir las actitudes y cualidades positivas propias y de las demás personas y ponerlas de manifiesto a través de: la felicitación, el agradecimiento y pedir disculpas.

Nostras como futuras educadoras infantiles hemos creado nuestro propio cariñograma. Para ello hemos utilizado sobres de diferentes colores, colores alegres y en cada sobre está escrito el nombre de cada alumno y alumna de clase y los nombres de las profesoras.



4. Panel de la familia

El panel de la familia es un mural que se utiliza para conocer las familias del alumnado del aula. El mural puede ser libre usando la creatividad e imaginación. Los niños y las niñas cuando se sienten tristes acuden al panel donde están las fotos de su familia y se sienten seguros y alegres.

Objetivos:

- Conocer e identificar los distintos miembros de la familia.
- Potenciar el conocimiento de las dependencias del hogar familiar.
- Identificar a su familia como ambiente de afectividad.
- Desarrollar y potenciar el lenguaje como vía comunicativa de hechos, situaciones, necesidades, sentimientos...
- Utilizar diferentes situaciones simbólicas para desarrollar la capacidad de representación.
- Disfrutar con las actividades lúdicas planteadas.
- Valorar los tipos de familias existentes en el aula como medida de respeto hacia sus compañeros.

Nosotras también hemos creado nuestro panel de la familia. Hemos elegido fotos de nuestra familia y las hemos recogido en casas hechas con palos y cartulina.



5. Actividades

Como equipo de educadores hemos preparado 10 actividades para trabajar la inteligencia emocional en el aula. En concreto hemos preparado juegos, fichas, talleres de canciones y bailes sobre la autoestima, autoconocimiento, emociones y la motivación que ésta última engloba los elementos anteriores porque para que el alumnado participe en éstas actividades tiene que estar automotivado.

Nombre de la actividad: Caja mágica

Objetivo: Trabajar autoconocimiento

Edad: 36 meses

Desarrollo: La caja mágica es una actividad en la que se trabaja el autoconocimiento. La educadora infantil les pedirá a los niños y las niñas que se sientan en el suelo formando un círculo. En medio del círculo habrá una caja de cartón con un espejo en el fondo. Los niños y niñas irán pasando uno a uno y mirarán dentro de la caja después volverán a sentarse y no dirán nada. La profesora irá viendo la reacción de cada niño y niña cuando se asomen a ver lo que hay en la caja. Cuando todos hayan pasado a mirar la caja la profesora preguntará a cada uno que es lo que han visto dentro.

De esta manera la profesora explicará que cada uno de nosotros y nosotras somos un tesoro, es decir, tenemos que cuidarnos y valorarnos tal y como somos.

Materiales: Una caja de cartón y un espejo

Evaluación:

¿ Han participado todos los niños/as?

¿Se han reconocido?

Nombre de la actividad: Juego de las agrupaciones

Objetivo: Trabajar el autoconcepto

Edad: 36 meses

Desarrollo: La actividad es un juego. El juego consiste en ir diciendo cualidades de las personas y que el alumnado se junte; por ejemplo juntarse todos que tengan el pelo rubio, todos los que tengan ojos azules, los que sean niños y las que sean niñas. Los alumnos/as se juntarán en grupos de cuatro o cinco personas. De este modo trabajaremos el autoconcepto pues los niños y las niñas tendrán que conocerse físicamente y saber si son niños o niñas.

Materiales: Ninguno

Evaluación:

¿Han entendido el juego?

¿Se ha identificado bien cada niño/a con su rasgo físico?

Nombre de la actividad: Hablamos de nuestras emociones



Objetivo: Compartir emociones

Edad: 36 meses

Desarrollo: En esta actividad la educadora infantil organizará a la clase en cinco txokos de cuatro o cinco personas. Cada txoko tendrá una flor de un color que represente una emoción. El alumnado tendrá que hablar de una experiencia de cómo se ha sentido cuando tiene esa emoción. Las emociones que trabajaremos son: alegría, enfado, tristeza, amor y aburrimiento.

Materiales: Cartulinas de colores

Evaluación:

¿Han compartido sus experiencias emotivas?

Nombre de la actividad: Juego de las estatuas

Objetivo: Trabajar las emociones

Edad: 36 meses

Desarrollo: El juego consiste en que se queden quietos como estatuas. Cuando hagan la estatua tendrán que expresar diferentes emociones. El profesor dirá una emoción, por ejemplo: alegría, tristeza.. y tendrán que representarlas.

Materiales: Ninguno

**Evaluación:
¿ Han sabido representar las emociones?**

Nombre de la actividad: Circulo de colores



Objetivo: Relacionar los colores con las emociones

Edad: 36 meses

Desarrollo: Como equipo de educadores crearemos un juego que se llama twister. En este juego aparecerán círculos de diferentes colores. Los educadores/as dirán una emoción en alto y les pedirá a los peques que vayan al color que ellos creen que es la emoción.

Materiales: Papel blanco y témperas de colores

**Evaluación:
¿Han identificado las emociones?**

Nombre de la actividad: Del revés



Objetivo: Trabajar las emociones

Edad: 36 meses

Desarrollo: Primero se verá la película del revés. Esta película habla sobre las emociones de Raily, la protagonista. A medida que va creciendo Raily va descubriendo nuevas emociones. Las emociones en este caso son personajes cada uno de un color. Después de ver la peli se trabajara una ficha que hemos creado nosotros. *(Ver Anexo 1)*

Materiales: Película del revés y una ficha para cada alumno

Evaluación:

¿Han estado atentos a la película?

¿Han hecho la ficha todos?

¿Les ha resultado difícil completar la ficha?

Nombre de la actividad: Canta tu emoción

Objetivo: Trabajar las emociones

Edad: 36 meses

Desarrollo: Cantar bailar e imitar las dos canciones que hemos adjuntado a lo largo del trabajo. En esas emociones aparecerán personajes imitando cada emoción y expresándose con la cara, los niños y niñas tendrán que actuar igual que en el video.

Materiales: canción de tu emoción

Evaluación:
¿Han tenido dificultades para imitar las emociones de los videos?

Nombre de la actividad: La cara movable

Objetivo: Identificar las expresiones faciales de las emociones

Edad: 36 meses

Desarrollo: Esta actividad consiste en que los niños y las niñas sepan cómo se expresan las emociones y qué gestos son los más expresivos. La profesora utilizará la cara para que los niños/as muevan la boca y diferencien la alegría de la tristeza o la ira por ejemplo.

Materiales: Cartulina

Evaluación:
¿Han sabido reconocer los gestos de las emociones?

Nombre de la actividad: La ranita

Objetivo: Relajar a los niños y niñas

Edad: 36 meses

Desarrollo: La ranita es una actividad para trabajar el yoga. Los niños y niñas suelen agobiarse cuando quieren expresar sus emociones y no saben cómo. Por eso es muy importante que sepan relajarse y respirar. La educadora infantil invitará al alumnado a sentarse en el suelo formando un círculo. A continuación, los niños y las niñas tendrán que seguir todos los pasos de la profesora hasta quedarse quietos y relajados.

Materiales: Ninguno

Evaluación:
¿Han conseguido relajarse?

Nombre de la actividad: Botón en pausa

Objetivo: Trabajar técnicas de relajación

Edad: 36 meses

Desarrollo: Lo importante de esta actividad es saber cómo se sienten. Da igual si se sienten bien o mal. Solo hay que saberlo y debemos fijarnos en la respiración y pensar en las partes de su cuerpo para reconocer donde tienen más tensión. Este botón de pausa es muy bueno para que se tomen un descanso y recarguen sus 'pilas'.

Materiales: ninguno

Evaluación:
¿Han podido meditar y estarse quietos?

Conclusión

Como conclusión debemos decir que aunque sabíamos qué eran las emociones y los sentimientos, desconocíamos el término inteligencia emocional.

Hemos encontrado información que nos ha sido muy útil para trabajar y dar solución al reto. Encontramos también gran cantidad de videos para trabajar los elementos de la inteligencia emocional y debemos decir que desconocíamos que existiera tanta información en internet.

Las opiniones de diferentes autores nos han ayudado a entender la globalidad del trabajo y nos han sido de gran ayuda.

Para finalizar, podemos decir que hemos trabajado bien y creemos haber dado solución al reto y haber ayudado a Alaitz.

Glosario

- **Distorsión del pensamiento**: La **distorsión del pensamiento** es una forma inadecuada de pensar que se da en las personas con baja autoestima. Estas personas tienen una visión **distorsionada** de quienes son y, además, son muy perfeccionistas y exigentes con lo que deberían ser.
- **Cariñograma**: El “cariñograma”, es un lugar muy especial en el que cada mañana, los niños van a poder dejar sus dibujos, palabras bonitas a sus compañeros, un espacio donde poder reconciliarse con alguien o hacer notar al niño que no juega con nadie, es agradecerle o decirle lo mucho que lo queremos, para trabajar el cariño, la amistad, fomentar el diálogo, la sonrisa, el respeto y la diversión.
- **Panel de la familia**: Es un panel donde se muestran las diferentes familias de cada alumnado. Es bastante importante porque la familia es el vínculo más importante que existe para los niños y niñas.
- **Inteligencia emocional**: La inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés o la superación de obstáculos.

Referencias Bibliográficas

- Cincuenta (50) cuentos para trabajar las emociones con los niños. Rejuega y disfruta jugando. Texto recuperado de: <http://rejuega.com/reflexiones-y-recursos/literatura-infantil/50-cuentos-para-trabajar-las-emociones-con-los-ninos/>
- Definición de autoestima. Copyright © 2008-2017 - Definicion.de
Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta web .Texto recuperado de: <https://definicion.de/autoestima/>
- Definición de motivación. Texto recuperado de: <https://www.google.es/search?q=motivacion&oq=motivacion+&ags=chrome..69i57j0l5.8236j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Definición automotivación. Texto recuperado: https://www.google.es/search?ei=Dm8VWtfBOontUvmqp AG&q=automotivaci%C3%B3n+definicion&oq=automotivacion+de&gs_l=psy-ab.3.0.0l2j0i22i30k1l2j0i22i10i30k1l2j0i22i30k1j0i22i10i30k1l3.5566.30673.0.32196.27.16.0.6.6.0.209.1322.11j1j1.14.0...0...1c.1.64.psy-ab..8.18.1268.0..0i67k1j0i131k1.136.-avNxxdsxn8
- Dieciocho (18) propuestas para trabajar la inteligencia emocional en el aula. Tiching blog. El Blog de Educación y TIC. 2010-2017 Tiching, S.L. Texto recuperado de: <http://blog.tiching.com/18-propuestas-inteligencia-emocional/>
- Educación emocional. Claude Steiner. Mi casa del libro. Texto recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-educacion-emocional/9788493703264/1858877>
- GuíaFitness. ¿Qué es el yoga?. Yoga y respiración. Texto recuperado de: <https://yoga.guiafitness.com/>
- Inteligencia emocional. Universitat Politècnica de Valencia. Servicio integrado de empleo. Texto recuperado de: <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C>
- Inteligencia emocional. Aprender a conocer y superar nuestras barreras afectivas y emocionales. Texto recuperado de: <http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/barreras-afectivas/introduccion.htm>
- La inteligencia emocional. Daniel Goleman. 2016 LeLibros. Todos los derechos reservados a sus respectivos autores y editoriales. Texto recuperado de: <http://lelibros.online/libro/descargar-libro-la-inteligencia-emocional-en-pdf-epub-mobi-o-leer-online/>

- Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor. Texto recuperado de: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>
- La canción de las emociones. Texto recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=lwBteVbTGCM>
- La educación emocional en Montessori. Texto recuperado de: <http://www.cambiando.es/ninos/montessori/la-educacion-emocional-en-montessori/>
- Noticias y curiosidades. Claves para educar niños emocionalmente fuertes. Blog oficial de El Bosque de las Fantasías 2017 | Todos los derechos reservados. Texto recuperado de: <https://blog.bosquedefantasias.com/noticias/claves-educar-ninos-emocionalmente-fuertes>
- Proyecto emocional. Diario de una maestra. Aula de Elena. Texto recuperado de: <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario.html>
- ¿Qué es el Mindfulness? Las 7 respuestas a tus preguntas. Psicología y mente. Psicólogo educativo en Barcelona | Director de Psicología y Mente. Bertrand Regader. Texto recuperado de: <https://psicologiaymente.net/meditacion/que-es-mindfulness>
- ¿Qué es la asertividad?. Saberpsicología. Texto recuperado de: <http://saberpsicologia.com/articulos/habilidades-sociales/que-es-la-asertividad/381>

Anexos

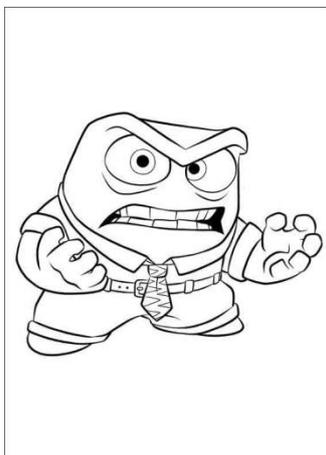
Anexo 1

FICHA DEL REVÉS (INSIDE OUT)



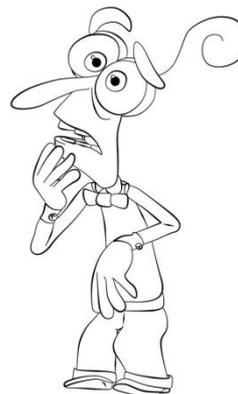
TRISTEZA

.....



RABIA

.....



MIEDO

.....



ASCO

.....



ALEGRÍA

.....

Anexo 2

EMOCIONARIO