

INTRODUCCIÓN

Para entender o qué é a intelixencia emocional, é necesario entender varias cuestións como ¿qué é o que pasa no noso cerebro ó experimentar unha emoción?, ¿de onde veñen as emocións?, ¿cómo controlalas?, ¿se teño un coeficiente intelectual alto, significa que podo ser máis exitoso na vida que os demais? Ou ¿en qué ámbitos podo aplicar a intelixencia emocional?

Daniel Goleman, no seu libro, **Intelixencia Emocional**, revoluciona o concepto de “intelixencia”, rompendo os esquemas típicos que indican que o intelecto só se pode determinar mediante ferramentas académicas e explica que o éxito de unha persoa non depende soamente do seu coeficiente intelectual ou dos seus estudos académicos, se non tamén da intelixencia emocional, que segundo o autor é a capacidade de recoñecer os sentimentos propios e os dos demais, para así manexar ben as emocións e ter relacións máis productivas con quen nos rodea.

Por iso, as persoas consideradas “expertas emocionalmente” poden ter mais éxito ó longo da súa vida que as que teñen un maior coeficiente intelectual xa que poden entender as emocións dos demais e utilizalas o seu favor

Os nosos impulsos emocionais deben ser comprendidos para así controlalos, e poder ter mellores tomas de decisións co obxectivo de desenvolvelos axeitadamente na vida. Pódese entender como unha especie de pilotaxe emocional, que nos permite dominar os nosos pensamentos e emocións en vez de que eles nos dominen a nós.

Recoñecer emocións nos demais: aquí podemos falar de empatía que é cando somos capaces de identificar o que a outra persoa sente, e pensa sen que no lo diga, é dicir, ser capaces de captar estados emocionais alleos e o mesmo tempo ter capacidade para transmitir estados emocionais propios.

En conclusión, a intelixencia emocional é un conxunto de destrezas, actitudes, habilidades e competencias que determinan a conducta dun individuo, e que poden definirse segundo Goleman, como a capacidade de recoñecer os nosos propios sentimentos e os dos demais, de motivarnos e de manexar axeitadamente as relacións.

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional
TEMA: : Eu sinto
NIVEL: 1º de ESO
OBXECTIVO: Identificar algunhas emocións e expresalas ós compañeiros falando dun mesmo
DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES: O profesor poñerá exemplos de diversas situacións que xeran determinadas emocións, por exemplo eu sinto rabia cando un coche non respecta o paso de cebra polo que eu estou pasando. É necesario poñer énfase na capacidade de identificar emocións e falar delas. O profesor deberá suxerir diversas emocións, para dar ideas ós alumnos, como por exemplo rabia, frustración, alegría, medo ou tristeza. O profesor insistirá en que cando fale un compañeiro dunha emoción que teña identificada, os que escoitan deberán facelo sen valorar, sen dar solucións e sen coartar ó compañeiro que se está expresando. Os alumnos formarán grupos de 3 alumnos e comentarán as emocións que teñan identificadas. Cando todos os grupos se foran expresando, farase un comentario xeral coas aportacións daqueles alumnos que queiran compartir as súas experiencias.
RECURSOS: Papel e lapis

FICHA Nº 1

EU SINTO...	CANDO....

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional

TEMA: : Estratexias de control emocional

NIVEL: 1º de ESO

OBXECTIVO: Darse conta de qué estratexias de control emocional utilizamos ante o enfado, a preocupación, a ansiedade e a tristeza.

DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES:

O profesor introducirá o tema do control emocional. Poñerá exemplos de estratexias de control posibles como por exemplo alonxarse do estímulo que crea a emoción, falar da emoción ou relaxarse. Cada alumno cubrirá a ficha nº 1. Na columna de situación real e para cada emoción identifica unha situación real que lle provoque a emoción correspondente. Na columna estratexia de control identifica cal é a estratexia que utiliza para controlar esa emoción. En grupos de 3-4 alumnos ponse e común o contido da táboa de cada alumno.

O profesor comenta con todos os alumnos algunhas estratexias de control aparecidas no exercicio e tamén para explicar cales delas son posibles para cada unha das emocións traballadas. Podemos engadir unha columna á táboa de maneira que quedaría como na ficha nº 2.

Pode darse o caso de algún alumno exprese algunha estratexia pouco habitual e non explicada anteriormente polo docente. Por exemplo para combatir a tristeza irse á cama pronto.

Igualmente é necesario que o profesor distinga entre controlar e reprimir. Control implica ter consciencia do que se controla, represión implica descoñecer conscientemente o que se reprime.

É moi importante que os alumnos teñan sempre a liberdade de expresar o contido da súa táboa e non forzar a ninguén a facelo. Igualmente se hai alumnos que non encontren situacións reais, non debemos forzalos nunca.

RECURSOS: Papel e lapis

Emoción	Situación real	Estratexia de control
Enfado		
Preocupación		
Ansiedade		
Tristeza		

FICHA Nº 2

Emoción	Situación real	Estratexia de control posible	Estratexia de control usada

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional

TEMA: Os meus máis e os meus menos

NIVEL: 2º de ESO

OBXECTIVO: Axudar ós alumnos a identificar os seus rasgos positivos e negativos

DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES:

Pedir ós alumnos que cubran a folla de traballo e comprobar cales dos ítems se aplican a eles mesmos. A clase pode discutir se algunhas das palabras son positivas e negativas. Algúns estudantes poden ver as palabras dun modo diferente Os estudantes teñen que marcar as palabras que están na táboa que os describen e despois e gran grupo discutir se son positivas e negativas.
RECURSOS: Papel e lapis

Listo	Tímido	Forte	Preocupado
Descoidado	Amistoso	Floxo	Torpe
Pulcro	Bo estudante	Preguiceiro	Nervioso
Bondadoso	Triste	Feo	Tranquilo
Estúpido	Amable	Guapo	Afortunado
Aburrido	Medoso	San	Enfermo
Fracasado	Agradable	Interesado	Responsable
Moi traballador	Inocente	Simpático	Divertido
Bó conversador	Solitario	Aillado	Colérico
Xeneroso	Aceptado	Intelixente	Diferente
¿ Cantos dos ítems marcados arriba clasificas como:			
Actitudes positivas.....			
Actitudes negativas.....			

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional

TEMA: Listado de emocións

NIVEL: 2º de ESO
OBXECTIVO: Mellorar o coñecemento e a capacidade de detectar estados emocionais negativos
DESCRICIÓN DAS ACTIVIDADES: 1. Escóllense as emocións que se experimentan con maior frecuencia, marcando unha cruz na casilla correspondente. 2. Despois de cada emoción seleccionada, anótase a reacción habitual ante elas 3. Na terceira columna búscase unha reacción alternativa eficaz que permita evitar malestar provocado por cada emoción seleccionada.
RECURSOS: Papel e lapis

FICHA Nº 1

Emoción	Reacción habitual	Reacción alternativa
Enfadado		
Triste		
Deprimido		
Culpable		
Ansioso		
Temeroso		
Con pánico		
Aterrorizado		
Sen enerxía		
Envidioso		
Celoso		
Apático		

Desamparado		
Desilusionado		
Desesperado		
Arrepentido		
Incómodo		
Infeliz		
Desconcertado		
Desconfiado		
Fastidiado		
Aburrido		
Inquieto		
Solitario		
Desgraciado		
Insatisfeito		
Frustrado		
Excitado		
Irascible		
Pesimista		

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional
TEMA: Un nome unha cualidade, lentes positivas
NIVEL: 3º de ESO
OBXECTIVO: Centrar a atención nos aspectos positivos de outras persoas e axudar a cultivar unha linguaxe interna de autoaceptación e autoaprecio .
DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES: <u>Un nome e unha cualidade</u> Cada alumno dí o seu nome e unha cualidade que empece pola mesma letra do seu nome. Os demais engaden outras cualidades que empecen pola mesma letra. <u>Lentes positivas</u> 1. Divídese a clase en grupos de 4-6 alumnos, un membro de cada grupo ofrécese a ser o centro de atención dos demais 2. Os demais membros do grupo escriben nunha folla aspectos positivos que cren que caracterizan ó seu compañeiro 3. Faise un compendio de todas as cualidades anotadas, que é entregado o alumno en cuestión 4. Vaise repetindo o exercicio cos demais alumnos.

RECURSOS: Papel e lapis

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional
TEMA: Á caza do malestar
NIVEL: 3º de ESO
OBXECTIVO: Estratexias para potenciar a resiliencia: capacidade para sobrepoñerse ós efectos nocivos ante as adversidades, afrontar contratempos...
DESCRICIÓN DAS ACTIVIDADES: 1. Pídesse ós alumnos que anoten durante unha semana nunha ficha similar a que se presenta, as situacións de roce interpersoal que na clase ou no centro puideran provocarlle malestar . 2. Identificadas as causas do malestar, búscanse conductas ou pensamentos propios que puideran servir para superar ese malestar no futuro 3. Formúlase algunha petición de cambio ás persoas relacionadas co propio malestar ou causantes do mesmo. 4. Repártense aleatoriamente as tarxetas, cada un lé a que lle tocou e abrese un debate sobre a eficacia das estratexias propostas na ficha e engádense por escrito na ficha as suxerencias que o grupo vai propoñendo 5. O finalizar a sesión, póñense sobre a mesa todas as fichas e que cada alumno recolla a súa.
RECURSOS: Papel e lapis

--

FICHA Nº 1

Moléstame....
Para evitar que me volva a suceder farei...
Pedirei/procurarei que outro faga...

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional
TEMA: O amigo ideal, roda de cualidades
NIVEL: 4º de ESO
OBXECTIVO: Centrar a atención nos aspectos positivos de outras persoas e axudar a cultivar unha linguaxe interna de autoaceptación e autoaprecio.
DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES: <u><i>O amigo ideal</i></u> 1. Proponse a cada alumno que pense no seu mellor amigo e que escriba nun papel as cualidades que o adornan, sen poñer o nome do seu amigo. 2. Un alumno secretario recolle as follas e vai anotando na pizarra todas as cualidades e a frecuencia con que aparecen cada unha delas, ordenadas de maior a menor. 3. Os alumnos copian a lista de cualidades preferidas polo grupo, podéndose plantexar como propósito acadar ou mellorar algunha cualidade da lista que el pensa que non ten. <u><i>Roda de cualidades</i></u> 1. Faise un círculo con todos os alumnos mirando para dentro do círculo. 2. Cada alumno di ó oído do seu compañeiro da dereita un aspecto positivo que ve nel. 3. Completada a roda, empézase de novo, invertindo o sentido da roda (para a esquerda) 4. Cando se completou esta segunda roda, cada alumno comunica en voz alta qué dúas cualidades lle foron atribuídas.

RECURSOS: Papel e lapis

HABILIDADES SOCIAIS: Intelixencia emocional
TEMA: Enfádome cando os demais..., os demais enfádanse comigo cando..., completar frases
NIVEL: 4º de ESO
OBXECTIVO: Estratexias para potenciar a resiliencia: capacidade para sobrepoñerse ós efectos nocivos ante as adversidades, afrontar contratempos...
DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES: <u>Enfádome cando os demais..</u> 1. Pídese ós alumnos que completen as frases da ficha nº 1 nun papel anónimo e se propoñen reaccións que eviten nun futuro a repetición das condutas provocadoras do enfado 2. Repártense as tarxetas aleatoriamente e cada un le en voz alta a tarxeta que lle tocou como se fora a súa propia. Os demais membros da clase poden aportar ideas para superar a situación ou evitar a reacción de enfado. <u>Os demais enfádanse comigo cando...</u> Completar a ficha nº 2 <u>Completar frases</u> 1. O profesor reparte a cada alumno unha tira de papel(ficha nº 3), na cal está escrita unha frase incompleta referida a unha emoción ou estado de ánimo que lle cause malestar 2. Cada alumno completa a frase que lle tocara e en grupos de 4-6 alumnos coméntase as frases, buscando unha estratexia eficaz para cada frase, no reverso da folla. Por último, en gran grupo, lense todas as frases e as súas correspondentes estratexias para superar o malestar, podendo calquera alumno propoñer novas estratexias.

RECURSOS: Papel e lapis

FICHA Nº 1

Enfádome cando os demais.....

- Síntome.....

- Fago/Digo.....

Nun futuro, cando se volva a repetir a mesma situación:

- Pensarei.....

- Farei/Direi.....

FICHA Nº 2

Os demais enfádanse comigo cando eu

fago/digo:.....

Se me amosan enfado, eu síntome.....

e fago/digo.....

Esta forma de reaccionar a considero:

- Apropriada. Volvería a actuar así
- É variable, depende das circunstancias
- Non me gusta, pero non podo controlarme
- Dame rabia, reaccionar así
- Acostumo a arrepentirme despois

FICHA Nº 3

Síntome mal cando.....
Sufro cando.....
Síntome avergonzado cando.....
Decepcionoume o meu mellor amigo cando.....
Non podo soportar que.....
Preocúpame moitísimo.....
Estou resentido con..... por.....
Sento envexa de un amigo por.....
Síntome impotente cando.....
Desespérame.....
Causame terror.....
Doeme moito que.....
Sinto remordemento por.....
Estou arrepentido de.....
Pola miña culpa.....

BIBLIOGRAFÍA:

Juan Vaello Orts: Las habilidades Sociales en el aula. Santillana

Bisquerra: Manual de Orientación y Tutoría. Praxis