

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MEJORA DE LA CONVIVENCIA Y EL CLIMA DE CLASE

Un programa para la educación primaria

PILAR ISABEL NIÑO SÁNCHEZ-GUISANDE
ORIENTADORA EOE

INTRODUCCIÓN: La alfabetización emocional.

La Alfabetización Emocional es una asignatura pendiente en el ámbito educativo y particularmente descendiendo al terreno del aula, dentro de la Acción Tutorial.

Por tanto, Alfabetizar emocionalmente es necesario para el alumno, pero primero se necesita un adiestramiento entre los docentes. La escuela en muchos casos y sobretodo en ambientes desfavorecidos, es el único lugar en el que se pueden impartir estas lecciones.

Mi experiencia en los últimos años de Orientación, me ha hecho ver claramente la necesidad de esta “todavía novedosa alfabetización” entre los miembros de la comunidad escolar. Porque cuando he preguntado a padres, personal docente y no docente, sobre cualquier aspecto que incide en la comunicación interpersonal, las respuestas siempre han sido imprecisas y cuando no, llena de tópicos y ello me hace pensar en, la necesidad de elaborar un programa que dé respuesta a aquello que es también inteligencia y que escondemos a veces de una manera vergonzante bajo el nombre de emociones.

1. Fundamentación teórica

El estudio de las relaciones sociales de los niños no es reciente, de hecho es un objetivo muy importante en el proceso evolutivo que aprendan a relacionarse positivamente con sus compañeros. Así, distintas publicaciones hacen hincapié en unas relaciones adecua-

das y fluidas desde el principio, porque una gran mayoría de estudiosos de este tema asumen que:

-El éxito social lo relacionan con un adecuado crecimiento y adaptación con uno mismo, con el otro y con el contexto.

-Aquellos que fracasan en sus relaciones corren riesgos de presentar problemas psicológicos.

Por ello: “De todos los aprendizajes que el niño ha de realizar, el de las Relaciones Interpersonales, se presenta como uno de los más importantes porque va a contribuir a su sentido de éxito y satisfacción en la vida”.

La experiencia nos indica que el éxito en la vida, no va unido a un C.I. alto sino en “saber manejarse en el mundo de las relaciones sociales”, a veces podemos hablar de divorcio entre ambos tipos de inteligencia, como también es frecuente decir de una persona que es inteligente, pero no anda listo por la vida.

Sapiro, en su libro “La inteligencia Emocional: Una Guía para Padres y Educadores” afirma que, mientras las generaciones de niños parecen volverse más inteligentes, sus capacidades emocionales y sociales parecen estar disminuyendo vertiginosamente. Destaca la importancia de otras habilidades distintas del concepto de C.I., que quedan recogidas dentro del concepto de Inteligencia Emocional.

Llegada a este punto quiero recordar una frase que se me quedó particularmente grabada:

“La comunicación tiene unas leyes que dominar,..., mientras que el lenguaje de las emociones tiene una gramática”

En el marco de la formación continua y en los seminarios sobre las relaciones personales, se enseñan estas habilidades y, en general, las personas que asisten a ellas, se cuestionan. ¿Por qué no nos enseñan esto en el colegio? ¿Por qué no aprender, por qué no practicar una gramática de las emociones? Pues vamos a ello.

Si estamos exponiendo un programa, parece más que necesario plantearse unos objetivos. En el ámbito que nos movemos, estos objetivos acabarán siendo metas que mejorarán las relaciones interpersonales de todos los que participamos en él.

En síntesis serían los siguientes:

- Reconocer el valor de la comunicación, que es tanto como reconocer el valor de la palabra y también saber calibrar el lenguaje de los gestos, si hay coincidencia entre el lenguaje verbal y el no verbal. Es decir, poder comprobar que hay coherencia en la comunicación, que hay sintonía entre el sentir, el pensar y el hacer.
- Muy unido a ello me gustaría desechar en mis alumnos, el miedo a las palabras como expresión de los sentimientos, así como saber valorar con las palabras adecuadas las emociones o los conflictos que se presenten.
- Aprender a escuchar de forma activa que no es un mero oír y esto quiere decir también saber guardar silencio, es más saber comunicarse con el silencio.
- Respetar las actuaciones y respuestas de otros, es decir de aquellos con los que nos comunicamos, aunque no coincidan con las nuestras. Haciendo valer, cuando sea necesario, nuestra propia posición, nuestra propia actuación, nuestra propia respuesta.

Con estos objetivos entiendo que podemos ser capaces de conjugar todas las formas personales del verbo: el yo, el tú y el nosotros.

2. A quién va dirigido el programa:

2.1. Al profesorado:

Mediante:

- Cursos a profesores en los Centros que están incluidos dentro de un plan de actuación y mejora de la educación (8 sesiones de 2h después de clase).
- Sesiones de trabajo con profesores en grupos de trabajo en los CEPs de Antequera, Vélez-Málaga y Málaga.

Al hablar del profesor, prefiero referirme al profesional de la Educación, es decir al Educador. A él le corresponde cuestionarse su labor ¿Qué? ¿Cómo? Y ¿Por qué? De su labor dentro del aula y tratar de mejorar dentro de lo posible, sus habilidades tanto académicas como personales. El interés de llevar este programa a los tutores es porque:

- El Educador es un modelo por excelencia para el alumno (Proporciona seguridad y bienestar).
- Su función en la escuela no es solo la de transmitir conocimientos, sino la de observar, animar, planificar las situaciones de aprendizaje y sacar lo mejor de cada alumno.
- Es el mediador y facilitador del aprendizaje por excelencia.



Emociones básicas/ J. MONTORO

Películas como: La Lengua de las mariposas; El profesor Holland; El Club de los poetas muertos; Los Niños del coro, nos ponen de manifiesto la importancia que tiene para el desarrollo integral del alumno, un educador maduro emocionalmente hablando que sea capaz de transmitir a sus alumnos otros valores como la tolerancia, el respeto, el amor a la naturaleza, a la belleza, al conocimiento en general, a la verdad....

2. 2. A la familia: en las charlas con café:

Nuestra actuación sobre la familia se da porque consideramos que los 2 pilares sobre los que se sustenta la educación de un niño son la familia y la escuela.



La familia es el 1º y más importante espacio para el desarrollo social de los niños. Es el primer vínculo socio-emocional que le proporciona la base de seguridad y le sirve para desarrollar posteriormente relaciones interpersonales.

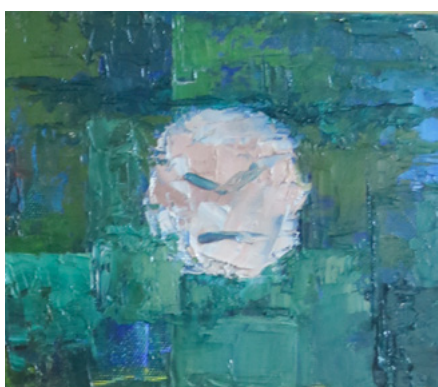
El Modelado conductual se da primeramente en su familia (el 1º espejo donde el niño se mira) y los hermanos, las 1ª experiencias de encuentro con otros niños.

Por eso la importancia de las ESCUELAS DE PADRES, donde seguimos la misma metodología que en los grupos de profesores y/o en los pequeños grupos de alumnos con dificultades, donde se está llevando a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje del lenguaje de las Emociones.

2. 3. A los alumnos:

Este Programa de desarrollar habilidades de COMUNICACIÓN se puede realizar con todos los alumnos del centro en su doble vertiente:

- Desarrollar más las habilidades que hacemos bien.
- Explorar y observar las cosas que ocurren y comprobar ¿Cómo reaccionamos?



Con el Grupo clase hemos utilizado los cuentos didácticos y las metáforas para producir cambios en el comportamiento siguiendo la metodología que empleaba Milton Erickson.

3. Metodología

Siguiendo las teorías del aprendizaje Cooperativo de Vigostky y las teorías del aprendizaje significativo y constructivista de Piaget y Ausubel.

3. 1. *El punto de partida es el aprendizaje experiencial*, se les dan al grupo unas normas:

Vamos a aprender experimentando, teniendo en cuenta que de una misma realidad hay visiones diferentes y compartiendo entre todos nuestras experiencias vamos a ver las cosas mucho mejor y desde diferentes puntos de vista.

Desarrollar habilidades de comunicación teniendo en cuenta vamos a aprender a observar, a escuchar y a expresar sentimientos y emociones.

Todas las respuestas que damos son buenas.



Respetar los turnos y levantar la mano cuando queramos intervenir.

3. 2. Se enuncia el tema a trabajar en la sesión

Se comienza haciendo una serie de preguntas para una primera toma de contacto. Y se recoge en la pizarra las respuestas. Se hacen comentarios al respecto, potenciando y reforzando positivamente las intervenciones.

3. 3. Se forman grupos de 2/3 personas para la realización de los ejercicios

El esquema que seguimos es el siguiente: uno es a = habla, b = escucha y c = observa el lenguaje verbal y el no verbal. Los ejercicios en general son sobre situaciones de la vida diaria para observar cada uno de los implicados como reacciona.

3. 4. Puesta en comun y comentarios en el gran grupo

3. 5. Feedback y retroalimentación.

3. 6. Terminamos con una pregunta global del tipo ¿qué habeis aprendido? ¿Qué os ha resultado más fácil o más difícil?

3. 7. Finaliza la sesión con la lectura de un cuento. Para niño”-cuentos para crecer y curar” y para mayores “cuentos para pensar” de jorge bucaj.

A los padres se les suele entregar una hoja resumen con orientaciones para casa.

Los alumnos tienen un Diario Emocional donde deben anotar:

¿Qué he aprendido en esta sesión?

¿Qué me ha resultado más fácil?

¿Qué me ha resultado más difícil?

¿Cómo he ayudado a mis compañeros?

Lo que tratamos con esta metodología es estimular a los asistentes a las sesiones para que sean más observadores, reflexivos, más críticos y creativos y al mismo tiempo más tolerantes y solidarios con ellos mismos y con los demás.

4. Los contenidos inmersos en la comunicación:

El dialogo, la escucha, el lenguaje verbal y no verbal. La calibración.

La empatía: “el cuento del cerdito y la cigüeña”.

Sentir y pensar: el dialogo conmigo, con los demás con el entorno.

La cabeza no es un buen lugar para vivir. Los canales sensoriales:

SOBRE LA AUTORA



**PILAR
NIÑO
SÁNCHEZ-
GUISANDE**

Licenciada en Psicología y Pedagogía por la Universidad de Málaga.
Especialista en Audición y lenguaje. Universidad de Málaga.
Profesora de EGB.
Practitioner y Master en PNL por SCT Systemic Consultancy and Training Madrid.
Trainer en PNL Por el Instituto de Potencial Humano de Madrid.
Orientadora Escolar del EOE Málaga Norte Ciudad-Jardín hasta el curso 2013-2014.

ejercicios de calibración y percepción de movimientos oculares.
Los estilos de comunicación. Aprendizaje de la asertividad. La asertividad expresión de una sana autoestima.
Cuentos y metáforas para producir cambios. La fabricación del cuento partiendo de una situación isomórfica.
Ejercicios de anclajes. El cuento “el misterio de rojila”.
Las submodalidades. Como producir efectos positivos y gratificantes al igual que un productor de cine

LOS OBJETIVOS Y LOS DESENLACES: **Las metas**

5. Las actividades:

De observación: mira a tu alrededor ¿qué ves? ¿Qué oyes? ¿Qué sientes?

Y que más: mira a tu alrededor: ¿qué ves? Y ¿qué mas?.....

Cierra los ojos: ¿qué oyes?: Observa todos los sonidos durante un minuto.

La percepción selectiva: mira alrededor de la sala y observa todas las cosas marrones que ves (30´). Pasado el tiempo les pedimos que nos digan cuantas cosas verdes vieron. Así explicamos el concepto de percepción selectiva.

Audición de una música relajante, se le deja un ratito en silencio y después se pregunta ¿qué has sentido? ¿Cómo te has sentido?

Ejercicios de calibración: a = cuenta un acontecimiento agradable
b = observa lo que dice y lo que no dice, la comunicación no verbal.

Acontecimiento agradable y poco agradable: a = piensa en un acontecimiento agradable y b = observa mirada, respiración, brilla de los ojos, postura relajada....

Idem con un acontecimiento desagradable.

Ejercicio de calibración: a = pensar en 3 momentos un acontecimiento agradable y otro poco agradable con un patrón interruptor entre ambos. B = aprende a calibrar y adivinar en que acontecimiento pensaba.

Ejercicios de submodalidades.

Ejercicios de anclajes.

Actividades con los cuentos y las metáforas.

6. Recursos utilizados

Material bibliográfico de P.N.L. De los creadores John Grinder y Richard Badler

Sentir y pensar “programa de inteligencia emocional para niños de 3 a 5 años”.

Aprender a pensar: proyecto lipman para enseñar filosofía a los niños.

Piruletas de filosofía

Cuentos con dos miradas. Con mirada de adulto y mirada de niños. Para potenciar la animación a la lectura. (Selección de cuentos para trabajar los sentimientos, pensamientos, ..Los procesos).

Material bibliográfico sobre cuentos:

Cuentos de los hermanos Grimm

Cuentos para crecer y curar.

Cuentos para vivir mejor.

Cuentos que ayudan a los niños.

Películas de cuentos: de los hermanos Grimm.

Películas para modelado del profesor:

El profesor holland.

La lengua de las mariposas.

El Club de los Poetas muertos.

Emperor Club.

Los Chicos del coro.

Cuadernos de autoestima, inteligencia emocional y habilidades sociales de Ed. EOS.

7. CONCLUSIONES

Quiero terminar diciendo que existe una gramática emocional que es posible aprender practicar y aplicar, en todas las facetas de la vida. Con este trabajo lo que queremos es enseñar a Padres, Madres, Profesores y Alumnos a descubrir nuestras auténticas necesidades afectivas, a detectar nuestras carencias y a resolver con eficacia nuestros conflictos emocionales.

El desafío del nuevo milenio es crear una sociedad más abierta y comunicativa, formada por personas que sepan escuchar, colaborar y relacionarse unas con otras y... responder a este desafío exige actuar inteligentemente, no solo con el conocimiento, sino también a través de las emociones.

La frase de Pascal, ya popularizada “el corazón tiene razones que la razón desconoce” viene a exigirnos que seamos también seres educados en nuestras emociones, esto es, estar “alfabetizados emocionalmente”. ■

BIBLIOGRAFÍA

- DUFOUR, M. (2002) *Cuentos para crecer en armonía*. Barcelona. Ed. Sirio.
- DUFOUR, M. (2003). *Cuentos para crecer y curar*. Barcelona. Ed. Sirio.
- ELINE, S. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona Kairós.
- FONTANA, D. (2003). *Luces de amor. Cuentos para leer a tu hijo e infundirle calma confianza y creatividad*. Barcelona. Oniro.
- FORD, J. (2002). *Transforma tu ira en energía positiva*. Barcelona. Oniro.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Kairós.
- GREENBERG, L. (2000). *Emociones: Una guía interna*. Bilbao. DDB.
- HAY, L. (2010). *¡Yo pienso, yo soy!* San Francisco (California). Ed. Jaguar.
- KABAT-ZINN, J. M. (2012). *Padres Conscientes, Hijos Felices. Un Manual de Inteligencia Emocional para padres*. Madrid Ed. Faro.
- LANTIERI, L. (2009). *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil*. Madrid. Aguilar.
- MARINA, J. A (2005). *Aprender a vivir*. Barcelona. Ariel.
- MARINA, J. A. (2005). *Ética para náufragos*. Barcelona Anagrama.
- MARINA, J. A. (2006). *Aprender a convivir*. Barcelona. Ariel.
- MELENDO, M. (2000). *Comunicación e integración personal*. Bilbao. Ed Sal Terrae.
- NADEU, M. (2001). *Juegos de Relajación*. Barcelona. Ed. Sirio.
- NAGARAJA, D. (2008). *Cuentos budistas para ir a dormir*. Barcelona.
- OAKLANDER, V. (2007). *Ventanas a nuestros niños. Terapia Gestalt para niños y adolescentes*. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos.
- SHAPIRO, L. (1997). *Inteligencia Emocional para padres y educadores*. Santiago de Chile. Planeta.
- SOLA, D. (2008). *Educación sin maltratar*. Tarragona. Ed. Noufront.