

# "GESTIÓN EMOCIONAL: LA ATENCIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR"



Alma Rosa de Alba

Silvia Uzqueda

educays@gmail.com

<https://educays.wix.com/educays>

## Sesión 1: Importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional en adultos y conocer nuestras propias emociones

Hoy en día somos conscientes de que el éxito personal y social no depende en exclusiva de la capacidad intelectual, si también de otras competencias personales propias de la Inteligencia Emocional.

La **Inteligencia Emocional** (IE) es la capacidad de reconocer tanto los sentimientos propios como los ajenos, así como la habilidad de gestionarlos adecuadamente. De acuerdo con Daniel Goleman, creador del término, podemos dividirla en cinco capacidades:

- Identificar las emociones y sentimientos propios. Solo si reconocemos una emoción cuando ésta tiene lugar podremos actuar sobre el modo de expresarla.
- Manejar las emociones propias. Supone la capacidad de controlar nuestros impulsos, de manera que podamos adecuarlos a un objetivo.
- Atomotivación. Debemos impulsarnos a nosotros mismos hacia nuestras metas, evitando que nos desviemos en la consecución de nuestros objetivos.
- Empatía. Supone el reconocimiento de las emociones de los demás, "leer" el estado emocional ajeno y ser capaces de responder a sus necesidades.
- Habilidades Sociales. Nos capacitan para influir en los demás e incluyen habilidades de comunicación, resolución de conflictos, toma de decisiones...

Ésta habilidad para gestionar las emociones se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida. De este modo debemos promover una educación integral, que incluya tanto los aspectos intelectuales, como los emocionales y de relación interpersonal.

El ambiente escolar adquiere un papel fundamental en ésta tarea, puesto que ofrece un modelo a través del cual los niños aprenderán a reconocer las emociones y gestionirlas. Al tiempo que se convierte en una de las bases principales a la hora de socializarse y formar su personalidad.

Así pues, partiendo del hecho de que los educadores son un modelo de imitación para los niños/as, se hace necesario que sean ellos mismos quienes entrenen y desarrollen su propia Inteligencia Emocional, para que los niños, a través de su reflejo, comiencen también a adquirir esos hábitos.

El desarrollo de la IE en la infancia conducirá a los niños a convertirse en adultos autónomos, responsables y competentes socialmente, facilitando su bienestar psicológico y la consecución de sus metas y objetivos.

La **emoción** es un estado afectivo que experimentamos, una reacción al ambiente que viene acompañada de cambios físicos en nuestro organismo y que se ve influida por nuestra experiencia previa.

Las emociones tienen una función adaptativa, de manera que preparan nuestro organismo para reaccionar al entorno, procurando nuestra supervivencia.

Las emociones forman parte de nuestro día a día, no obstante muchas veces tratamos de expresar o compartir como nos sentimos sin saber muy bien cómo hacerlo, utilizamos generalizaciones, "estoy bien", "estoy mal" o descripciones vagas y poco precisas. El hecho de "estar mal" puede encerrar sentimientos muy variados como tristeza, preocupación, enfado, desolación...

La Inteligencia Emocional propone que seamos capaces de expresar como nos sentimos, ya que cuanto más nos acerquemos a su definición, más cerca estaremos de poder gestionarlos de una manera saludable.

Existen cuatro emociones básicas, a partir de las cuales se organizan muchas otras:

- Miedo: advierte del peligro y nos prepara para la acción (huir o luchar)
- Ira: nos permite defender nuestros derechos y marcar límites
- Tristeza: nos ayuda a despedirnos y aceptar una separación, al tiempo que posibilita una reintegración personal.
- Alegría: protege la vida, favorece la interacción social y la creatividad.

Es necesario que seamos capaces de poner nombre a las emociones que sentimos en cada momento, porque sólo de ese modo podremos gestionarlas adecuadamente. Si no sabemos distinguir que estamos sintiendo seremos incapaces de canalizar y/o transformar esos sentimientos. Sólo conociendo la emoción podremos identificar sus causas y actuar sobre ellas.

En las emociones humanas entran en juego tres aspectos fundamentales:

- Componente afectivo o sentimiento
- Reacciones fisiológicas específicas o sensaciones
- Respuestas concretas conductuales

El sentimiento implica una reacción subjetiva, basada en nuestra experiencia previa. De este modo, ante una misma situación dos personas diferentes podrán experimentar sentimientos muy distintos. Ante la presencia de un perro, una persona que haya experimentado el ataque de un perro puede sentir miedo, mientras que ese mismo perro puede provocar alegría en una persona que los haya tenido como mascotas.

El componente fisiológico son los cambios físicos automáticos que experimentamos cuando nos invade una emoción, de este modo podemos sufrir reacciones físicas tales como aumento del ritmo cardiaco, sudoración, rubor,... Dependiendo de nuestra experiencia previa estas reacciones pueden verse modificadas.

Por último, el componente conductual tiene que ver con la expresión de la emoción sentida, con los gestos que realizamos, postura que adaptamos e incluso con el tono de voz que utilizamos. En ocasiones este componente puede contradecirse con nuestro lenguaje verbal, porque intentamos ocultar nuestros verdaderos sentimientos.

Antes de aprender a gestionar las emociones de una forma adecuada debemos ser capaces de identificarlas correctamente y ser conscientes de que es lícito que las experimentemos. Las emociones son personales, por lo que nadie puede valorar, aprobar o desaprobarnos nuestros sentimientos, son subjetivos, basadas en nuestro aprendizaje y experiencias.

Lo que debemos controlar no es por tanto nuestra emoción, no debemos reprimir determinadas emociones por considerarlas negativas, sino que debemos trabajar la manera en que las expresamos.

No existen emociones negativas, lo negativo es no procesarlas, expresarlas o reprimirlas, lo que nos puede llevar incluso a enfermar. La solución no consiste en dejarnos invadir por nuestras emociones, sino en reconocerlas y canalizarlas de un modo correcto, debemos dejarlas salir al exterior, pero no de un modo explosivo en el que perdamos el control.

Debemos considerar las emociones como adaptativas o desadaptativas, adecuadas o inadecuadas, dependiendo del momento en que surgen, intensidad y modo en que nos afectan. Así, el miedo ante un peligro real es adaptativo porque nos predispone a la huida, pero cuando sentimos miedo ante las críticas de los demás, impidiéndonos realizar actos y provocándonos un desgaste continuo, se convierte en desadaptativo.

Conocer y gestionar las emociones es fundamental para generar salud emocional en nuestros alumnos, proporcionándoles un soporte emocional estable y seguro. Los educadores que se muestran competentes en el manejo de sus emociones así como sensibles a las necesidades de sus alumnos contribuyen a establecer en ellos una sensación de seguridad, factor de protección ante numerosos problemas conductuales.

*"Quién no se percata de sus emociones queda a merced de las mismas"*

## Sesión 2: El control emocional para nuestro bienestar

Todas las emociones son necesarias, no obstante deben ser expresadas de forma que no nos hagamos daño ni a nosotros ni a los demás. Es fundamental que fijemos nuestra atención en la forma en que expresamos nuestras emociones, dirigiéndola hacia la persona adecuada, en el momento y lugar correcto y de la forma adecuada.

De igual modo es importante que expresemos nuestras emociones en primera persona, “yo me siento”, en lugar de atacar o culpar a otros. Debemos ser claros y concisos para que los demás entiendan fácilmente lo que estamos expresando.

El hecho de reprimir nuestras emociones o luchar contra ellas sólo incrementará nuestro malestar, ya que implica que centremos nuestra atención y energía en la emoción en lugar de en la solución del problema. El control de nuestras propias emociones nos hará personas seguras y con confianza en nosotros mismos.

Por otro lado debemos ser conscientes de la relación que existe entre nuestros pensamientos y nuestras emociones, de modo que conozcamos si existen ciertas ideas y creencias que están influyendo en nuestro estado emocional.

Los **pensamientos erróneos** son pensamientos automáticos que nos asaltan ante determinadas situaciones y de los que no cuestionamos su veracidad. Las personas solemos compartir errores de pensamiento, interpretando las situaciones de forma incorrecta, y perjudicial para nuestro estado de ánimo y nuestras emociones. Algunos de estos errores son el pensamiento dicotómico (ver las cosas como todo o nada) “no se puede hablar con él”, hacer generalizaciones “siempre lo hago mal”, fijar nuestra atención únicamente en lo negativo, responsabilizarnos de todo lo que sale mal...

Los pasos a seguir para lograr sustituir estos pensamientos irracionales por otros más realistas y menos dañinos pasan por:

- Identificar las situaciones en que aparecen
- Reconocer los pensamientos irracionales que nos invaden en esas situaciones. Puede ser útil que los registremos en un cuaderno.
- Identificar la emoción que surge, en parte causada por los pensamientos irracionales que tenemos.
- Cuestionar la validez y utilidad de dichos pensamientos a través de preguntas como ¿tengo pruebas de que lo que estoy pensando es real? ¿mi pensamiento se basa en un hecho o es una suposición? ¿me ayuda a conseguir mis objetivos, a solucionar el problema? ¿Qué influencia tiene este pensamiento sobre mis sentimientos y conducta? En caso de que sea cierto, ¿realmente es tan negativo?
- Proponer pensamientos alternativos más adaptativos y útiles.

Para salir del círculo vicioso de pensamientos erróneos, puede resultar útil que nos digamos a nosotros mismos “basta” y a partir de ahí intentar convertirlos en pensamientos más positivos. De igual modo nos puede ayudar plasmar por escrito nuestros pensamientos erróneos, las consecuencias que conllevan y



proponer pensamientos y conductas alternativos. Para lo cual podemos recurrir a tablas como la siguiente:

SITUACIÓN Donde surge	PENSAMIENTO Qué pienso	EMOCIÓN Qué siento	COMPORTAMIENTO Qué hago	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	COMPORTAMIENTO ALTERNATIVO

Al igual que ocurre con nuestro comportamiento, es posible modificar nuestra forma de pensar si ensayamos nuevas maneras de hacerlo. Existen pensamientos que nos “ayudan” a sentirnos mejor y a tener más seguridad en nosotros, por lo que resulta de gran importancia que pongamos en práctica este modo alternativa de pensar.

Uno de los problemas en los que pueden desembocar los pensamientos erróneos es la **ansiedad**. La ansiedad puede conllevar síntomas físicos, cognitivos y de conducta:

- Sensación de falta de aire
- Sensación de que se acelera el corazón
- Dolores en el pecho
- Sequedad en la boca
- Mareos
- Sensación de hormigueo en el cuerpo
- Miedo a perder el control
- Sensación de desmayo
- Sensación de sentirse fuera de situación

Algunas técnicas para controlar la ansiedad son:

- **Control de la respiración.** La ansiedad provoca un aumento del ritmo respiratorio, provocando: taquicardias, mareos, vértigo... Estos síntomas pueden mejorar si controlamos la respiración, reduciendo los niveles de estrés.
- **Relajación.** Aprender estrategias de relajación física y mental. Lo esencial para una buena práctica es ser constantes.
- **Distracción.** Cuando estamos preocupados nos resulta muy difícil no pensar en lo que nos preocupa. Estos pensamientos sólo consiguen hacernos sentir peor, si no les prestamos atención, acabarán desapareciendo. Técnicas de distracción: practicar actividades mentales y/o físicas, fijar nuestra atención en lo que sucede a nuestro alrededor.
- **Control de pensamientos.** Aprender a controlar los pensamientos erróneos que nos inquietan, rompiendo el círculo vicioso de la ansiedad.
- **Ensayo Mental.** Esta técnica resulta de utilidad para afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste en imaginar que estás en esa situación y que te estás desarrollando bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que

vas a decir y hacer, repitiendo esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

La **respiración abdominal** puede proporcionarnos beneficios tales como:

- Favorece la relajación y concentración, eliminando la tensión muscular
- Facilitar el sueño y descanso
- Conseguir unos pulmones más sanos y fuertes
- Reducir los esfuerzos del corazón para enviar oxígeno a los tejidos
- Proporcionar un nivel adecuado de oxígeno durante una actividad física

Resulta fundamental que hinchemos primero el abdomen y después la parte superior del pecho. Los pasos a seguir para realizar una correcta respiración abdominal son:

- Colocar mano en el abdomen
- Coger aire profundamente por la nariz, sin forzar, (notando como se hincha la barriga)
- Aguantar el aire (contar mentalmente hasta tres)
- Expulsar el aire lentamente por la boca (notar que la barriga se deshincha) Mantener la salida de aire el mayor tiempo posible
- Realizar una pequeña pausa (contar mentalmente hasta tres) con los pulmones vacíos, antes de respirar otra vez.

Como pudimos experimentar durante el taller, para facilitar que hagamos expiraciones lentas podemos recurrir a la ayuda de una vela. Expulsaremos el aire hacia la llama, procurando que esta se tumbe, pero sin que llegue a apagarse.

Así mismo, el hecho de concentrar nuestra atención en el movimiento de la llama, puede ayudarnos a prevenir la aparición de pensamientos distractores, facilitando que no pensemos en aquello que nos preocupa.

Por otro lado cabe recordar que lo que determina como nos sentimos ante los sucesos que nos ocurren no son los propios sucesos, sino el significado que les atribuimos. Si enfocamos nuestra atención al lado bueno de la situación, en lugar de centrarnos únicamente en lo negativo, seremos capaces de buscar soluciones y alternativas.

El modo en que interpretamos la realidad es aprendida y por tanto, puede ser modificada. Podemos cambiar las actitudes que nos bloquean, nos hacen sentir mal y nos alejan de nuestros objetivos por actitudes positivas, que favorezcan nuestro bienestar y crecimiento personal. Para ello debemos analizar cómo distorsionamos la realidad y aplicar estrategias de pensamiento positivo. Si modificamos nuestro pensamiento y modo de afrontar las situaciones por actitudes más positivas, no sólo veremos efectos en nuestro bienestar, sino también en la respuesta que obtenemos de nuestro entorno, mejorando nuestras relaciones sociales.

*"Toda emoción reprimida, negada o ignorada queda encerrada en el cuerpo"*

*"Las cosas son del color del cristal con que se miran"*

### **Sesión 3: Importancia de conocer las emociones de nuestro alumno y desarrollar su Inteligencia Emocional**

Hemos visto que el papel de los educadores en el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los niños resulta fundamental, puesto que son uno de los pilares desde el que comenzará la socialización de los menores y la formación de su personalidad.

En base a los estímulos que proporcionemos, los niños irán aprendiendo y formando su carácter, de este modo, si ofrecemos cariño y aceptación promoveremos que adquieran seguridad y confianza en sí mismos.

Desde edades muy tempranas los niños son capaces de distinguir las conductas socialmente aceptadas, de las que no lo son. Si la persona recibe múltiples estímulos positivos durante su niñez, su vida posterior se desarrollará sobre esos cimientos. Por el contrario, cada vez que el niño es rechazado, criticado, abandonado, sobreprotegido o sobre-exigido va cimentando en él un sentimiento de inutilidad.

Ante una actitud inaceptable del niño, por ejemplo: cuando pega a un compañero, no obedece o rompe algo, lo primero que podemos decir es “este niño es malo”, sin darnos cuenta que esta etiqueta quedará grabada en él. De esta forma, aprenderá que el “ser malo” es inherente a él y que no se puede cambiar, se habituará al adjetivo y lo vivirá como “yo soy así y por tanto no lo voy a cambiar”. A medida que vayan creciendo desarrollará conductas acordes a esas etiquetas que le pusieron y que han formado su autoconcepto. Un “niño malo” no sabrá negociar y tendrá una baja autoestima, ya que continuamente se le enjuiciará por ello

Frente a estos estímulos negativos el niño, menor de 6 años, no cuenta con los filtros necesarios para diferenciar lo que puede ser real de un comportamiento irracional, y los acepta como si fueran verdad. Después de los 6 años, el niño ya cuenta con filtros que le permiten evaluar los estímulos externos, reflexionar y concluir qué comentarios o comportamientos de los otros pueden no tener base real.

Durante los primeros años de vida de los niños, los educadores son uno de los agentes principales a la hora de formar una sana autoestima en ellos. De este modo, la autoestima y los recursos de vida con que cuente el niño van a ser heredados directamente de sus padres, familiares más cercanos y educadores, tanto por las valoraciones que reciban de ellos como de las experiencias vitales positivas que le permitan vivenciar.

Un niño que crea en sí mismo se asegurará mejores resultados y es más probable que alcance la felicidad. La seguridad personal le dará el valor y fuerza necesaria para conseguir seguir adelante. No obstante, la autoestima no es inamovible, la visión que el niño tiene de sí mismo va cambiando constantemente a medida que va creciendo y viviendo experiencias nuevas. El autoconcepto de casi todas las personas evoluciona durante toda su vida.

En numerosas ocasiones, la baja autoestima se encuentra ligada al planteamiento de exigencias imposibles de cumplir. Sin embargo, esta actitud negativa del niño hacia sí mismo se puede transformar

en positiva si le brindamos un clima de aceptación y experiencias de éxito. Resulta fundamental que recordemos que no hay niños perfectos porque nosotros tampoco lo somos. Nuestra meta debe ser educar niños emocionalmente sanos, con capacidad para gestionar sus relaciones a partir de sí mismos, por lo que debemos evitar poner metas inalcanzables que generen frustración.

### ¿Qué podemos hacer para fomentar la autoestima en el niño/a?

- **Elogiar a los niños.** Los elogios deben ser específicos y sinceros para que tengan un efecto positivo. Siempre que el niño no corra peligro, concentraremos nuestra atención en las cosas positivas que hace, ignorando lo negativo. Las críticas y los rechazos por parte de padres y educadores suelen tener como consecuencia que los niños tengan poca autoestima.
- **Tratar a los niños con respeto.** Debemos tratar a los niños con el mismo respeto con que tratamos a los adultos. Un modo en que podemos mostrarles respeto es poniendo cuidado en lo que les decimos, usaremos formas de cortesía como “por favor” y “gracias”. De igual modo exigiremos que los niños hagan lo mismo cuando sea necesario.
- **No pedir perfección.** Nadie es perfecto, por lo que no deberíamos esperar que los niños lo sean. Los niños necesitan saber que los aceptamos tal y como son, con sus virtudes y sus defectos, les ayudará a sentirse seguros de sí mismos y posibilitará el desarrollo de una imagen positiva.
- **Escuchar y responder a los niños.** Debemos hacer saber a los niños que sus preguntas y opiniones son importantes. Si no ponemos atención a lo que los niños dicen, o si actuamos como si lo que dicen no tiene sentido o es aburrido, sus niños pensarán que no son importantes. Debemos tratar de contestar las preguntas de los niños de forma tan honesta y completa como sea posible.
- **Estimularles para que tomen decisiones por sí mismos.** Tomar decisiones es una habilidad muy importante que los niños deben poseer. Esta habilidad aumenta en importancia conforme los niños crecen y se convierten en adultos. Algunos juegos que requieren la habilidad de tomar decisiones, como el tablero de damas, son buenos para desarrollar esta habilidad. Cuando los niños toman una decisión, es importante que les empujemos a cumplir con las decisiones que han tomado. Los niños deben aprender que cada decisión tiene sus consecuencias.
- **Darles responsabilidades.** Los niños maduran cuando se les dan responsabilidades. Responsabilidades como tareas diarias o semanales hacen saber a los niños que los vemos capaces y que confiamos en ellos para cumplir con sus tareas.
- **Dar la oportunidad para tomar decisiones y resolver problemas.** En ocasiones intentamos, equivocadamente, que los niños no sufran ningún tipo de frustración, alejándolos de actividades y situaciones en las que pueden fracasar. Sin embargo, es importante que los niños aprendan que todos, adultos y niños, fallamos alguna vez. Los niños no pueden aprender cómo manejar desilusiones y frustraciones sin primero haberlas experimentado. Así que en lugar de protegerlos excesivamente y tratar de prevenir sus fallos, deberíamos ayudarles a confrontar estos errores con una actitud positiva. Deberemos mostrarles que tales cosas suceden por muchas razones, pero no porque sean malas personas. Si los niños toman los fracasos y

rechazos como algo temporal y no como un reflejo de su individualidad, correrán menos riesgo de que estos afecten su autoestima.

- **Fomente sus intereses y habilidades.** Apoyar a los niños para que participen en las actividades que a ellos les interesen, diviertan y en aquellas en que puedan sobresalir, ayudará a mejorar su autoestima.

#### **Errores comunes en la educación que afectan a la autoestima**

- Tener expectativas que no corresponden a la edad o capacidades del niño.
- Comparar al niño con otras personas. Ocasionará que nos formemos expectativas equivocadas.
- Resaltar los errores en lugar de los logros.

Por otro lado, además de crear un clima de aceptación y proporcionar experiencias vitales positivas, existen otra serie de pautas que podemos seguir para fomentar la Inteligencia Emocional de los niños:

- **Dar nombre a los sentimientos.** Poner nombre a las emociones permitirá que los niños sean capaces de reconocerlas cuando las sientan, al tiempo que les ayudará a gestionar el sentimiento.

Desde el nacimiento podemos ayudar a los niños a reconocerlas a través de cuentos, tarjetas con dibujos, nombrándolas cuando surjan a su alrededor... Así pues, cuando un bebé llora podemos decirle: “Que enfadado estás, tienes razón ya es la hora de comer”, de este modo le está enseñando a reconocer la emoción, al tiempo que le muestra que no está mal expresarla.

- **Relacionar gestos con sentimientos.** Por medio de la identificación de las emociones en otras personas, los niños comenzarán a desarrollar su empatía. Podemos conversar con ellos acerca de las emociones que deben estar sintiendo personajes de cuentos, dibujos o películas, así como mostrarle los gestos que acompañan a cada emoción.
- **Orientar la expresión emocional.** Una vez que los niños sean capaces de identificar sus emociones es conveniente que les proporcionemos indicaciones sobre cómo manejarlas. De este modo podemos decirles: “Cuando expreses tu enfado no debes hacerte daño ni a ti, ni a los demás, ni a las cosas” al tiempo que les indiquemos como pueden hacerlo: “puedes dibujar en el rincón de las emociones, correr...”

Así mismo es necesario que les expliquemos que no es malo expresar las emociones, si no todo lo contrario. Siempre que lo hagamos de la manera correcta, expresar nuestros sentimientos nos ayudará.

De igual modo podemos practicar con los niños técnicas de relajación como el “Soldadito de Plomo” o “Preparándonos para dormir” (desarrolladas más adelante).

- **Actuar con empatía.** A través de cuentos o juegos de imitación de gestos, posibilitaremos que los niños se pongan en el lugar del otro, aprendiendo no sólo a reconocer sus sentimientos, sino también los de los demás.
- **Alabar lo positivo.** Tanto cuando los niños se enfrenten a sus emociones o se preocupen por las de los demás, como cuando realicen otro tipo de conductas correctas, deberemos reforzarles, de manera que tiendan a repetir todas estas conductas deseadas.

De este modo, resulta fundamental que aprendamos a educar a nuestros alumnos en positivo, fijando nuestra atención en los comportamientos correctos que realizan y reforzándolos. Para ello deberemos tener unas expectativas adecuadas al nivel de desarrollo y capacidad de nuestros alumnos.

Debemos procurar destacar las cualidades de nuestros alumnos, ya que, cuando no logren llamar nuestra atención por sus cualidades lo intentarán por medio de conductas negativas. No importa la forma de hacerlo, sino conseguir el objetivo que se proponen: que les brindemos atención

Nuestra atención es el recurso más poderoso que tenemos, el mejor refuerzo para los niños, pero no podemos olvidar que lo es siempre, también cuando les prestamos atención para regañarles. Si solo les atendemos y nos dirigimos a ellos cuando se portan mal, aprenderán a portarse mal para captar nuestra atención. Es importante que les dediquemos tiempo cuando estén portándose bien, nos dirigiremos a ellos para decirles lo bien que lo están haciendo y, en la medida de lo posible, nos sentaremos a compartir su tarea.

Debemos censurarles y retirarles atención cuando su comportamiento sea inadecuado, “hasta que no dejes de patear no voy a hacerte caso” e ignorar su conducta, sin mirarles, tocarles, sonreír o gritar. No obstante, cuando dejen de hacerlo, nos acercaremos, recordaremos la norma, y empezaremos a elogiar lo bien que lo hacen “Así está bien, ahora te escucho, dime...”

- **Enseñar con el ejemplo.** Como hemos comentado, los educadores son modelos de conducta para los niños, de este modo resulta fundamental que observen en nosotros modos correctos de expresar y gestionar las emociones (pasear, respirar hondo, escribir...)

Por otro lado, en caso de que hayan sido testigos de una incorrecta expresión emocional (gritos, rotura de objetos...) es importante que les expliquemos nuestro error, así como nuestra intención de hacerlo mejor la próxima vez.

A la hora de desarrollar la Inteligencia Emocional en los niños resulta igualmente importante que les proporcionemos una estimulación temprana. La estimulación temprana es un requisito básico para el correcto desarrollo del cerebro del bebé, potenciando sus funciones cerebrales en todas las áreas (cognitivo, lingüístico, motor y social). El crecimiento del cerebro dependerá de la cantidad, tipo y calidad de estímulos que recibe.



Una estimulación temprana, abundante, periódica y de buena calidad garantizará un ritmo adecuado en el proceso de adquisición de las distintas funciones cerebrales. Especialmente importante es que esta estimulación tenga lugar en los tres primeros años de vida, puesto que durante este periodo el cerebro tiene mayor plasticidad, permitiendo establecer conexiones neuronales con más facilidad, rapidez y eficacia.

La estimulación tendrá lugar a través de la repetición de diferentes estímulos sensoriales que aumentarán el control emocional, proporcionando seguridad al niño, así como la habilidad mental que le facilitará el aprendizaje. Así mismo, un entorno rico en estímulos les permitirá experimentar diferentes emociones, aprender a identificarlas y finalmente gestionarlas.

0-3 meses		
Áreas	Destrezas	Actividades
Motriz	Tono muscular: flexión Presión	Voltear, reptar, semiflexión Mecerle, abrir y cerrar piernas, control cefálico
Socioafectiva	Visión fija, presión Responde a sonidos Primeras sonrisas	Movimientos oculares, sonajeros, olores, sabores Caricias, sonrisas
Lenguaje	Emite sonidos y ruidos Combina vocales y consonantes	Hablarle, aplaudir, silbar, susurrar Juguetes musicales
Cognitiva	Atención – observación Reconoce objetos y personas con la boca	Paseos, sombras, espejos, manos, cosquillas, jugar en silencio

3-6 meses		
Áreas	Destrezas	Actividades
Motriz	No rigidez muscular, inicia el control cefálico Inicia el equilibrio	Movimientos natatorios y gateo Posturas: tumbado, sentado y de pie con ayuda
Socioafectiva	Sigue objetos, localiza sonidos, manos abiertas Reconoce la voz y el enfado	Juegos con las manos y objetos, olores, sabores Canciones
Lenguaje	Imita sonidos y repite cadenas de sílabas Juega modulando la voz	Nombrar objetos Lenguaje gestual Hacer ruido con los labios
Cognitiva	Atiende cuando se le presta ayuda Juega solo	Juegos de esconderse Darle a elegir juguetes Cambio de actividad

6-9 meses		
Áreas	Destrezas	Actividades
Motriz	Sentado solo, gira sobre sí mismo e inicia el gateo	Palpitación, amasar, gateo con y sin obstáculos, ejercicios de respiración
Socioafectiva	Coordina ojo-mano Reacciona a olores, ruidos, texturas Sonríe a extraños	Probar comida en cuchara y distintos alimentos, texturas Vestirse, lavarse, esfínteres
Lenguaje	Inicio de lenguaje oral Lengua fuera	Lenguaje gestual y hablar delante del espejo Bailar con música Pasear y nombrar las cosas
Cognitiva	Todo le interesa y no distingue peligros.	Juegos de tomar decisiones, observación, memoria, adaptación, disfraces

10-12 meses		
Áreas	Destrezas	Actividades
Motriz	De pie apoyándose Perfecciona la pinza	Gatear, andar con ayuda Ponerse de pie
Socioafectiva	Sabe si agrada o no a los adultos Bebe solo y se inicia con la cuchara	Olfato, gusto, oído, tacto Plastilina y construcciones Cubo, pala y rastrillo Colaboración en hábitos
Lenguaje	Comprende órdenes y prohibiciones	Jugar en silencio Lenguaje comprensivo Lenguaje expresivo
Cognitiva	Quiere tocar todo lo que ve, tiene memoria y curiosidad	Juegos de investigación, elección Ejercicios de memoria

1-2 años		
Áreas	Destrezas	Actividades
Motriz	Empieza a correr y se sienta en cuclillas Maneja pinza simple	Subir, bajar, saltar Chutar balón, golpear Plastilina, juego de bloques
Socioafectiva	Expresa emociones con el cuerpo Inicia control de esfínteres	Tocar, saborear, oler, ver y escuchar variedades Hábitos: higiene, vestido y alimentación
Lenguaje	Hace frases e inicia las preguntas	Ejercicios faciales, soplar, labios y lengua Contar cuentos, nombrar cosas, acciones
Cognitiva	Aprende explorando motriz y manualmente todo a su alrededor	Rompecabezas, juegos simbólicos, esconder contar Conceptos básicos (alto-bajo)

2-3 años		
Áreas	Destrezas	Actividades
Motriz	Equilibrio postural Inicia saltos y triciclo Lateralidad preferente	Correr, cruzar piernas Tijeras Juegos de dedos, pinturas
Socioafectiva	Inicia relaciones sociales con iguales Pide ir al baño	Tareas domésticas, hábitos Discriminación sensorial Habilidades sociales
Lenguaje	1000-2000 palabras	Soplar, tirar besos Conceptos básicos Leer cuentos, repetir frases
Cognitiva	Imita a los adultos	Instrucciones sencillas, juegos de lógica, ordenar Dibujos y grafías espontáneos

**Actividades dirigidas a identificar emociones:**

**Actividad: El emocionómetro**

Elaboraremos un mural donde aparezcan emociones comunes (enfado, alegría, sorpresa, miedo, tristeza...) y las relacionaremos con un dibujo que la represente y un color determinado (podemos graduar el color, poniendo una intensidad menor en la parte inferior y mayor en la superior)

Cada mañana los niños identificarán la emoción que sienten en ese momento y colocar una foto suya en la que corresponda, colocándola más arriba o más abajo en función de la intensidad de la misma. Podemos aprovechar este momento para hacer una pequeña reflexión con los niños, a través de preguntas tales como:

- ¿Qué emoción sientes?
- ¿En qué parte del cuerpo sientes esa emoción?
- ¿Qué ha sucedido para que te sientas así?
- ¿Qué te pide tu emoción, qué necesitas?
- ¿Puedes hacerlo tú solo o necesitas ayuda?

A medida que sus emociones vayan cambiando podrán acercarse hasta el mural para colocar de nuevo su foto en el lugar que corresponda.

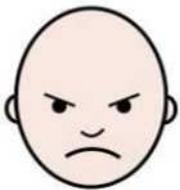


**Actividad: Así siento**

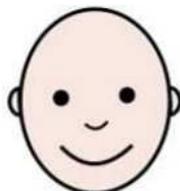
A través de esta actividad fomentaremos que los niños reflexionen sobre distintos estados emocionales y las situaciones en que aparecen.

De este modo, les pediremos que relaten situaciones en que han experimentado diferentes emociones (para facilitar la comprensión de los distintos estados emocionales mostraremos caritas con las diferentes emociones).

Escribe o relata alguna experiencia que hayas tenido en la que has sentido:



Enfado



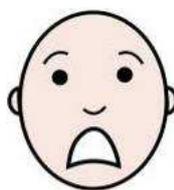
Alegría



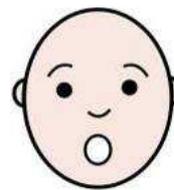
Vergüenza



Tristeza



Miedo



Sorpresa

**Actividad: Caretas de emociones**

Entregaremos a cada niño cuatro óvalos de cartulina con agujeros para la boca, nariz y ojos. Les pediremos que dibujen una emoción en cada uno de ellos, (podemos mostrarles en la pizarra como hacerlo).

Una vez diseñadas las caretas contaremos a los niños situaciones en que experimentan este tipo de emociones y les pediremos que se pongan la careta correspondiente. Les iremos preguntando por qué se sienten así en esa situación y qué es lo que hacen, orientando su expresión emocional de forma

correcta. Daremos indicaciones sobre cómo actuar cuando experimenten esa emoción, por ejemplo, cuando sientan ira pueden respirar, pasear o pintar en el rincón de las emociones.

### **Actividad: Cuentos sobre emociones**

Utilizaremos distintos cuentos para preguntar a los alumnos cómo creen que se sentirán los protagonistas, que emociones experimentan y por qué. De igual modo podemos hacerles reflexionar sobre cómo podían haber actuado los protagonistas para solucionar la situación.

*“Érase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo.*

*Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad.*

*Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta, y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además, esa no era su fiesta.*

*El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron pronto para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía: “Muchas felicidades, Sara”.*

*Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito.*

*Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a despertarle y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.*

*Se fueron al colegio. Todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron “Cumpleaños feliz”. Después de las clases de la tarde, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie la hacía caso.*

*Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no*

*le importaban los regalos, ni la tarta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella.*

*Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara, que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviera él contento.*

*En ese momento Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta.”*

### **Actividades dirigidas a fomentar el correcto desarrollo de la autoestima en los niños:**

#### **Actividad: Un paseo por el bosque**

Pediremos a los niños que dibujen un árbol con sus raíces, ramas y frutos, indicándoles que escriban: en las raíces las cualidades positivas que creen tener; en las ramas, las cosas positivas que hacen; y en los frutos sus éxitos y triunfos. Terminado el dibujo, pondrán su nombre en la parte superior.

Podemos poner música relajante de fondo, favoreciendo la concentración y relajación de los participantes.

A continuación deberán mostrar al grupo su dibujo y hablar del árbol en primera persona, como si fuese él mismo. Para realizar estas presentaciones, en lugar de hacerlas frente a todo el grupo podemos optar por formar grupos más pequeños de 4 o 5 personas.

Una vez presentados los árboles, se los colocarán en la espalda, de forma que el resto de compañeros puedan verlos, y darán un “paseo por el bosque”. Durante los próximos minutos, cuando se encuentren otro árbol se pararán a su lado y leerán en voz alta lo que tiene escrito, diciendo “María, eres... tienes...”. Así mismo podrán incluir otras cualidades y éxitos en los árboles de sus compañeros.

Para finalizar analizaremos la actividad con los participantes, lanzando preguntas como: ¿cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque? ¿cómo habéis reaccionado cuando los compañeros han leído en voz alta vuestras cualidades? ¿hay árboles parecidos al vuestro? ¿además del vuestro, qué otro árbol os a gustado? ¿cómo os sentís ahora?

A través de esta actividad pretendemos que los alumnos descubran y reconozcan sus cualidades positivas, favoreciendo el desarrollo de su autoestima. Así mismo les permitirá compartir sus sentimientos con el resto de compañeros, mejorando el conocimiento entre ellos, la confianza y comunicación.

Es de gran importancia fomentar el desarrollo de la autoestima en los niños, ya que influye en multitud de aspectos, como: su desempeño en la escuela, sus relaciones con los demás, el modo de enfrentar los problemas y tomar decisiones y en las metas que irán planteándose en su futuro.

Un niño con alta autoestima se caracterizará por tener confianza en sí mismo y sus capacidades, reconocerá y aceptará sus errores, se relacionará con los demás con seguridad y confianza, defenderán sus derechos y resolverán dificultades por sí mismos. Mientras que los niños con baja autoestima tenderán a mostrarse tímidos y retraídos, tendrán dificultades para tomar decisiones por sí mismos, sintiéndose incapaces de enfrentarse a las tareas, no se valorarán ni se sentirán aceptados y valorados por los demás y mostrarán falta de interés.

### **Actividad: Así soy yo**

Pediremos a nuestros alumnos que se dibujen o bien peguen una foto suya en el centro de una cartulina. Alrededor del dibujo o foto deberán apuntar todas sus características especiales, tanto físicas: color de pelo, ojos,... como de personalidad: simpatía, inteligencia,...

Una vez que hayan terminado, completaremos el mural añadiendo otras cualidades que no haya señalado el niño. Resaltaremos con él la idea de que cada persona es única y especial y que debemos querernos tal y como somos. De la misma forma que nos quieren las personas que nos rodean, pese a que en ocasiones cometamos errores.

Una vez terminado indicaremos que deberán colocar su cartulina en un lugar visible, de modo que puedan mirarla y ver fácilmente todos los aspectos positivos que tienen.

### **Actividad: Caricias por escrito**

Pediremos a los alumnos que cojan una hoja, la doblen en 8 trozos y la corten con las manos. En cada uno de los trozos de papel escribirán, por un lado, el nombre de un compañero de la clase y, por el otro, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado. Una vez terminado entregarán en mano cada uno de sus mensajes.

El profesor deberá procurar que ningún niño se quede sin recibir mensajes. Para ello podemos recurrir a formar grupos y pedir a cada grupo que elabore mensajes para todos los integrantes del otro grupo.

Para finalizar realizaremos una reflexión sobre la actividad: ¿Cómo se han sentido al escribir a los demás? ¿cómo se han sentido al leer lo que los demás les han escrito?

A través de esta actividad favoreceremos la aparición de relaciones positivas dentro del grupo, facilitando el intercambio de experiencias emocionales gratificantes. De igual modo promoveremos el fortalecimiento de la autoestima de los niños, permitiendo que se sientan valorados y queridos por sus compañeros.

### **Actividades dirigidas a fomentar el autocontrol en los niños:**

#### **Actividad: La Tortuguita**

A continuación mostramos la técnica de la Tortuga, herramienta de modificación de conducta basada en el autocontrol. Resulta útil cuando nos encontramos ante niños que carecen de la habilidad para

gestionar el fracaso, a los que la frustración les produce rabietas, que pegan, insultan y que sufren por su falta de habilidad para controlar sus impulsos.

El procedimiento para utilizar la técnica de la tortuga es:

### **Paso 1: definir claramente la conducta objetivo**

Debemos definir claramente la conducta que queremos modificar, de este modo en lugar de decir simplemente “pegar”, concretaremos si la conducta de pegar debe conllevar una intención, si incluimos pegar de forma accidental, si consideramos como pegar dar un empujón...

### **Paso 2: Enseñar la técnica de la Tortuga**

En la primera sesión presentaremos la historia de la Tortuguita y comenzaremos con la práctica dirigida.

*Tortuguita era una pequeña tortuga a la que no le gustaba el colegio. Cuando mamá Tortuga la preparaba para ir a la escuela siempre protestaba, prefería quedarse en casa jugando. No le gustaba colorear, hacer dibujos, escuchar cuentos, cantar canciones ni hacer plastilina. Lo que a ella le gustaba era molestar a sus compañero, meterse con ellos y gastarles bromas. Así que casi siempre estaba metida en líos.*

*Cada día, al ir a la escuela, prometía a su mamá que se iba a portar bien pero siempre ocurría algo que la enfadaba y tortuguita acababa tirando cosas, gritando, insultando y pegando a los demás. En el comedor, algunos días, no quería comer y tiraba la comida y las cuidadoras se enfadaban con ella.*

*En casa también se portaba mal: no quería recoger los juguetes, daba malas contestaciones, no quería hacer las cosas y sus papás se enfadaban y la castigaban.*

*Tortuguita comenzó a pensar que era una tortuga mala y empezó a sentirse muy, muy mal. Un día de los que peor se sentía se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Tenía 200 años, era tan grande como una montaña y era muy sabia, todo el mundo le pedía consejos.*

*Doña Tortuga, que así se llamaba, le dijo:*

- Tortuguita ¿qué te pasa? ¿Por qué estas tan triste?
- Porque soy una tortuga mala. No me quiere nadie, todos me regañan.

*Doña Tortuga, que era tan buena como sabia le dijo:*

- ¿Pero no te das cuenta que la solución a tus problemas lo llevas encima de ti?

*La pequeña tortuga no sabía de qué estaba hablando.*

- La solución de tus problemas es tu caparazón.
- ¿Mi caparazón?
- Si, puedes esconderte dentro de tu caparazón, cuando te enfades, siempre que tengas ganas de pegar, dar voces, insultar, decir palabrotas, molestar. Cuando te encuentres dentro de tu concha, puedes descansar un momento, hasta que estés más tranquila y haya pasado el enfado. Así que, la próxima vez que te enfades métete enseguida dentro de tu caparazón.

*A la pequeña tortuga le gustó mucho la idea y pensó utilizarla. Al día siguiente cuando Tortuguita estaba en el colegio, un compañero le dio sin querer un golpe en la espalda. Ella empezó a enfadarse y estuvo a punto de perder los nervios y devolver el golpe, pero entonces recordó las palabras de la sabia tortuga.*

*Rápido como un rayo encogió sus brazos, piernas y cabeza, metiéndolos dentro del caparazón. Y allí se mantuvo quieta hasta que se tranquilizó y pensó lo que debía hacer. Le gustó mucho lo bien que se estaba en su concha, donde nadie podía molestarle. Además, cuando salió fuera la maestra la felicitó, en lugar de reñirle.*

*A partir de entonces la tortuguita siguió usando su concha cada vez que algo o alguien le molestaba o cuando tenía ganas de pegar y gritar. En casa en vez de contestar mal se metía dentro de la concha a pensar y después salía y hacía lo que le decían sin protestar.*

*Todos estaban muy contentos con ella, sus compañeros, profesores y sus papás. Sus amigos siempre le preguntaban cuál era su secreto mágico, así que un día Tortuguita se lo contó. Desde entonces ya no hay peleas en clase, nadie dice palabrotas, no se insultan, ni molestan. Ahora todos son buenos compañeros y amigos.*

Inventaremos distintas situaciones problema al tiempo que les enseñaremos a los niños a recrear la postura de la tortuguita dentro de su caparazón (pegar brazos y piernas al cuerpo y bajar la cabeza apoyando la mandíbula sobre el pecho). Al cabo de un rato manifestaremos que nos encontramos mejor dentro del caparazón que en la situación problemática.

Pediremos a los niños que imaginen otras situaciones problemáticas para continuar practicando la técnica. Así mismo podemos recurrir a juegos como darse la vuelta y decir "tortuga" al tiempo que todos tienen que convertirse en tortugas.

Para motivar la aplicación de esta técnica podemos utilizar el dibujo de una tortuga. De modo que cada vez que el niño la utilice correctamente o la detecte en otro niño, pintaremos un trocito de su caparazón.

Comenzaremos a diferenciar las situaciones en que el uso de la tortuga es adecuado de las situaciones en las que es inapropiado, reforzando únicamente las ejecuciones correctas. Mediante ejemplos explicaremos qué usos son correctos y cuáles son incorrectos.

### **Paso 3: Enseñando a relajarse**

Enseñaremos a los niños a relajarse, a soltar los músculos mientras están "dentro del caparazón". Introduciremos la relajación con una explicación a través de la siguiente historia:

*"La Pequeña Tortuga iba a la escuela cada día más contenta, y se introducía dentro de su concha cada vez que otros niños le pegaban, le insultaban, le rayaban su hoja, o cuando ella se encontraba rabiosa, enfadada sin saber muy bien el motivo... Su profesor estaba muy contento y le animaba a que lo siguiera haciendo y a veces le premiaba. Pero la Pequeña Tortuga en ocasiones tenía sensaciones de enfado o rabia, o se encontraba mal después de que se metiera en su concha y aunque se quedara allí no desaparecían.*

*Ella quería ser buena, llevarse bien con sus compañeros obtener el premio que a veces le daban, pero los sentimientos de enfado a veces eran muy fuertes y le tentaban diciéndole “pequeña Tortuga, por qué no le devuelves el golpe cuando el profesor no te está mirando y te quedas ahí tan tranquila...” La Tortuga no sabía qué hacer, estaba muy desconcertada, ella quería meterse dentro de su concha pero estos sentimientos de enfado la tentaban para hacerlo mal.*

*Entonces recordó a la vieja y sabia Tortuga que la había ayudado hacía tiempo. Antes de ir a la escuela corrió a la casa de la enorme Tortuga, se lo contó todo y le preguntó que podría hacer. Le dijo: “tengo sentimientos de enfado en mi estómago después de meterme en mi concha. Los sentimientos me dicen que pegue, pero yo no me quiero meter en líos, ¿Qué puedo hacer para detener mis sentimientos de enfado?”*

*La Tortuga más sabia de las sabias Tortugas de la ciudad, que tenía la respuesta, sacudió por un momento su cabeza, se quedó un rato callada, y entonces le dijo a la pequeña Tortuga: “Cuando estés dentro de tu concha, relájate. Suelta todos tus músculos, y ponte en situación como si te fueras a dormir, deja que tus manos cuelguen, relaja tus pies, no hagas nada de fuerza con tu tripa, respira lenta y profundamente, deja ir todo tu cuerpo y los sentimientos de enfado también se irán... piensa en cosas bonitas y agradables cuando te estés relajando. Si no te sale yo le diré a tu profesor que te enseñe.”*

*A la pequeña Tortuga le gustó la idea. Al día siguiente cuando fue a la escuela se lo contó a su profesor todo lo que la vieja Tortuga le había enseñado. Cuando un compañero le hizo rabiar se metió en su concha y se relajó. Soltó todos sus músculos y se quedó un ratito fijándose como la tensión y los malos sentimientos desaparecían. La Tortuga se puso muy contenta, continuó consiguiendo más premios y alabanzas y al profesor le gustó tanto la idea que le enseñó a toda la clase.”*

Iremos sugiriendo a los niños que la relajación es una forma de reducir la tendencia a realizar conductas de ataque. Es un mecanismo eficaz para enfrentarse a fuertes emociones “negativas”, como la cólera, la rabia, el enfado, emociones que se sufren ante un desafío o contrariedad. Es una técnica para canalizar emociones y no para reprimirlas.

La relajación muscular es una habilidad que se aprende por la práctica repetida. Con el fin de conseguir una relajación profunda, es preciso comenzar diferenciando entre estados de tensión y de relajación de cada músculo. Esta habilidad se puede enseñar en dos fases:

- Se practica tensar y relajar los grupos de músculos variados en el cuerpo alternativamente y se van dando instrucciones para que se centren en las distintas sensaciones que se tiene si un músculo está tenso o si está relajado.
- Una vez que sepan relajarse siguiendo estas instrucciones, se les propondrá relajar los músculos sin tensar previamente.

Se instruye a los niños primero a tensar los músculos lo más fuerte que puedan fijándose en las sensaciones que se notan con esos músculos tan tensos, y después que los suelten de repente, y que se fijen bien cómo va desapareciendo la tensión y lo bien que se van quedando esas partes del cuerpo que van relajando.

Los músculos se relajan siguiendo más o menos el siguiente orden:

- Apretar bien las manos.
- Doblar los brazos en arco en dirección a los hombros para tensar los brazos.
- Estirar las piernas como si quisieras tocar lo que tienes enfrente de ti.
- Apretar firmemente los labios uno contra otro.
- Cerrar los ojos fuertemente.
- Empujar el estómago hacia arriba.
- Coger aire profundamente, llenar los pulmones, retenerlo.

Es importante presentar las instrucciones de relajación, despacio, con voz monótona, y con pocos cambios en la inflexión de la voz. Una secuencia típica de instrucciones podría ser:

*“Haz un puño con cada mano, muy bien, mantenlas apretadas tanto como te sea posible, cuenta hasta diez tensando cada vez más, y luego sueltas ¡suelta! Y siente lo bien que se está, nota cómo se fue relajando, estate unos segundo fijándote en lo que notas cuando estás relajado. Ahora otra vez, vuelve a cerrar los puños, mantenlos fuertemente cerrados, cuenta hasta diez, 1, 2, 3, fuerte, 4, 5, 6, más fuerte, 7, 8, tan fuerte como puedas, 9, 10. ¡Suelta!, deja tus puños abrirse muy despacio, déjate ir, suelta y cuenta al revés hasta cero, 9, 8, 7, fijándote como va desapareciendo la tensión, 6, 5, 4, siente lo agradable que es esto, 3, 2, 1, relájate y 0. Fíjate lo que notas cuando estas relajado.”*

Una vez que los niños hayan aprendido a tensar y relajar los músculos, procuraremos que alcancen este estado de relajación si la necesidad de tensar previamente. Para ello podemos dar instrucciones como:

*“Voy a contar al revés de 10 a cero, con cada número que diga vais a intentar estar cada vez más y más relajados como la pequeña y bonita tortuga”.*

Se pueden utilizar también escenas agradables en imaginación mientras que van soltando los músculos. Está demostrado que imaginar este tipo de escenas aumenta la relajación de los niños:

*“Imagínate que te estás comiendo un helado, muy rico”, “que estás tumbado en un prado verde, con la hierba muy suave y fresquita, y hace un sol muy bueno...”*

#### **Paso 4: Solución de problemas**

La última y más importante etapa de la Tortuga es la Solución de Problemas. Hemos enseñado a los niños una respuesta alternativa a pelearse, burlarse,... la secuencia Tortuga – Relajación. Sin embargo, después de hacer la Tortuga y Relajación, los niños algunas veces no saben cómo hacer frente de una manera adecuada a sus propias necesidades. Las técnicas de Solución de Problemas les enseñan a hacer frente a estas dificultades.

La solución de problemas consiste en cinco pasos:

- Definición muy clara de la situación problemática.
- Pensar cosas para hacer frente a la situación problemática.
- Evaluar las consecuencias de cada una de ellas y seleccionar la mejor.
- Poner en práctica la solución elegida.
- Verificar los resultados.

Aunque este procedimiento puede parecer complicado para los niños pequeños, en la práctica estos pasos son fácilmente comprensibles. Presentaremos distintas historias a modo de dilemas y les preguntaremos acerca de su resolución (podemos usar también problemas reales que vayan surgiendo). Les preguntaremos mientras puedan sugerir caminos de acción alternativos, si no pueden hacerlo les indicaremos nosotros distintas opciones. Cada solución que se proponga se tendrá en cuenta y se discutirá, consideraremos las consecuencias positivas y negativas de cada solución. Después de un periodo de discusión de las alternativas y de las consecuencias, intentaremos llegar a un consenso acerca de la mejor elección para resolver la situación problemática.

Con niños más pequeños podemos optar por dar una serie de posibles soluciones y pedirles que elijan una de ellas. De este modo aprenderán el significado de elección conductual, el niño comenzará a valorar varias alternativas y sus respectivas consecuencias. Para lograr que aprendan el concepto de elección de una solución adecuada, podemos orientarles con preguntas como:

*Juan empieza a chillar porque está teniendo problemas en hacer una construcción de madera. Para y hace la Tortuga.*

*Padre/Profesor: "¿Qué necesitas, Juan?"*

*Juan: "Que me ayuden y me digan cómo hacerlo".*

*Padre/Profesor: "¿Cuál es la mejor manera de conseguir esa ayuda?"*

La enseñanza de todas estas habilidades es más rápida y se mantiene más en el tiempo si se lleva a cabo este programa en la dinámica de la clase que realizaba de forma individual. Otras posibles técnicas o modificaciones de las mismas que puede ser tan eficaz como la tortuga serían: Parada de Pensamiento ("Stop", "Contar hasta 10",...), diversos métodos de relajación (Jacobson,...), solución de problemas.

**Actividad: El rincón de las emociones**

Elegiremos algún rincón del aula donde colocaremos una cartulina. Este será el rincón donde vuestros alumnos expresarán sus emociones. Para ayudar a los niños más pequeños a identificar las diferentes emociones (alegría, tristeza, ira o miedo) podemos dibujar en la cartulina caras donde se muestren, así como explicar a los niños que sienten cada una de esas caras.

Cuando los niños experimenten alguna emoción les acompañaremos a la cartulina, preguntándoles cómo se sienten, les mostraremos que cara les corresponde y les pediremos que pinten en la cartulina para calmarse, pueden asignar un color a cada una de las emociones.

 <p><b>Alegría</b></p>	 <p><b>Tristeza</b></p>
 <p><b>Miedo</b></p>	 <p><b>Enfado</b></p>

### Actividad: El semáforo

Explicaremos a los alumnos el significado que va a adquirir cada uno de los colores de nuestro semáforo. Relacionaremos cada color con una reacción conductual diferente que deberemos tener ante una fuerte emoción.

De este modo el rojo reflejará la emoción de enfado cuando no podemos controlarla (cuando sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos, insultamos, gritamos, etc.) Corresponde con sensaciones físicas tales como: ritmo del corazón acelerado, sudoración, rubor en la cara,... Como cuando vamos en coche y nos encontramos el semáforo en rojo, deberemos pararnos. Rojo=parar

Después de detenernos debemos respirar tranquila y profundamente hasta sentirnos más calmados. Cuando el semáforo está en amarillo es el momento de pensar y darnos cuenta del problema que se está planteando y de lo que se estamos sintiendo. Amarillo=pensar

Si nos damos tiempo para pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Cuando el semáforo está en verde es la hora de elegir la mejor solución. Verde=solucionar

Elaboraremos un mural para asociar las luces del semáforo con las emociones y conducta a realizar:



Luz roja. ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.

Luz amarilla. PIENSA soluciones y sus consecuencias.

Luz verde. ADELANTE, pon en práctica la mejor solución.

Para finalizar elaboraremos entre todos una lista de cosas que podemos hacer para calmarnos cuando nos encontramos ante una situación conflictiva. Por ejemplo, distanciarnos físicamente de la situación (alejarnos del lugar, no volver hasta estar tranquilos), distanciarnos psicológicamente (respirar profundamente, hacer un ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), o realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero/a), etc.

Una vez que hayamos comprobado que existen muchas maneras de pararnos y tranquilizarnos, decidiremos en grupo cuáles son las mejores.

Colocaremos los semáforos en diferentes lugares del colegio, de manera que hagamos recordar al niño que deben pararse, pensar y solucionar pacíficamente sus conflictos.

El autocontrol es algo que los niños aprenden con el tiempo y que empieza a establecerse con el proceso de socialización. Durante el primer año de vida no existe apenas autocontrol, el niño está determinado por su medio y se deja guiar de los estímulos que le rodean.



Meses después empiezan a ser más conscientes de lo que esperan sus padres de ellos y pueden obedecer voluntariamente en ocasiones a las cosas que se les pide. Sin embargo el niño también necesita reafirmar su independencia, por lo que muchas veces ignorará las peticiones de los adultos.

Entre los dos y los dos años y medio, coincidiendo con la adquisición de mayores habilidades verbales, el niño muestra un mayor dominio de sí mismo. El lenguaje va a permitir que exprese sus deseos sin tener que llevarlos a cabo en el momento, además pueden utilizar su lenguaje para dirigir su propio comportamiento.

Unos meses más tarde los pequeños desarrollan su sentido del futuro y la capacidad para adelantar acontecimientos. Además la empatía empieza a aparecer, lo que le permite tener en cuenta sus propios deseos y los del otro y poder moderar sus propios impulsos teniendo en cuenta los sentimientos de los otros.

El autocontrol se logra en torno a los tres años de edad y se irá perfeccionando. De los 3 a los 6 años el niño va poniendo en marcha y practicando todo lo aprendido hasta ahora, es mucho más autónomo de sus padres y empieza a relacionarse más con otros niños.

Hasta los 10 años el tipo de control que se establece es externo, se siguen las normas porque vienen impuestas desde el exterior y su obligación es cumplirlas para evitar un castigo o para conseguir una recompensa. A partir de esta edad, los niños cumplen las normas que provienen del entorno pero ya las han interiorizado, son muy sensibles a ser bueno o malo o a lo que es justo, desarrollan un pensamiento crítico con capacidad para juzgar las intenciones y seguir el sistema de normas impuesto socialmente.

Trabajar el autocontrol es necesario para preparar al niño para su ingreso a la escuela primaria, hay que enseñarle a que espere su turno en una fila, a no hablar todos a la misma vez. Es muy importante que aprenda a priorizar y cumplir algunas tareas y trabajos por encima de otras cosas más agradables para él, por ejemplo, el juego. También debe aprender a escuchar atentamente.

## Sesiones 4 y 5: Herramientas para educar y motivar a nuestros alumnos

De acuerdo con Howard Gardner la inteligencia no se limita a los resultados académicos que obtenemos, sino que adquiere un significado mucho más amplio, es la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. De este modo la inteligencia abarca campos muy diferentes (deportivo, social, emocional...)

Todos somos hábiles en una o más áreas, tenemos diferentes aficiones y aptitudes y reaccionamos de diferente forma; en ese sentido la Teoría de las Inteligencias Múltiples (IM), de Howard Gardner, nos ofrece una orientación para identificar las capacidades de nuestros alumnos y ayudarlos a potenciarlas.

Nacemos con unas potencialidades marcadas genéticamente, somos más hábiles en el deporte, la música, las relaciones sociales... Pero el desarrollo que adquieran esas potencialidades va a depender de la educación que recibamos, nuestras experiencias y el medio en que vivamos.

Como docentes es fundamental que reconozcamos la presencia de distintas inteligencias en nuestros alumnos, porque solo de este modo estaremos en disposición de potenciar el desarrollo de todas ellas. Así pues debemos promover una educación integral, que englobe habilidades más allá de la capacidad intelectual. Debemos tener una visión más pluralista de la mente y reconocer las diversas facetas de la cognición, donde cada persona tiene diferentes potencialidades y estilos cognitivos.

Hasta el momento Howard Gardner ha identificado 9 inteligencias diferentes:

- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia lingüística
- Inteligencia espacial: capacidad de formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones (marineros, arquitectos, decoradores, cirujanos...)
- Inteligencia musical
- Inteligencia corporal-kinésica: capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas (cirujanos, deportistas, bailarines...)
- Inteligencia intrapersonal: nos permite entendernos a nosotros mismos
- Inteligencia interpersonal: permite que entendamos a los demás (vendedores, profesores, terapeutas, políticos...)
- Inteligencia emocional: está formada por la inteligencia intra e interpersonal, nos capacita para dirigir nuestra vida de manera satisfactoria.
- Inteligencia naturalista: la ponemos en práctica al observar y estudiar la naturaleza (biólogos, herbolarios...)

Como sugiere Thomas Armstrong, un buen modo de identificar las inteligencias más desarrolladas de los alumnos dentro del aula, consistiría en observar cómo se “portan mal” en clase: “El estudiante lingüístico hablará cuando no le toca; el alumno espacial no dejará de garabatear y de soñar despierto; el interpersonal se pasará el día estableciendo relaciones sociales; el cinético-corporal no dejará de moverse, y el naturalista podría llevar un animal a clase sin pedir permiso”.

De igual modo podemos fijar nuestra atención en las actividades que realizan en su tiempo libre (¿qué hacen cuando nadie les dice qué tienen que hacer? ¿qué actividades escogen? ¿los libros? ¿los juegos en grupo? ¿el dibujo? ¿los trabajos manuales?)

Si observamos a nuestros alumnos en estas actividades de su elección, aprenderemos mucho sobre el modo más eficaz de aprender que posee cada uno.

### Actividad 1: El cofre del tesoro

A través de la siguiente actividad podemos mostrar a los niños la existencia de las inteligencias múltiples. Indicaremos a los niños que cada uno de nosotros es un cofre del tesoro lleno de dotes especiales, nuestras inteligencias.

Deberán escribir todas esas habilidades especiales en distintas hojas e ir colocándolas dentro de nuestro “cofre del tesoro” (puede ser una caja que hayamos decorado previamente).

Cuando hayan terminado les pediremos que vayan sacando y leyendo cada una de las hojas. En caso de que echemos en falta alguna capacidad que los niños hayan pasado por alto, podemos comentársela y agregarla al cofre.

Por otro lado, a la hora de motivar a nuestros alumnos resulta imprescindible que establezcamos objetivos adecuados a su desarrollo evolutivo y capacidades. De este modo, los objetivos deben ser:

- **Coherentes:** debemos tener en cuenta que todos los objetivos necesitan su tiempo para poder cumplirlos, debemos ser pacientes y saber reconocer y valorar los avances de nuestros hijos.
- **Participativos y compartidos:** tenemos que acompañar a nuestros hijos en el proceso, no podemos pedirles un cambio de conducta cuando nosotros no somos capaces de hacer con ellos el cambio.
- **Evaluables:** tenemos que ver que esos avances y cambios tienen resultados en el día a día y para ellos es necesario que sean palpables, utilizaremos cualquier apoyo creativo y visual que podamos diseñar (por ejemplo, tabla con puntos o caritas sonrientes).
- **Realistas y alcanzables:** no podemos pedirle a un niño que es inquieto y curioso que tenga una conducta muy relajada y tranquila, es imposible cambiar de un día para otro. Tampoco podemos esperar la modificación en la personalidad del niño, debemos valorar sus capacidades y en base a ellas establecer objetivos realistas.
- **Motivadores:** el niño tiene que sentir gusto por hacer las cosas, podemos utilizar diferentes herramientas como utilizar “recompensas” (leer un cuento por las noches, jugar a algo que les guste, pintar, etc).

A modo de ejemplo podemos usar la siguiente tabla de desarrollo en la que se especifican las habilidades propias de cada edad y las tareas que se pueden comenzar a pedir a los niños. No obstante no debemos olvidar que cada niño es un mundo, con unas características y capacidades propias, que no vienen delimitadas por su edad.

De este modo, deberemos tomar la tabla como algo orientativo y genérico, teniendo en cuenta que las habilidades que aparecen registradas no tienen por qué darse en todos los niños en el mismo momento.

0-9 meses		
Necesidades	Habilidades esperadas	Conductas problemáticas
<p>Necesita una persona constantemente y rutinas predecibles.</p> <p>Requiere la satisfacción de necesidades, así como obtener respuestas a sus llamadas de atención.</p>	<p>Desarrollo de habilidades psicomotoras básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se sientan con apoyo (4 meses)</li> <li>- Se sienta solo (6 meses)</li> <li>- Se arrastra (7 meses)</li> <li>- Se levanta apoyándose en un mueble (8 meses)</li> <li>- Camina cuando le damos la mano (9 meses)</li> <li>- Sostiene una taza con las manos (9 meses)</li> </ul>	<p>Establecimiento de hábitos de sueño y comida.</p> <p>Muestra malestar al separarse de la persona que lo cuida (8- 18 meses)</p>

9-12 meses		
Necesidades	Habilidades esperadas	Conductas problemáticas
<p>Requiere la misma atención que en la etapa anterior.</p>	<p>Se para solo (11 meses)</p> <p>Empieza a caminar (12 meses).</p> <p>Empieza a decir palabras aisladas (10-11 meses)</p> <p>Se muestra ansioso al separarse de las personas que conoce o que lo cuidan.</p>	

12-18 meses		
Necesidades	Habilidades esperadas	Conductas problemáticas
<p>Requiere flexibilidad para explorar su entorno, así como límites firmes ante situaciones peligrosas</p>	<p>Camina solo</p> <p>Dice palabras aisladas</p> <p>Continúa mostrando ansiedad al separarse de las personas conocidas</p> <p>Tiene gran curiosidad por explorar los objetos que lo rodean</p> <p>Busca la aprobación de las personas de su alrededor</p>	<p>Conductas inadecuadas para llamar la atención, lo pueden poner en situaciones de peligro.</p> <p>Dificultad para establecer el horario y lugar de sueño.</p>

18-24 meses		
Necesidades	Habilidades esperadas	Conductas problemáticas
Requiere un ambiente sin peligros para poder explorar	Dice frases cortas Puede correr Realiza juegos de imitación Inicio del control de esfínteres	Berrinches y conductas de oposición  Quiere hacer cosas solo, pero aún no tiene las habilidades necesarias  Teme separarse de las personas conocidas

2-3 años		
Necesidades	Habilidades esperadas	Conductas problemáticas
Necesita un ambiente predecible, con rutinas (en casa y guardería)  Es necesario informarle de su rutina y cambios que pueda haber	El lenguaje se desarrolla rápidamente (de 2 a 4 años)  Su juego es de imitación y coordinado con otros niños  Se reconoce como persona diferenciada de los otros  Confunde la realidad y la fantasía (de 2 a 6 años)  Piensa que es el centro de lo que sucede  Muestra interés por otros niños	Establecimiento de control de esfínteres  Berrinches  Terrores nocturnos (llanto en las noches sin causa aparente y sin que se despierte)  Ansiedad al separarse de las personas de casa

4 años		
Necesidades	Habilidades esperadas	Conductas problemáticas
Necesita a alguien que lo acompañe, observe sus progresos y estimule sus logros	Control de esfínteres ya establecido  Lenguaje fluido y comprensible  Comprende el lenguaje de adultos  Empieza a darse cuenta de sus habilidades y limitaciones  Desarrolla habilidades de socialización	Puede mostrar conductas agresivas hacia sus compañeros  Puede presentar dificultad en la aceptación de reglas

5-6 años		
Necesidades	Habilidades esperadas	Conductas problemáticas
<p>No debe haber grandes discrepancias entre las reglas y formas de educación en casa y escuela</p> <p>Necesita un ambiente donde se le muestre afecto, respeto, aceptación y se marquen límites</p>	<p>Puede empezar a aprender algunas letras y números</p> <p>Come y se viste solo</p> <p>Tiene un horario para dormir</p> <p>Hace juegos de fantasía y representación solo o con otros niños</p>	<p>Miedo a separarse de su madre/padre para ir a la escuela</p> <p>Si existen dificultades en la atención, coordinación visomotora o aprendizaje se evidencian en la escuela</p>

### Actividad: Éstas son nuestras rutinas

A través de la repetición de los actos cotidianos conseguiremos que estos se conviertan en rutinas, aportando seguridad a los niños. El hecho de saber en qué momento y lugar van a tener lugar determinada actividad favorecerá el grado de aceptación y control del niño sobre la misma. Así mismo le permitirá ir estructurando su concepción del espacio y el tiempo.

Para lograr implantar una serie de rutinas, en casa o en el aula, podemos recurrir a esta actividad. De este modo, elaboraremos un cartel con aquellas rutinas que deseemos que adquieran los niños.

Dependiendo de la edad de los niños incluiremos un mayor o menor número de rutinas y nos apoyaremos en distintos elementos gráficos, (podemos hacer dibujos que faciliten la comprensión).

Debemos especificar los horarios en que se realizarán las distintas actividades e incorporar algún momento destinado al juego compartido. Este tipo de actividades, ya que favorecerán la confianza y fortalecerán los lazos entre compañeros.

Principalmente las rutinas girarán en torno a las actividades de comida, aseo, juego, trabajo y descanso. Hay que tener en cuenta que las rutinas no tienen porque abarcar todo el día, podemos limitarlas a situaciones que presentan más dificultad, como la hora de entrada al cole. Así mismo debemos ir incorporándolas paulatinamente, de forma que, una vez que se haya asimilado la rutina de entrar al colegio, podremos incluir aquellas enfocadas al baño o la merienda.

Una buena organización permitirá que se eliminen tensiones y estemos más relajados. Aunque en cierta medida podemos ser flexibles, debemos tener en cuenta que el horario hay que respetarlo, sobre todo cuando respecta a actividades como la entrada al colegio, la comida, la siesta,... De este modo si nos lo saltamos porque un día estamos cansados, los niños aprenderán que se los horarios se pueden modificar porque si y exigirán sus propias modificaciones. Así mismo los horarios deben ser consensuados y respetados por todos.

Las rutinas deben estipular los lugares donde se realizarán las distintas actividades. De este modo es muy importante que tengamos un lugar específico para comer, jugar... Al igual que destinamos unos horarios fijos para la alimentación, estableceremos un lugar para ello, creando pautas claras y precisas.

Un niño con rutinas será capaz de organizar su tiempo y será mucho más autónomo y seguro. Siempre sabrá qué actividad viene a continuación y lo aceptará de manera natural. Así mismo evitaremos muchos conflictos si cada uno cuenta con su sitio en la mesa y sus propios cubiertos.

**Actividad: Economía de fichas**

La economía de fichas supone establecer un sistema de normas y consecuencias positivas, que nos permitirá motivar a los niños para que realicen las conductas deseadas. Para alcanzar la recompensa final los niños deberán conseguir determinado número de fichas o puntos.

A la hora de establecer una economía de fichas debemos especificar:

- Conducta o conductas que deseamos implantar (no pelearse, recoger sus cosas...)
- Reforzador o premio que utilizaremos (golosinas, excursiones, ir al cine...)
- Modo en qué conseguirán los puntos (se entregará un punto cuando se produce la conducta positiva, al final del día haciendo balance...)
- Requisitos para alcanzar el premio. Especificaremos el número de puntos necesarios para alcanzar el premio y el momento en que se entregará (al final del día, el último día de la semana...)

Esta técnica nos permitirá intervenir ante la aparición de conductas inadecuadas. Debemos tener en cuenta que su aplicación sea lo más simple posible y que los niños tengan claras las normas de funcionamiento. Así mismo tenemos que ser constantes en su aplicación, para comenzar a obtener resultados positivos y ser flexibles. Podemos introducir variaciones según alcancemos o no los objetivos. Los reforzadores pueden perder interés si siempre son los mismo, por lo que podemos ir cambiándolos.

No queremos enseñar a los niños a funcionar siempre a base de premios, sino motivar en un momento dado para iniciar determinados cambios de conducta, así que recurriremos a esta técnica puntualmente. Lo que esperamos es que, en el futuro, las conductas adecuadas se mantengan no por los premios sino por los "reforzadores naturales". Un niño puede dejar de pegar por ganar un premio, pero este cambio de comportamiento puede hacer que se relacione mejor con sus hermanos. Esta nueva circunstancia puede convertirse a medio plazo en un reforzador más potente que el premio inicial. Las conductas pasan a ser controladas por las consecuencias positivas que se generan en su entorno.

Ejemplos de economías de fichas:

Alumno:						
Fecha:						
Normas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total
No pelearse con los compañeros						4  1 
No gritar ni insultar						
Cuidar el material						

Conducta a trabajar:  
**NO PELEARSE CON LOS COMPAÑEROS**

Fecha:




Alumnos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total	
						4	 
							
							

Conductas adecuadas	Puntos ganados
Prestar atención a las explicaciones	3 puntos
Trabajar en silencio	3 puntos
Andar correctamente, sin correr por los pasillos	2 puntos

Conductas inadecuadas	Puntos perdidos
Levantarse sin permiso	3 puntos
Hacer ruido en clase	3 puntos
Tardar excesivamente en entrar al colegio	2 puntos

Intercambio de fichas ganadas	Fichas
Lectura de un cuento	2 puntos
Tiempo libre en el patio	3 puntos
Jugar con el parchís	5 puntos

**Actividad: "Chana la rana"**

A través de diversos cuentos podemos trabajar las emociones con nuestros alumnos. Un ejemplo de este tipo de narraciones sería la siguiente.

*CHANA LA RANA*

*En un charco muy grande, que se formó a las orillas de un lago, vivían un grupo de ranas verdes, tenían su tripa amarilla y cada vez que croaban parecían más gordas porque se hinchaban. Una de ellas se llamaba Chana, en otros lugares la conocían como Chana la rana.*

*A ella le gustaban que las cosas se hicieran como decía, si jugaban tenía que ser a lo que ella quería, si comían tenía que ser los mosquitos de su preferencia y si alguno de sus amigos o familiares la contradecían ella croaba tan fuerte y se hinchaba tanto que parecía más grande, su tripa se ponía de color amarillo brillante y sus amigos mejor se iban.*

*Ni a sus amigos ni a sus hermanos les gustaba jugar con ella y cada vez que se marchaban, ella se molestaba*

Fomentaremos la reflexión de los niños a través de preguntas tales como:

- *¿Cómo terminará esta historia si ella sigue comportándose igual?*
- *¿Cómo te gustaría que terminara para que Chana se sintiese mejor?*
- *¿Qué necesita aprender Chana?*
- *¿Alguna vez te has sentido así?*
- *¿Qué podías haber hecho?*
- *¿Qué necesitas aprender?*

Podemos completar la actividad gestualizando los distintos sentimientos que vayan apareciendo y comentando la importancia que estos tienen en la relación con los demás. ¿Cómo les influye?

**Actividad: Atrapando miedos**

A través de esta actividad mostramos un método sencillo de eliminar los miedos infantiles, aprovechando la existencia del pensamiento mágico en los niños (creencia en la magia y fantasía)

Decoraremos, con la ayuda de los niños o por nuestra cuenta, una pequeña caja de cartón o madera, pintándola, recortando dibujos y pegándolos,... y les pediremos que escriban en una hoja sus miedos y hagan un dibujo que los represente.

Les indicaremos que nuestra caja posee capacidades mágicas, de modo que si introducimos en ella nuestros miedos, estos quedarán allí atrapados, impidiendo que vuelvan a salir. Cada vez que nuestro alumno nos cuente que tiene algún miedo, les ayudaremos a meterlo en la caja, guardándolo para que no vuelva a salir.

Durante la etapa infantil resulta muy útil utilizar la fantasía y el pensamiento mágico de los niños para resolver determinados conflictos y problemas. Además, en determinadas épocas del año, nos resulta



común hacerlo. De este modo son muchos los padres que “chantajea” a sus hijos con la frase “si no te portas bien no te traerán nada los reyes”. Durante una temporada logran que tengan buenos comportamientos y les obedezcan, sin embargo no tenemos en cuenta dos cosas.

Al pasar la fecha señalada los niños tienen sus regalos, independientemente del comportamiento que hayan tenido y aunque son conscientes de que la estrategia ha logrado resultados, no continúan usándola.

En muchas ocasiones olvidamos motivar a los niños con actividades creativas que nos ayuden a lograr cambios a largo plazo. Debemos aprender a recurrir a este tipo de técnicas para solucionar distintos problemas y conflictos cotidianos (un niño que no quiere comer, recoger el material o estar en silencio).

## Sesión 6: La importancia de establecer límites y practicar las Habilidades Sociales en el aula

Cada persona tiene su estilo propio educativo, basado en:

- El temperamento de los padres
- Su experiencia, aprendizaje y modo en que fueron educados por sus padres
- La "moda educativa", es decir, aspectos educativos a los que la sociedad da más importancia en ese momento determinado. Hemos pasado de "lo tienes que hacer porque me debes un respeto" a "quiero ser amigo de mi hijo".

Dentro de los estilos educativos podemos diferenciar dos dimensiones:

1. El grado de apoyo, afecto y aceptación que dirige hacia los hijos
2. El grado de control que pretende en la conducta de los hijos.

Aunque no suelen existir estilos educativos puros, solemos mostrar rasgos de varios de ellos, básicamente podemos diferenciar cuatro estilos educativos parentales:

- **Sobreprotector:** Se trata de padres que tienden a conceder todas las peticiones de sus hijos, en ocasiones intentan controlarles por medio del chantaje emocional ("Tú haz lo que quieras, que yo me quedaré en casa, sola, esperándote despierta..."). Se da todo al hijo en el aquí y ahora, no soportando su frustración y adelantándose a las consecuencias. Se proporcionan excesivos premios y ningún castigo.

Se protege a los hijos de las consecuencias de sus actos, sufriendolas los propios padres. De este modo los padres sobreprotectores tienden a proyectar en compañeros y maestros la responsabilidad de los errores de sus hijos, se anticipan a sus demandas y les evitan situaciones conflictivas o problemáticas.

Este estilo educativo es frecuente en padres que no quieren que sus hijos sufran alguna situación por la que ellos pasaron, a nivel educativo o económico, enfermedades infantiles, rupturas de pareja. También puede darse por sentimientos de culpa en los padres, por pasar poco tiempo con sus hijos (porque los dos padres trabajan), o en padres con carencias afectivas (por ejemplo de pareja) que refuerzan el lazo con su hijo.

El sobreprotector se hace responsable de los problemas de los hijos, se sienten muy culpables poniendo normas y por tanto no las ponen o no las exigen y si el hijo no lo cumple se le chantajea emocionalmente o se culpa al exterior con tal de no responsabilizar al hijo.

Resulta imprescindible que los niños experimenten y exploren el mundo que les rodea, porque sólo de este modo conseguiremos que lleguen a convertirse en adultos autónomos y responsables.

Por tanto si no queremos convertir a los niños en criaturas inseguras, inhibidas y dependientes deberemos procurarles oportunidades de aprendizaje, le ayudaremos a valerse por sí mismos, valorar sus logros y realizar actividades de manera independiente.

De acuerdo con Fritz Perls (fundador de la Terapia Gestáltica), *"en el crecer hay dos alternativas: o el niño crece y aprende a sobreponerse a la frustración o se transforma en un malcriado. Puede que resulte un "malcriado" porque los padres le contestan todas las preguntas. Puede que se eche a perder porque cada vez que desea algo lo consigue – porque el niño debe tenerlo todo, porque papi nunca lo tuvo, o porque los padres no saben cómo frustrar a los niños-. Cada vez que el niño es mimado para evitarle una frustración, se le está condenando. Porque en vez de usar su potencialidad para crecer, la usa para controlar a los adultos, para controlar el mundo.*

- **Autoritario:** Los padres autoritarios se caracterizan por ignorar las necesidades de sus hijos, ellos son los únicos autorizados para definir las. Frecuentemente utilizan castigos físicos, verbales o desaprobaciones ("ya estás siendo... como siempre") y restringen el acceso a privilegios, recompensas e incluso el amor. Pretenden controlar todas las conductas de sus hijos y castigan el mínimo error.

La mayor parte de la comunicación con sus hijos se basa en dar órdenes y exigir el cumplimiento inmediato de las mismas. Es una comunicación unidireccional, de los padres hacia los hijos y con ausencia de diálogo.

Los padres autoritarios carecen de habilidades negociadoras y tienen dificultades para controlar sus sentimientos, permitiéndoles salir al exterior de manera impulsiva.

- **Evitativo:** Pretenden que los hijos aprendan por sí mismos y muestran una gran tolerancia hacia los errores ya sean leves o graves "un error lo tiene cualquiera" "ya lo hará el profesor".

Tienden a evitar conflictos, por lo que consienten conductas inapropiadas de sus hijos para no enfrentarse a ellos. Este estilo educativo se caracteriza por la ausencia de normas, apoyo y seguimiento de los hijos. Los padres invierten en los hijos el menor tiempo posible. Frecuentemente delegan en otras personas la labor educativa (profesores, familiares, vecinos)

Muestran indiferencia hacia actitudes positivas y negativas de sus hijos, con permisividad y pasividad ("no hay mayor desprecio que no hacer aprecio"). No proporcionan premios ni castigos y no ofrecen un modelo de referencia.

- **Democrático:** Los padres democráticos se caracterizan por mostrar sensibilidad hacia las necesidades de sus hijos, así como su aceptación incondicional, reconociéndolos como seres diferenciados y únicos.

Establecen normas claras y realizan un seguimiento continuo de las mismas, mediante mandatos, refuerzos positivos y, si es necesario, castigos. Así mismo fomentan un proceso de control externo (normas) e interno (valores interiorizados) de las conductas de sus hijos. Adecuan las normas a la edad de sus hijos, al tiempo que estimulan su independencia y autonomía, con responsabilidad y un grado de libertad adecuado a su edad.



Establecen una comunicación abierta y bidireccional entre padres e hijos, permitiendo que los hijos conozcan con antelación las consecuencias del cumplimiento o no de las normas. No dependen del estado de ánimo de sus padres sino de una negociación previa. La comunicación se basa por tanto en el diálogo y la negociación.

Se valora lo normal, se refuerza lo bien hecho, se destaca lo excepcional, se ignoran las pequeñas desviaciones (propias del aprendizaje) y se corrigen las grandes.

Consecuencias de los estilos educativos en los hijos	
Autoritario	Evitativo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden sacar buenas notas y aceptar las normas</li> <li>• Culpabilidad por no cumplir las expectativas paternas o "máscara" (adecúan su conducta a la presencia o ausencia del padre)</li> <li>• Muy rígidos y dificultad para cambiar planes</li> <li>• Bajo autoconcepto y autonomía personal</li> <li>• Alto autocontrol en presencia de la autoridad</li> <li>• Tendencia a sentir rencor, angustia, culpabilidad, agresividad</li> <li>• A la larga pueden mostrar desafío ante las normas</li> <li>• Agresividad y/o sumisión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inestabilidad, falta de equilibrio personal al no incorporar las normas</li> <li>• Inseguridad, inconstancia en los propósitos, dificultad de trabajar en equipo</li> <li>• Bajo rendimiento escolar, no se conoce el esfuerzo.</li> <li>• Baja autonomía personal</li> <li>• Si además no hay afecto, muy bajo autoconcepto</li> <li>• Aprendizajes al azar o retrasos en el mismo</li> <li>• Baja tolerancia a la frustración</li> <li>• Cambios frecuentes de humor</li> </ul>

Consecuencias de los estilos educativos en los hijos	
Sobreprotector	Democrático
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mínima tolerancia a la frustración, poca autonomía, escaso autocontrol</li> <li>• Baja autoestima, alta dependencia del medio.</li> <li>• Incapaz de defenderse por si mismo, se angustia ante las dificultades, inseguridad</li> <li>• No valoran las cosas</li> <li>• Egoísta e incapaz de agradecer, ven normal que los demás estén pendientes de ellos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta autoestima, creatividad y autoconfianza</li> <li>• Capacidad para tomar decisiones por si mismo</li> <li>• Capacidad de relación y cooperación con los demás</li> <li>• Responsabilidad, respeto de normas y socialización.</li> </ul>

El establecimiento de normas es hacerle saber al niño hasta dónde puede llegar en su comportamiento y qué es lo que se espera de él, por lo que deben estar bien definidas, y en caso de ser quebrantadas conllevar una consecuencia.

A la hora de dar instrucciones o poner normas adquiere suma importancia la coherencia, puesto que demostrará a los niños que pensamos lo que decimos y que estamos pendientes de su comportamiento,

dándoles seguridad y promoviendo el orden y la disciplina. No obstante el primer paso siempre será cerciorarnos que es una buena norma y que no perjudicará al niño.

En lo referente a la disciplina, resulta fundamental elaborar un método común de normas, acordando que conductas van a prohibir, tolerar o potenciar. Los niños deben conocer que conductas se esperan de ellos, por lo que debemos evitar que se produzcan contradicciones entre los educadores que entran en contacto con los niños.

Así mismo, es necesario limitar las normas a un número razonable, ya que si ponemos demasiadas podemos abrumar al niño, pudiendo dejar de ser efectivas.

Los pasos a la hora de establecer normas y límites son:

1. Observar cuidadosamente a los niños.
2. Analizar las situaciones problemáticas.
3. Establecer normas.
4. Ser coherente al aplicarlas.

Pautas para establecer normas:

- **Ser claros y específicos.** En lugar de decir “pórtate bien” diremos “habla bajito en la biblioteca”. En lugar de “recoge tus cosas” diremos “coge tu plato y tenedor y ponlos en la fregadera”
- **Formular las normas de manera positiva.** En lugar de decir “no grite”, “no pegues”, “no toques eso” diremos “habla bajito”, “trata bien a tus compañeros” “toma este otro juguete”
- **Ser firmes.** Debemos ser consistentes con nuestras normas, empezando por mantener rutinas y horarios.
- **Ofrece opciones razonables.** Pueden tomar partido en las decisiones familiares, pero sin llegar a permitir que dirijan la familia.
- Procura **que los niños participen** en el establecimiento de las normas.
- Debemos **desaprobar la conducta** y no al niño, no es cuestión de decir “eres malo”, sino esa “conducta no es apropiada”
- **Compartir las normas** de disciplina con el resto de adultos del hogar, no debe haber un padre duro y otro permisivo.

En caso de que las normas no sean atendidas y siempre que sea posible, deberemos ignorar las rabietas, gritos... retirando la atención de los niños. Así mismo, daremos instrucciones precisas (cuando sea posible ofreceremos opciones de cumplimiento, elogiando el acuerdo o advirtiendo las consecuencias de no hacerlo)

### Actividad: Esperar es mejor

A través de este simple ejercicio podremos enseñar a los niños las ventajas de saber esperar. Colocaremos una fuente con golosinas (o algún otro reforzador) a su alcance y les explicaremos que

pueden coger una gominola en ese momento o esperar dos minutos (mostraremos un reloj y dónde deben llegar las manecillas) y coger dos.

Probablemente algunos niños cogerán el premio antes de esperar el tiempo propuesto, sin embargo, en caso de que esto ocurra, no deberemos reprocharles nada.

Cuando pasen los dos minutos repartiremos las golosinas prometidas entre los niños que consiguieron esperar y reforzaremos verbalmente su actuación. Les explicaremos que ser capaces de controlarse y esperar tiene sus recompensas.

Debemos enseñar a los niños a soportar la demora en las gratificaciones. En muchas ocasiones van a enfrentarse a situaciones en las que tendrán que ser capaces de controlar sus impulsos y esperar y entonces necesitarán ser capaces de hacer frente a la frustración.

Muchas veces, para alcanzar un objetivo es necesario conseguir otros previos de menor tamaño. Si los niños son capaces de frenar sus impulsos y pensar antes de actuar, estarán más cerca de conseguir los objetivos que se propongan. Serán capaces de enfrentarse a las dificultades con mayor eficacia.

### **Actividad: El semáforo de la disciplina**

Esta actividad permitirá que elaboremos un método común de disciplina, junto a los otros adultos implicados en la educación de nuestros alumnos. Resulta fundamental que elaboremos un método común de disciplina, acordando que conductas vamos a prohibir, tolerar o potenciar.

Los niños deben conocer que conductas se esperan de ellos, por lo que debemos evitar que se produzcan contradicciones entre los educadores.

Especificaremos las conductas y consecuencias que situaremos en cada zona de nuestro semáforo.

- **Zona verde:** recogerá aquellos comportamientos positivos que se cumplen la mayor parte de las veces y son aceptados por los niños, (come sin levantarse, recoge sus cosas, etc.)
- **Zona amarilla:** conductas no aprobadas pero toleradas por los educadores porque se considera que no es el momento de enfrentarse a ellas (el niño no recoge sus cosas pero no es castigado por considerarlo demasiado joven para cumplir esa rutina o por encontrarse en una situación especial, enfermedad, cambio de colegio, etc.)
- **Zona roja:** Comportamientos negativos que no se pueden tolerar en ningún caso (faltas de respeto, crueldad, agresividad, etc.)

A la hora de completar nuestra tabla debemos tener en cuenta que:

- Las consecuencias de las conductas apropiadas no tienen por qué ser tangibles, pueden limitarse a refuerzos verbales.
- Las consecuencias negativas no tienen que limitarse a castigos, podemos reforzar al niño cuando cese la conducta problema.
- A medida que los niños vayan aprendiendo podremos modificar nuestro semáforo de la disciplina, elevando las exigencias y pasando conductas de la zona amarilla a la roja.

- Evitaremos ser excesivamente perfeccionistas y rígidos, no debemos intentar controlar cada una de las conductas de nuestros alumnos. Empezaremos poco a poco, controlando sólo algunas conductas, ya que si ponemos demasiadas podemos abrumar al niño y pueden dejar de ser efectivas.

	Conductas	Consecuencias
Zona verde		
Zona amarilla		
Zona roja		

**Actividad: Relajando a nuestros alumnos**

En primer lugar cabe decir que para realizar un correcto ejercicio de la relajación con los niños es fundamental que nosotros mismos nos encontremos en un estado de relajación. De igual modo debemos crear un entorno relajante, adecuando nuestro tono y modo de hablar.

A continuación desarrollamos dos técnicas de relajación para realizar con los niños.

***El soldadito de plomo***

*Ponte de pie con las manos en los costados, las piernas juntas bien estiradas, espalda y cuello rectos y cabeza mirando al frente (posición de firmes).*

*Imagina que poco a poco te conviertes en un soldadito de plomo... comienza a poner todo tu cuerpo muy tenso, muy duro... lo más que puedas.*

*Ahora vas a convertirte en un hombre de chicle... poco a poco vas a ir relajando todo tu cuerpo... lo vas a poner blandito.*

*Poco a poco vas a coger todo el aire que puedas por la nariz, llevándolo hasta la tripa... lo vas a mantener en tu cuerpo mientras cuentas mentalmente hasta tres... y lo vas a sacar lentamente por la boca mientras cuentas hasta tres.*

*En posición de firmes respira profundamente y mientras coges aire vete poniendo duro todo el cuerpo... vas a convertirte en un soldado de plomo... cuenta mentalmente hasta tres... poco a poco ve sacando todo el aire y pon blando el cuerpo... conviértete en un hombre de chicle.*

*Repite esto varias veces, hasta que te sientas relajado... tranquilo...*

*Muy bien, lo has hecho muy bien, ya estás relajado y listo para \_\_\_\_\_ (menciona la actividad que tenga que realizar el niño, hacer los deberes, ir a la siesta...)*

Es interesante que, al finalizar el procedimiento, preguntemos al niño como se ha sentido, si ha logrado seguir todas las indicaciones y como se siente es este momento. Reforzar el desempeño de los niños y sobretodo insistir en que este procedimiento les ayudará a eliminar tensiones, malestar y/o dolor.

### ***Preparándonos para dormir***

*Túmbate cómodamente, busca la posición que más te guste, cierra los ojos y comienza a relajar todos tus músculos... empieza a respirar lenta y profundamente... coge aire por la nariz y llena tus pulmones... mantén el aire un poquito y déjalo salir por tu boca lentamente.*

*Vamos a hacer un recorrido por tu cuerpo y vamos a ir dando las buenas noches a cada parte de tu cuerpo para que se pueda relajar y dormir.*

*Vamos a empezar por la cabeza... aprieta tus dientes... ve aflojándolos lentamente, mientras coges aire por tu nariz... profundamente... siente como la tensión va bajando por el cuello mientras sueltas el aire lentamente... dile mentalmente buenas noches cabeza.*

*Piensa ahora en tu tronco... nota la tensión y el peso sobre él... mueve suavemente tus hombros mientras respiras lenta profundamente... siente como desaparece el dolor, la tensión... siente como se relaja... dile mentalmente buenas noches tronco.*

*Dirige tu atención a tus brazos... el peso se ha ido ahora hasta ahí... estira un poco tus brazos mientras coges aire lenta y profundamente... siente como desaparece el peso y tus brazos se relajan... diles mentalmente buenas noches brazos.*

*Vas a concentrarte ahora en tus manos... siente el peso en ellas... mientras coges aire lenta y profundamente estira tus dedos... nota como la tensión se escapa por tus dedos... siente como tus manos y dedos se relajan... diles mentalmente buenas noches manos.*

*Piensa en tus piernas... el peso ha ido hasta ellas... las notas cansadas y muy pesadas... estíralas un poco mientras respiras lenta y profundamente... siente como se va la tensión, como tus piernas se relajan... diles mentalmente buenas noches piernas.*

*Lleva la atención a tus pies... el peso y la tensión está ahí... muévelos ligeramente mientras respiras lenta y profundamente... siente como la tensión se escapa por tus dedos... como se van relajando... diles mentalmente buenas noches pies.*

*Ahora todo tu cuerpo está relajado... te sientes muy tranquilo... sientes como poco a poco las preocupaciones y la tensión se alejan de ti... respira profundamente, toma aire por la nariz... sostén unos segundos el aire... y déjalo salir lentamente por tu boca.*

*Lo has hecho muy bien... ahora ya estás preparado para dormir... buenas noches.*

En el caso de niños menores de 5 años, con dificultad para entender palabras como tensión o relajación, podremos utilizar el masaje en lugar de las visualizaciones. De este modo recorreremos el cuerpo de los niños realizando un pequeño masaje por las diferentes zonas (cabeza, hombros y espalda, brazos, manos, piernas y pies) e iremos dándoles las buenas noches. Como en el caso anterior reforzaremos el desempeño del niño.

Con la práctica habitual de la relajación obtendremos muchos beneficios en los niños, mejorando la seguridad que tienen en sí mismos, disminuyendo sus niveles de ansiedad y agresividad, aumentando su resistencia al estrés y el autococimiento, etc.

*"El niño aprende lo que tiene que hacer porque le han enseñado a hacerlo"*

## Sesiones 7 y 8: Educando a nuestros alumnos en asertividad y comunicarnos desde la emoción

La **asertividad** es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atender contra los demás, negociando con ellos su cumplimiento. Supone saber pedir, negarse, hacer cumplidos y quejas, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara.

Existen tres estilos básicos de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo) que podemos colocar en un continuo. De este modo, las personas con un tipo de comunicación pasivo se caracterizan por ser incapaces de dar su opinión abiertamente, así como hacer valer sus derechos. En el extremo opuesto situaríamos la comunicación agresiva, caracterizada por no respetar los derechos de los demás e imponer su opinión sobre los demás. Las características principales de estos estilos comunicativos serían los siguientes:

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
No respetan sus derechos	Respetan sus derechos y los de los demás	No respetan los derechos de los demás
Se aprovechan de él	No se aprovechan de él ni él se aprovecha de los demás	Se aprovechan de los demás
No consigue sus objetivos	Puede conseguir sus objetivos	Puede conseguir sus objetivos a expensas del otro
Se siente herido, frustrado, ansioso	Se siente bien consigo mismo, confía en sí mismo	Está a la defensiva, humilla al otro
Deja al otro elegir por él	Elige por sí mismo	Elige por el otro

Por otro lado, los pasos a seguir para elaborar un diálogo asertivo son:

1. Limitarse a **describir los hechos concretos**: si solo exponemos los hechos, sin emitir juicios, la otra persona no podrá negarlos ni ponerse a la defensiva. Estaremos en disposición de buscar soluciones. No se trata de decir "Eres un vago" si no "desde hace días te levantas a la hora de comer"
2. **Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos**: comunicar claramente cómo nos hace sentir lo ocurrido y qué pensamiento nos despierta. Diremos "me he sentido humillado", no se trata de que el otro lo encuentre justificado, le puede parecer desproporcionado, o injusto, pero es lo que sentimos. No aceptaremos ninguna descalificación y defenderemos nuestro derecho a sentirnos tal y como lo hacemos.

Le estamos informando, no le pedimos que nos entienda o comprenda, por eso no puede descalificarnos ni aceptaremos críticas a nuestros sentimientos, se trata de expresar nuestros sentimientos y pensamientos y defender nuestro derecho a pensar o sentir así.

3. **Pedir de forma concreta la conducta que deseamos**, lo que queremos que haga. No hablaremos de forma general, diremos clara y específicamente que conductas esperamos de él. No diremos "quiero que seas más educado", "quiero que me respetes" "quiero que no seas vago"; sino que pediremos conductas concretas y operativas: "quiero que quites los pies de la mesa", "quiero que cuando hable me mires a los ojos y contestes a lo que te pregunto". Pediremos conductas concretas que el otro pueda entender y realizar.
4. **Especificar las consecuencias**: diremos qué va a ocurrir cuando haga lo que se ha pedido. Podríamos plantear también las consecuencias que tendrá para él no hacerlo, pero es preferible especificar lo que va a obtener de forma positiva, los castigos son mucho menos efectivos que los premios o refuerzos.

Un amigo llega una hora tarde a cenar y no ha avisado, estás enfadado. Opciones de respuesta:

- o Conducta pasiva: Le saludas como si nada y dices "pasa, la cena está en la mesa"
- o Conducta agresiva: "Me has puesto muy nervioso llegando tan tarde, ¡Es la última vez que te invito a cenar!"
- o Conducta asertiva: Pasos:
  1. Describir los hechos concretos: "He estado esperándote durante una hora sin saber que había pasado"
  2. Manifestar nuestros sentimientos: "Me he puesto nervioso"
  3. Pedir conducta concreta: "Si otra vez te retrasa, avísame"
  4. Especificar las consecuencias: "Evitarás que me preocupe"

La comunicación que mantenemos con nuestros alumnos va a ser fundamental en el desarrollo de su personalidad, debemos evitar marcarlos con etiquetas negativas y cometer errores de comunicación. La asertividad es una habilidad que se aprende, por lo que resulta fundamental que os convirtáis en modelos de este tipo de comunicación, consiguiendo fortalecer la autoestima y seguridad de los niños.

No debemos olvidar que también con nuestros alumnos podemos recurrir a la negociación para resolver los conflictos. En este caso seguiremos los siguientes pasos:

1. Deja que tu alumno exponga su punto de vista.
2. Expón tu punto de vista.
3. Invítale a buscar soluciones consensuadas.
4. Anota todas las ideas sin enjuiciarlas y sin dar tu opinión acerca de las mismas.
5. Revisa la lista y decide qué soluciones son las más viables, intentando llegar a un acuerdo

Ser capaz de comunicarnos con nuestros alumnos, es una de las habilidades más importantes que deben tener los educadores. Si los niños saben que pueden compartir con nosotros sus sentimientos, se sentirán valorados y seguros. Mantener una comunicación adecuada con ellos va a ser esencial para que aprendan a auto valorarse, a resolver problemas, y a llevarse bien con los demás.

Nuestra vida diaria está llena de presiones, prisa y estrés, de modo que muchas veces no va a ser fácil que paréis vuestra actividad para escuchar a vuestros alumnos y tampoco vamos a pedirlos que lo hagan. Cuando en un momento dado no podáis prestar una atención verdadera a los niños es preferible

que se lo hagáis saber. Basta con que les digamos que en ese momento no podemos atenderles y que lo haremos en 10 minutos o cuando terminemos la actividad que estamos haciendo.

Aunque tengan que esperar ellos preferirán tener nuestra atención a que les escuchemos a medias. De este modo recibirán el mensaje de que nos interesa lo que tienen que decir. Cuando hablamos de prestar una atención verdadera nos referimos a **escuchar y no oír**. Escuchar conlleva una reflexión, reconocer el contenido emocional de una conversación. Esto se hace especialmente importante cuando tratamos con niños, quienes tienen mayor dificultad para identificar sus emociones.

Cuando los adultos identificamos el contenido emocional de los mensajes de los niños, les hacen saber que les han escuchado activamente. Los niños se sentirán de este modo escuchados, comprendidos, valorados y motivados para seguir la conversación.

La comunicación debe ser un proceso bidireccional en el que ambos participantes hablan y escuchan. A través de la retroalimentación seremos capaces de observar si la persona con la que hablamos ha entendido el mensaje que queríamos darle.

En numerosas ocasiones surgen conflictos debidos a las interpretaciones incorrectas que hacemos. Si nos paramos a escuchar el mensaje que ha recibido la otra persona podremos corregir sus errores y aclarar los malentendidos, evitando muchos de estos conflictos.

Como muchas otras habilidades, los niños desarrollan la capacidad de escucha a través de sus modelos. De modo que, si frente a los niños mostramos una actitud de escucha activa, ellos comenzarán a mostrarla frente a nosotros.

### **Actividad: Las palabras mágicas**

Podemos recurrir a la lectura de cuentos para mostrar a los niños la importancia que adquieren palabras como “por favor” y “gracias”. De este modo facilitaremos que se habitúen a utilizar expresiones básicas de cortesía y educación, mejorando con ello sus habilidades sociales.

#### *“Las palabras mágicas”*

*Hace mucho, mucho tiempo, un niño paseaba por un prado cuando se encontró frente a un árbol con un pequeño cartel que decía: soy un árbol encantado, si dices las palabras mágicas, lo verás.*

*El niño trató de acertar el hechizo, y probó con todas las palabras mágicas que conocía, abracadabra, supercalifragilisticoespialidoso, tan-ta-ta-chán, y muchas otras, pero nada. Rendido, se tiró al suelo suplicante, mientras decía: “¡¡por favor, arbolito!!”, y como por arte de magia, se abrió una gran puerta en el árbol.*

*Todo estaba oscuro, menos un cartel que decía: “sigue haciendo magia”. Entonces el niño dijo “¡¡Gracias, arbolito!!”, y en ese mismo momento una luz se encendió dentro del árbol, alumbrando un camino que acababa en una gran montaña de juguetes y chocolate.*

El niño pudo llevar a todos sus amigos a aquel árbol y celebrar las mejores fiestas del mundo. Y a partir de ese día "por favor" y "gracias", se convirtieron en las palabras mágicas para todos.

"Don Porfavor"

Don Porfavor es un duendecillo que gran magia sabe hacer. Vive en boca de los niños y de sus papás también.

Él se divierte jugando y tras la lengua se esconde de diente en diente, saltando por nuestras boquitas corre.

Es rápido como un rayo y un poquito vanidoso. Por eso, cuando lo llamo, siempre viene presuroso.

Y es tan grande su alegría al oír su nombre al viento que me regala su magia como un agradecimiento.

Así lo que haya pedido poco antes de nombrarle aparecerá cumplido sin que tenga que esforzarme.

Muchos no quieren llamarlo, o se ponen a dar gritos, o lo hacen enfadados. Y así, él no está a gusto.

Y entonces piensa el buen duende, "¡qué boca tan aburrida!, pensaba quedarme siempre ¡pero me voy enseguida!"

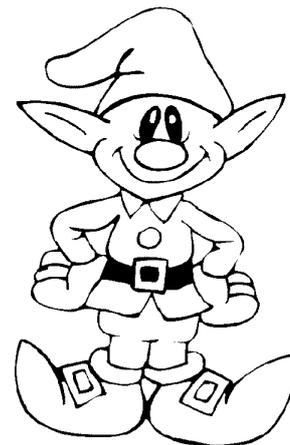
Don Porfavor huye entonces, dejando solito al niño;

irá a buscar otras bocas que le traten con cariño.

Por suerte hay niños más listos que cuando piensan nombrarle recuerdan que hay que decirlo ¡con la sonrisa más grande!

Aprende bien la lección: no te enfades ni des gritos; si este cuento te gustó con gusto te lo repito. ¡Y con muchísimo amor! Pero pon la cara alegre y acordándote del duende pídemelo POR FAVOR.

Podemos completar la actividad coloreando las plantillas del árbol mágico y el duende DonPorfavor.



### Actividad: enseñando a escuchar

Debemos fomentar en los niños la capacidad de escucha. Para ello podemos relatar una historia mientras pedimos al niño que la escucha atentamente. Le indicaremos que la manera correcta de escuchar es mirando al interlocutor a los ojos, asintiendo y dando muestras de que escuchamos.

Al finalizar el relato le preguntaremos por diferentes aspectos de la historia, podemos pedirle que la resuman, nos cuenten la idea fundamental, nos hablen de los protagonistas, qué hicieron, cómo debieron sentirse... Tras realizar esta serie de preguntas podemos intercambiar los papeles, pasando a ser el niño quien nos relate una historia.

A través de este tipo de ejercicios les mostraremos la importancia que tiene escuchar, al tiempo que a través de la práctica podrán ir mejorando ésta habilidad. Al enseñarles a escuchar debemos exigirles atención, al tiempo que nosotros también se la mostraremos cuando ellos hablen. Saber escuchar es tan importante como saber hablar, por lo que no podemos olvidar desarrollar esta capacidad. Le ayudará no solo a mejorar su lenguaje, ampliar su vocabulario y comprender conceptos, sino también a mejorar sus relaciones, pues comprenderá lo que esperan los otros de él y las emociones que pretenden transmitirle.

Por medio de la lectura de cuentos y el relato de historias y anécdotas, podremos ir fomentando la escucha entre los niños. Remarcaremos la importancia que tiene mantener el contacto visual, mostrar respeto hacia el que habla, permanecer atento, así como ofrecer feedback a nuestros interlocutores, mostrar que les estamos escuchando y entendiendo.

A la hora de desarrollar una verdadera escucha adquiere gran importancia la empatía. La mayoría de las veces no nos cuestionamos porque la gente actúa de una determinada manera, con lo que resulta imposible que comprendamos su comportamiento. No es raro que creamos comprender al otro en base a lo que notamos superficialmente, siendo incapaces de ver más allá de nuestra perspectiva y de lo aparentemente evidente.

La **empatía** debe llevarnos a mirar más lejos, nos empuja a intentar entender y respetar los sentimientos de los otros, sin estar necesariamente de acuerdo con ellos. Es necesario que cuestionemos nuestros juicios, yendo más allá de lo evidente y reflexionando sobre los sentimientos que llevan a las personas a actuar de una determinada manera, porque sólo de este modo podremos llegar a ser justos con ellos.

Así pues, podemos definir la empatía como la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar del otro y compartir sus sentimientos. De este modo podemos definirla como la “lectura” de las emociones y necesidades de los demás, lo cual nos permite ajustar nuestro modo de actuar, con el consiguiente beneficio en nuestras relaciones personales. Las personas empáticas estarán mejor adaptadas emocionalmente, tendrán un mayor manejo de sus emociones, serán más sensibles, sociables, comprensivas, negociadoras y tenderán a mantener relaciones sentimentales más sanas.

Como en el resto de las habilidades propias de la Inteligencia Emocional, la empatía es susceptible de ser aprendida, por lo que, como educadores debemos fomentarla entre nuestros alumnos.

Un modo de ayudarles a desarrollar esta capacidad sería preguntarles sobre cómo cree que se sienten los protagonistas de cuentos o películas en determinados momentos emotivos, de manera que les empujemos a reflexionar sobre ello. De igual modo podemos ayudarles a tomar conciencia de las repercusiones que tiene su conducta, así como transmitirles que entendemos cómo se sienten y que queremos compartir con ellos sus sentimientos.

Es común que nos encontremos con el error común de quitar importancia a los sentimientos de los niños. Así por ejemplo, es habitual encontrarnos con padres y educadores que ante la tristeza del niño por haber discutido con su amigo responden con "no pasa nada, ya harás otro amigo".

Aunque la intención sea buena, el niño siente que el adulto no entiende ni valora su problema, puesto que le quita importancia a algo que para ellos la tiene y tenderán a dejar de comunicar sus preocupaciones, puesto que le infravaloran. En este caso, la respuesta adecuada pasaría por hacerle ver al niño que le comprendemos, así como intentar buscar una solución junto a él, "entiendo que te sientas triste, discutir con un amigo siempre es complicado"

De igual modo es importante que no intentemos ocultar nuestras emociones ante los niños, ya que perciben nuestro lenguaje no verbal y negar que estamos tristes o enfadados sólo les conducirá a creer que no les tenemos en cuenta. Podemos explicarles lo que sentimos en un momento dado, siempre que adecuemos nuestra explicación a la edad de nuestro hijo.

Los educadores debemos cubrir las necesidades afectivas de los niños, enseñándoles a expresar sus sentimientos, así como fomentando que comprendan los de los demás. No podemos perder la oportunidad de mostrar empatía, de modo que puedan observarla y asimilarla. Si somos incapaces de mostrar afecto y comprender las necesidades y sentimientos de los niños, estos no aprenderán a expresar sus emociones y, por tanto, no podrán interpretar y sentir las de los demás.

La empatía se desarrollará más fácilmente en las personas que han crecido en un ambiente que les ha comprendido y aceptado y que haya mostrado interés y preocupación por las emociones ajenas. De este modo resulta fundamental que adquiramos una buena comunicación emocional en la familia y escuela desde el primer día.

### **Actividades para fomentar la empatía**

#### **Actividad: Y yo, ¿con quién voy?**

Colocaremos una pegatina en la frente de cada alumno y les indicaremos que, sin hablar, deberán formar grupos. No estableceremos ninguna forma específica o adecuada de agrupamiento, podrán juntarse de la manera que ellos prefieran. El grupo tendrá todo el tiempo que necesite para formar estos grupos y avisarán cuando hayan terminado.

En la elaboración de las pegatinas se elegirán varias de diferentes colores y formas, también se debe incluir alguna de las siguientes opciones:

- Se puede dejar alguna sin color.

- Alguna tiene que ser de un color totalmente diferente a los otros, de manera que sea difícil buscarle relación con algún grupo.
- Al menos una tendrá un color similar a uno de los grupos pero no exactamente igual, también puede variar la forma dibujada o su tamaño. Se trata de que se pueda agrupar con alguno de los grupos pero que este agrupamiento no sea tan evidente como los otros.

Realizado el agrupamiento preguntaremos a los participantes como se han sentido, incidiendo en aquellos con quien nadie quería agruparse o aquellos que eran acogidos en algún grupo y después rechazados. También preguntaremos en general qué sentían los otros al ver que estos compañeros no encontraban su grupo.

Así mismo reflexionaremos sobre cómo, en ocasiones, por algo irrelevante (como un color en un papel, que en la vida real puede ser una forma de vestir o un detalle físico) rechazamos a personas y no les dejamos formar parte de nuestro grupo.

A la hora de realizar esta actividad con los alumnos, se deben colocar aquellas pegatinas "difíciles de agrupar" en niños más fuertes dentro del grupo. Procurando que puedan vivir en sí mismos la experiencia de rechazo por el grupo sin causa aparente.

Por el contrario, aquellos niños menos integrados deben recibir pegatinas con colores fácilmente identificables dentro de un grupo.

A través de esta actividad podemos experimentar sentimientos de empatía, reflexionando cómo deben sentirse aquellas personas que, por mostrar diferencias, no son aceptadas dentro de los distintos grupos.

De igual modo nos permitirá obtener información muy relevante del funcionamiento del aula, pudiendo observar los distintos roles que van adoptando los miembros del grupo y las actitudes de los niños: quién intenta organizarlos a todos e imponer un criterio de clasificación, quién está más preocupado de que todos encuentren grupo que por sí mismo, quién aparta del grupo a los que menos se parecen, quién intenta imponerse por la fuerza, quién se siente francamente mal al verse "rechazado".

### **Actividad: "Otra cosa"**

Comenzaremos la actividad leyendo el cuento "Otra cosa"

*En una alta montaña, solo, sin amigos, vivía Otra Cosa.*

*Sabía que era Otra Cosa porque todo el mundo lo decía.*

*Cuando intentaba acercarse a los demás o paseaba junto a ellos, siempre le decían: "Lo sentimos, pero tú eres otra cosa. Eres diferente. No eres como nosotros".*

*Otra Cosa se esforzaba mucho por ser igual que los demás. Sonreía y decía "Hola" igual que ellos. Pintaba cuadros. Jugaba con ellos cuando le dejaban. Incluso llevaba su merienda en una bolsa, igual que ellos.*

*Pero no era suficiente, aunque lo intentaba con todas sus fuerzas: su aspecto era diferente y su manera de hablar también era diferente. Pintaba las cosas de manera diferente. Jugaba de manera diferente. Hasta su merienda le parecía diferente.*

*"Eres otra cosa", le decían. "No eres como nosotros", "eres diferente". No eres uno de los nuestros".*

*Otra Cosa se sentía triste, triste y pequeño, pequeño. E iba a su casa.*

*Una noche estaba a punto de acostarse cuando oyó que alguien o algo llamaba a su puerta.*

*Abrió y de pie ante él vio Algo.*

*"Hola", saludó Algo. "Encantado de conocerte. ¿Puedo entrar?"*

*"¿Cómo? ¿Qué dices?", dijo Otra Cosa.*

*"Hola", dijo Algo, y extendió su pata para saludarle, ¿o tal vez era una aleta?*

*Otra Cosa le miró la pata y luego dijo: "Creo que te has equivocado de lugar".*

*Algo negó con la cabeza. "No, no me he equivocado. Esta casa es perfecta para mí. ¡Perfecta!"*

*Y antes de que Otra Cosa entendiera lo que estaba pasando, Algo entró en la casa y... ¡se sentó en su sillón, encima de su cena!*

*"¿Te conozco?, preguntó Otra Cosa muy extrañado. "¿Conocerme? ¡Pues claro que sí!"*

*Algo se echó a reír. "Acércate. ¡Mírame bien!"*

*Y Otra Cosa se acercó y empezó a mirarle. Lo inspeccionó de arriba a abajo, por delante y por detrás. No sabía qué decir, así que no dijo nada.*

*"Pero, ¿no lo ves?", dijo Algo. "Soy igualito que tú. Tú eres diferente de los demás y yo también".*

*Y de nuevo extendió la pata (¿o era una aleta?) y sonrió.*

*Otra Cosa estaba demasiado sorprendido para poder sonreír y también demasiado asombrado para poder estrecharle la pata (¿o era una aleta?).*

*"¿Igual que yo?", dijo. "Tú no eres igual que yo". "De hecho, no he visto a nadie como tú en toda mi vida. Así que...", se dirigió a la puerta y la abrió:" "...Lo siento.*

*Buenas noches y adiós".*

*Algo retiró su pata-aleta lentamente y dijo un "¡Oh!" muy bajito. Parecía triste, triste y pequeño, pequeño.*

*Entonces Otra Cosa sintió algo en su interior. No podía explicar qué era, pero recordaba muy bien esa sensación.*

Corrió lo más rápido que pudo hasta alcanzar a Algo, agarró su pata-aleta y la sujetó con fuerza.

*"No eres como yo, pero no me importa. Puedes quedarte conmigo si quieres". Y Algo se quedó.*

*A partir de ese momento Otra Cosa tuvo un amigo. Se miraban, se sonreían y se decían "¡Hola!". Pintaban cuadros. Cada uno jugaba a los juegos del otro, o al menos lo intentaba. Merendaban juntos. Eran diferentes, pero estaban juntos y se entendían.*

*Y cuando alguien diferente y realmente raro aparecía, nunca le decían que no era como ellos o que se fuera. En seguida le hacían sitio y lo aceptaban.*

A continuación hablaremos sobre los sentimientos de Otra Cosa cuando está solo, cuando los demás lo rechazan por ser diferente. Intentaremos que los alumnos se pongan en su situación y plantearemos las siguientes cuestiones: **¿Alguna vez te has sentido como él, con miedo a ser rechazado por ser diferente o por no hacer lo mismo que los demás?**

De igual modo reflexionaremos sobre la actitud de Otra Cosa cuando aparece Algo. Nos pondremos en el lugar de los dos personajes para ver cómo se sentía cada uno de ellos al encontrarse. Plantearemos cuestiones tales como: **¿qué quería conseguir Algo?, ¿cómo reaccionó Otra Cosa cuando apareció Algo? ¿qué sintió Otra Cosa cuándo despidió a Algo?...**

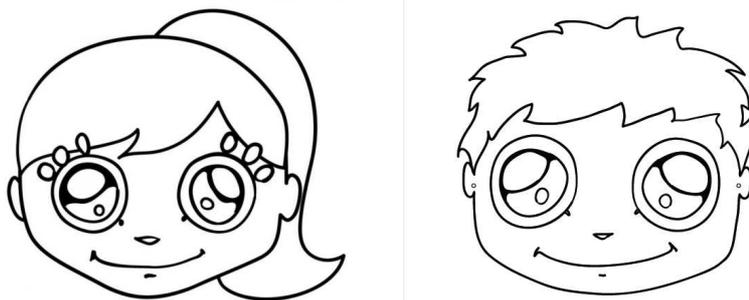
Tras la reflexión jugaremos al juego de Otra Cosa. En primer lugar elaboraremos unas caretas dobles, por un lado pondremos el dibujo estándar de niño/a y por el otro cada niño/a se dibujará a sí mismo y así será su Otra Cosa.

Una vez pintadas sus caretas jugarán a pillar. Todos se pondrán la careta del lado del niño estándar y sólo uno/a será Otra Cosa, con la careta del lado de su dibujo.

El niño que lleva la careta Otra Cosa tiene que intentar pillar a todos demás para que se conviertan en Otra Cosa y dejen de ser como los otros. Cuando son pillados se cambiarán la careta y ayudar a pillar al resto.

Los niños/as que llevan la careta de "niño estándar" andan como robots y se mueven todos igual. Mientras que los niños/as Otra Cosa se pueden mover como quieran y expresarse de forma diferente. El juego finaliza cuando todos los niños/as llevan la careta de Otra Cosa y son ellos mismos.

Para acabar haremos una puesta en común hablando sobre cómo sería el mundo si todos fuéramos iguales e hiciéramos las mismas cosas, qué pasaría si rechazáramos a los que no son iguales a nosotros...



**Actividad: “El gato y el ratón”**

Para comenzar leeremos la visualización “El gato y el ratón”

*“Cierra los ojos e imagínate que sales de esta sala y caminas por una acera muy larga. Llegas ante una vieja casa abandonada. Ya estás en el camino que conduce a ella. Subes las escaleras de la puerta de entrada. Empujas la puerta, que se abre chirriando y recorres con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía.*

*De repente eres invadida por una extraña sensación. Tu cuerpo empieza a temblar y a tiritar y sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña. De momento no llegas nada más que a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que el techo os parece que está ahora muy lejano, muy alto. Ya sólo eres del tamaño de un libro, y continúas empequeñeciéndote.*

*Notas ahora que cambias de forma. Tu nariz se alarga cada vez más y tu cuerpo se llena de pelo. En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en un ratón.*

*Mira a tu alrededor, desde tu situación de ratón. Estás sentada en el extremo de la habitación. Después ves moverse la puerta ligeramente.*

*Entra un gato. Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente, con aire indiferente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Te quedas inmóvil, petrificada. Oyes latir tu corazón, tu respiración se vuelve entrecortada. Miras al gato.*

*Acaba de verte y se dirige a ti. Se aproxima lentamente, muy lentamente. Después se para delante de ti, se agacha. ¿Qué sientes? ¿qué puedes hacer?, en ese preciso instante, ¿qué alternativas tienes? ¿qué puedes hacer?*

*Justo en el momento en el que el gato se dispone a lanzarse sobre ti, su cuerpo y el vuestro empiezan a temblar. Sientes que te transformas de nuevo. Esta vez creces. El gato empieza a hacerse más pequeño y cambia de forma. Ahora tiene la misma estatura que vosotras... y ahora es más pequeño.*

*El gato se transforma en ratón y tú te conviertes en gato. ¿Cómo te sientes ahora que eres más grande? Y ahora que no estás acorralada, ¿qué te parece el ratón?, ¿sabéis lo que siente el ratón? Y tú, ¿qué sientes ahora? Decide lo que vas a hacer y hazlo...*

*¿Cómo os sentís ahora?*

*Todo vuelve a empezar. La metamorfosis. Creces más y más. Ya casi has recuperado tu estatura y te conviertes en ti misma. Sales de la casa abandonada y vuelves a esta sala. Abres los ojos y miras a tu alrededor.*

Para finalizar reflexionaremos sobre las preguntas que les hemos ido lanzando, ¿cómo se han sentido en cada momento? ¿Cuándo eran gato? ¿y cuándo eran ratón?