

Boletín del Equipo de Orientación y Apoyo

CEIP "INFANTA CRISTINA" EL PROVENCIO (CUENCA)

Inteligencia emocional

En este número hablamos sobre las emociones y la importancia de su desarrollo, tan importante como otras inteligencias como la matemática o lingüística. También os informamos sobre las actividades que llevamos a cabo la semana pasada en el Taller de las Emociones. Finalmente, recogemos algunas ideas para ponerlas en práctica en casa.



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son estados psicológicos complejos que involucran tres componentes diferentes:

- ♦ Una experiencia subjetiva. Ejemplo: Pienso que estoy nervioso/a y que me va a salir mal el examen.
- ♦ Una respuesta fisiológica. Ejemplo: Mi respiración se acelera, me tiembla la voz, el pulso, etc.
- ♦ Un comportamiento o respuesta expresiva. Ejemplo: Hago el examen y me bloqueo.
- ♦ No debemos olvidar que cada persona interpreta a su manera la realidad o las situaciones vividas. Por lo tanto, nuestras emociones pueden ser diferentes ante un mismo hecho o situación.

Las emociones nos ayudan para la supervivencia: el miedo nos hace que huyamos del peligro, la tristeza nos permite analizar nuestro comportamiento o buscar la ayuda de los demás, la rabia nos permite liberar nuestras tensiones...

Todas ellas son necesarias y saludables si se tienen de una forma equilibrada.

Sin embargo, no son saludables cuando:

- Las experimentamos en un tiempo o situación en la que ya no está el estímulo que las provocó (Ejemplo: Tener ansiedad meses después de que un perro me haya mordido)
- Cuando experimentamos una emoción en lugar de otra (Ejemplo: siento tristeza pero expreso rabia frente a mi familia)

EL TALLER DE LAS EMOCIONES

En esta actividad, que tuvo lugar la semana pasada (22 y 23 de enero) en el colegio, participaron todos/as los alumnos/as y se realizaron diferentes actividades, entre otras:

- ➔ *Juegos de reconocimiento y expresión de emociones.* Una de estas actividades fue la de "Estatuas enfadadas". Los niños andan o bailan por el gimnasio de forma libre y cuando se para la música deben quedarse paralizados como estatuas, poniendo la cara y el gesto de enfado.
- ➔ *Cuentos.* Para los más pequeños, contamos el cuento de "El monstruo de colores".
- ➔ *Expresión de situaciones que les provocan enfado.* Uno a uno fueron comentando situaciones que les provocan diferentes emociones, centrándonos en el enfado. La mayoría de los alumnos se enfadan con sus hermanos mayores o más pequeños por el uso de los juguetes de casa, porque sienten que se invade su "espacio personal", se enfadan con sus padres cuando les riñen sin razón...

➔ *Estrategias o técnicas que podemos poner en práctica cuando estamos muy enfadados o nerviosos.* Pusimos en común ejemplos para calmarnos. Finalmente, practicamos algunas técnicas de respiración y algunos ejercicios de yoga.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad para:

1. Percibir emociones
2. Manejar las emociones
3. Comprender las emociones
4. Utilizar las emociones



¿CÓMO POTENCIAR EL DESARROLLO EMOCIONAL EN CASA?

1. Percibir emociones

Algunas actividades::

- * Dedicar un tiempo al día para preguntarles cómo están, cómo se sienten.
- * Juego de las caras (ponemos caras de las diferentes emociones).
- * Preguntas sobre personajes de los cuentos o series que ven en televisión (Ejemplo: ¿cómo crees que se sintió el cerdito cuando sus hermanos se reían de él?).

- * Cuentos , libros, películas: "Elmer", "El monstruo de colores", "Emocionario. Di lo que sientes".
- * Identificar las virtudes o cualidades positivas, los aspectos que debemos mejorar...

2. Manejar emociones

Algunas actividades:

- * 3 cosas positivas cada día. Reflexionar con ellos antes de dormir para recordar 3 cosas positivas que les hayan ocurrido a lo largo del día (han tenido éxito realizando alguna actividad en el colegio, han visitado a sus abuelos, han ayudado a su hermano pequeño a realizar alguna tarea, han comido su plato favorito, un amigo ha confiado en él...)
- * Crear un buen "ambiente familiar": Contar anécdotas divertidas, dejarles expresar su imaginación sin censuras, música, etc.

3. Comprender las emociones

Libros recomendados:

- * Un monstruo viene a verme (enfermedad)
- * El perro negro (miedo a los animales)



- * Encender la noche (miedo a la oscuridad)
- * Yo mataré monstruos por ti (miedo a los monstruos)
- * No te vayas (miedo a la separación)
- * Los tres bandidos (miedo a los extraños: ladrones, secuestradores,...)
- * Tengo un dragón en la tripa (miedo al ridículo)

Para mayores

- * El principito
- * El caballero de la armadura oxidada
- * El león jardinero (Elsa Punset)
- * Nunca seré tu héroe (María Menéndez-Ponte)
- * Diario de las emociones (Anna Llenas)

4. Manejar las emociones

Algunas actividades:

- * Relajación
- * Yoga ([Yogic-Canal de Youtube. Yoga para niños](#))
- * Técnicas de autocontrol de impulsos

Aprovechamos la ocasión para invitaros a seguir leyendo nuestros boletines mensuales y a poneros en contacto con el Equipo de Orientación y Apoyo del colegio para lo que necesitéis