

**DISEÑO, VALIDACIÓN Y APLICACIÓN DE UNA CARTILLA
“EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS” PARA NIÑOS DE TERCERO
ELEMENTAL.**

PATRICIA FONSECA HOYOS

COD. 9828542

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CHÍA, FEBRERO 1 DE 2002

**DISEÑO , VALIDACIÓN Y APLICACIÓN DE UNA CARTILLA
“EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS” PARA NIÑOS DE TERCERO
ELEMENTAL.**

PATRICIA FONSECA

**DRA. MIRYAM DE GALLEGO
Profesor Asesor**

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
CHIA, FEBRERO 2002**

Chía , Febrero 1 de 2002

Señores
COMITÉ DE TRABAJOS DE GRADO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE LA SABANA.
La Ciudad

Respetados señores:

Presento a ustedes el trabajo final de grado titulado " Diseño , validación y aplicación de una cartilla "expresión de sentimientos " para los niños de tercero elemental." Para optar el título de Psicóloga.

La investigación fue realizada por Patricia Fonseca H. Bajo la dirección de Miryam de Gallego.

Atentamente,

Patricia Fonseca Hoyos
PATRICIA FONSECA HOYOS
Código: 9828542

Chía , Febrero 1 de 2002

Señores
**COMITÉ DE TRABAJOS DE GRADO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE LA SABANA.**

Respetados señores:

Presento a ustedes el trabajo final de grado titulado " Diseño , validación y aplicación de una cartilla "expresión de sentimientos " para los niños de tercero elemental ", el cual fue elaborado por Patricia Fonseca Hoyos bajo la dirección de Miryam de Gallego y ha sido revisada para su entrega.

Atentamente,


MYRIAM DE GALLEGO.

RECONOCIMIENTOS

Mis sinceros agradecimientos al Doctor Carlos Cifuentes, por su empeño en organizar el curso de asimilación , y darme la oportunidad de concluir mis estudios en la Universidad de la sabana.

A todos los profesores de la Facultad de Psicología por su dedicación y profesionalismo.

A mi asesora por su dedicación y entusiasmo, Myriam de Gallego.

DEDICATORIA

A Tatiana Milena y

Alex Hernán,

Que son mis hijos

motor de mi existencia

Y al apoyo de mis padres .

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Abstract | 8 |
| Marco teórico | 9 |
| Problema | 37 |
| Objetivos | 37 |
| - Objetivo general..... | 37 |
| - Objetivo específicos..... | 37 |
| Método..... | 37 |
| Diseño..... | 38 |
| Sujetos..... | 38 |
| Instrumento..... | 38 |
| Procedimiento | 39 |
| Resultados | 41 |
| Discusión..... | 46 |
| Conclusiones..... | 47 |
| Referencias | 48 |
| Anexos..... | 50 |
| Apéndice A: cuestionario para validar la cartilla “ Iris y Luna”..... | 51 |
| Apéndice B: Cuestionario de pretest y postest..... | 55 |
| Apéndice C: Cartilla “ Arco Iris” | 58 |
| Apéndice D Cartilla “ Iris y Luna “..... | 107 |
| Apéndice E Cartilla “ Manual del docente” | 138 |

DISEÑO Y VALIDACIÓN Y APLICACION DE UNA CARTILLA IRIS Y LUNA “ EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS “.

Patricia Fonseca H.

La idea de crear una cartilla de “expresión de sentimientos, partió de la experiencia en las aulas de clases, al ver la forma como los niños de edad escolar, se les dificultaba manifestar lo que sentían. El objeto de este trabajo es validar el contenido de la cartilla “expresión de sentimientos”, para incrementar la forma en que se manifiestan las emociones y el modo como éstas afectan las acciones que realizan. Se verificó el soporte conceptual sobre inteligencia y emoción, luego el concepto de inteligencia emocional profundizando en las cinco habilidades: Autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación, Empatía y las habilidades sociales, centrando las actividades de la cartilla en la primera habilidad, “El autoconocimiento”. Esta cartilla va dirigida a los niños que cursan tercero de primaria. Se definieron categorías y contenidos apropiados para ser vivenciados.

Se realizó un estudio pre experimental con diseño $X_1 O X_2$ con el fin de verificar la eficacia de la cartilla, se hizo un cuestionario de 15 preguntas y se validó a través de seis expertos o profesionales en el tema. teniendo los resultados se elaboro un nuevo modelo de cartilla, Se escogió un grupo de 11 estudiantes de tercero de primaria, al cual se le aplico un pretest, luego se aplico la cartilla después se aplico un postest . Luego se realizó un análisis estadístico y se determinó la validez de la cartilla, se valido a través de la t de student, habiendo encontrado la t calculada (2.67) es mayor que la t leida (1.81) entonces se acepta la hipótesis de trabajo, lo cual indica que existen diferencias significativas entre los puntajes del pretest y el postest.

Desde el comienzo de la historia del hombre todas las definiciones de inteligencia llevan la marca de la época, del lugar y de la cultura en las que se han desarrollado, han dependido de la necesidad de supervivencia, de los valores, de la cultura, del sistema educativo que instruye y nutre las diversas competencias de los individuos, (Kornhaber y Krechevsky 1998; 243) citado por Rojas. El concepto de inteligencia se ha desarrollado desde el año 1900 en París. Binet diseñó un instrumento para predecir cuáles jóvenes tendrían éxito y cuales no, en los primeros años de escolaridad.

El test diseñado por Binet fue llamado test de la inteligencia, comúnmente denominado IQ (coeficiente de inteligencia), ha sido utilizado

por el ejército de Estados Unidos para probar a un millón de reclutas; la inteligencia de los soldados se medía por medio de observaciones intuitivas. Aparentemente se había descubierto un instrumento para cuantificar, con cierta precisión, el potencial intelectual del individuo. El scholastic Aptitude test (SAT) cuyo objeto era medir la inteligencia, se ha utilizado extensamente en los procesos de admisión universitaria, ya que al añadir a éste los resultados verbales y matemáticos del individuo, se puede calificar al aspirante en una dimensión intelectualmente única.

Según Peterson (1925) citado por Guilford (1985), Binet nunca da en sus publicaciones una definición formal de inteligencia; sin embargo en sus puntos de vistas coloca cierta importancia a la memoria y a la fantasía, a la capacidad de juzgar, destacando la importancia de la atención voluntaria que da una forma elevada de la adaptación a una tarea, aunque rechaza el principio de asociación. Binet señala 4 etapas para la solución de problemas: Dirección, Adaptación, Autocrítica y Comprensión.

Para Claparede y Stern citados por Piaget (1983), la inteligencia es una adaptación mental a las circunstancias nuevas. Claparede opone así la inteligencia al instinto y al hábito, que son adaptaciones hereditarias o adquiridas a las circunstancias que se repiten.

Weschler (1958) citado por Guilford (1985) da lo que propone como una definición operacional: “La inteligencia definida operacionalmente, es la capacidad conjunta o global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y relacionarse eficazmente con el ambiente”.

Luego aparecen las escalas de Terman y de Stannford- Binet, dominando el mundo de los test durante muchos años; han sido no solamente los modelos para otras escalas sino también los patrones frente a los que se evaluaban las demás.

Para Piaget (1983) la inteligencia no es más que un término que designa las formas superiores de organización o equilibrio estructural de la conducta, más flexible y a la vez más durable que ningún otro, la inteligencia es esencialmente un sistema de operaciones vivas y actuantes.

Es la adaptación mental más avanzada, es decir, el instrumento indispensable de los intercambios entre el sujeto y el universo, cuando los circuitos sobrepasan los contactos inmediatos y momentáneos para alcanzar las relaciones extensas estables. La inteligencia no es el punto de partida sino un punto de llegada y sus fuentes se confunden con la adaptación sensorio motriz en general y más allá con la adaptación biológica misma.

El concepto de inteligencias múltiples de Gardner, (1983) ofrece una visión alternativa que enfatiza las diferentes habilidades de los individuos, reconociendo que los individuos tienen diferentes estilos, fortalezas y limitaciones y que por lo tanto es necesario ajustar el proceso educativo a esas individualidades.

Según Gardner (1983) la insatisfacción con la visión unitaria y restringida de inteligencia es muy profunda, por lo tanto es necesario cuestionar ese concepto y observar más de cerca a los individuos y el modo en que cada uno desarrolla las habilidades necesarias y fundamentales en el manejo de los obstáculos y circunstancias que existen en el ambiente cultural donde viven. Hay que tomar en cuenta los roles que cada uno juega en su contexto social y los problemas que le atañe solventar.

Gardner, (1983) desarrolló su teoría en las inteligencias múltiples distinguiendo 7 clases de inteligencias: Lingüística, Lógico Matemática, Espacial, Musical, Kinésico – Corporal, Interpersonal e Intrapersonal. Donde las dos inteligencias fundamentales para Gardner (1983) son la interpersonal y la intrapersonal. La inteligencia interpersonal es la habilidad de entender a otros individuos, qué los motiva, cómo trabajan, cómo generan los consensos y la cooperación entre ellos, sensibilidad a las emociones de otros, habilidad de motivar y ayudar a otros individuos a entender aspectos importantes y cumplir con sus objetivos comprendiendo las necesidades.

Esta inteligencia está basada en la capacidad de darse cuenta y poder diferenciar entre los individuos y sus estados de ánimo, intenciones

motivaciones y temperamentos. Tiene en cuenta el desarrollo de la asertividad, la empatía, la congruencia y la escala de inferencia.

También se relaciona con las habilidades de:

A. Organización de Grupos: Es la habilidad esencial del liderazgo que involucra la iniciativa y la coordinación de esfuerzos de un grupo. No es el poder inherente a los cargos formales, sino la habilidad de obtener de un grupo el reconocimiento del liderazgo y la cooperación espontánea.

B. Negociación de Soluciones: El papel del mediador, previniendo y resolviendo conflictos. Su característica es la diplomacia. Es aquel que argumenta y busca entender los puntos de vista ajenos.

C. Empatía – Sintonía Personal: Es la capacidad de identificar y entender los deseos y sentimientos de los demás, y responder (reaccionar) en forma apropiada para canalizarlos en pro del interés común. Capacidad de motivar, de ayudar a las personas a liberar su talento. Las personas con estas características son excelentes gerentes y vendedores.

D. Sensibilidad Social: Es la capacidad de detectar e identificar sentimientos y motivos de las personas. El hecho de conocer cómo se sienten o son motivados los individuos, ayuda a establecer la armonía interpersonal.

Inteligencia Intrapersonal

La inteligencia intrapersonal es un complemento natural de la inteligencia interpersonal. Es la capacidad de introspección, de formar una imagen adecuada de lo que uno es y de cómo se comporta.

Es la capacidad de formar un modelo verdadero y preciso de sí mismo y usarlo de forma efectiva y constructiva.

Los individuos con una fuerte y firme inteligencia intrapersonal encontrarán oportunidades para usar sus fortalezas y aprender de sus limitaciones y sobreponerlas. La inteligencia intrapersonal se relaciona con el conocimiento de los aspectos internos del individuo, acceso a las emociones y a sus posibles rangos.

La capacidad de discriminar efectivamente entre las emociones y poder

tenerlas a nuestro servicio como medio de entendimiento y así decidir más efectivamente acciones alternativas, los individuos con una alta inteligencia intrapersonal tienen un modelo claro de ellos mismos y pueden reconocer sus propias necesidades y deseos, lo mismo que los recursos personales para alcanzarlos.

Tiene en cuenta el desarrollo del manejo de emociones, el proceso de diferenciación, autoestima, distorsiones cognoscitivas, optimismo, meditación, visualización guiada, auto hipnosis, relajación progresiva.

Tiene tres aspectos principales:

a. Autoconocimiento Emocional: Reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la Inteligencia Emocional. La falta de habilidad para reconocer nuestros propios sentimientos nos deja a merced de nuestras emociones. Las personas con esta habilidad consiguen conducir mejor sus vidas.

b. Control Emocional: Es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

c. Automatización: Dirigir las emociones para conseguir un objetivo es esencial para mantenerse en un estado de búsqueda permanente y para mantener la mente creativa para encontrar soluciones.

Las personas que tienen esta habilidad tienden a ser más productivas y eficaces, cualquiera que sea su motivación.

La expresión de "Inteligencia Emocional" fue acuñada desde 1990 por el psicólogo Peter Salovey y John Mayer de la universidad de New Hampshire, para describir cualidades como la comprensión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y el control de la emoción de forma que intensifique la vida.

Daniel Goleman escribió un libro titulado " la inteligencia emocional en 1996, describe la inteligencia emocional, como una forma de interactuar

con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Se debe valorar igualmente el intelecto y la afectividad, concederles la misma importancia, nuestros éxitos personales, profesionales, nuestra felicidad, dependen de ambos interrelacionados, nunca de uno solo de ellos.

El conocerse a sí mismo, ser conscientes de las propias emociones, de los motivos o causas de nuestros comportamientos, conocer los posibles móviles emocionales en la conducta de los demás. Nos ayuda a lograr una mejor convivencia en sociedad.

Concientizarse de que cada persona siente emociones que van marcando la vida, dichas emociones predisponen de un modo diferente a la acción, cada una de ellas señala una dirección que en el pasado permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana, el bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y de importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón.

Goleman (1997) “Se sabe por experiencia propia que las decisiones y acciones dependen tanto y a veces más de los sentimientos como de los pensamientos.

Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado.

La raíz de la palabra emoción es *modere*, el verbo latino “ mover” además del prefijo “e” que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

La inteligencia académica no ofrece ninguna preparación para los

trastornos que acarrea la vida, sin embargo un CI elevado no es garantía de prosperidad, prestigio, felicidad en la vida, las escuelas, la cultura se concentran en habilidades académicas e ignoran la inteligencia emocional, un conjunto de rasgos que también tienen una enorme importancia para nuestro destino personal.

La vida emocional es un ámbito que al igual que las matemáticas y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades.

La aptitud emocional es una meta habilidad y determina lo bien que se puede utilizar cualquier otro talento incluido el intelecto puro. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad, las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad.

Thorndike un eminente psicólogo que también tuvo gran influencia en la popularización de la idea del CI en los años veinte y treinta, planteó en un artículo de Harper`s Magazine que refiere un aspecto de la inteligencia emocional, la inteligencia social, la capacidad para comprender a los demás y “actuar prudentemente en las relaciones humanas” era en sí misma un aspecto del CI de una persona.

Los psicólogos Sternberg y Salovey adoptaron una visión más amplia de la inteligencia, tratando de reinventarla en función de lo que hace falta para alcanzar el éxito en la vida.

Las habilidades de las personas en cada una de estas esferas son diferentes, algunas de las personas pueden ser expertos para manejar su propia ansiedad, pero ineptos para aliviar los trastornos de otros. La base subyacente de nuestro nivel de capacidades es, sin duda, nerviosa pero el cerebro es flexible y aprende constantemente. Los errores en las habilidades emocionales pueden ser remediados en gran medida, al

mejorar el hábito y respuesta que con el esfuerzo adecuado puede mejorarse.

Enrique Rojas (1997) destaca la inteligencia y la afectividad como los componentes más característicos de la psicología humana pues constituyen dos ejes decisivos alrededor de los cuales se configuran las principales estructuras psicológicas.

Inteligencia para Rojas (2000) es la capacidad mediante la cual un conjunto de estímulos diversos, juntos dan lugar a una conducta positiva que se adapta a la realidad y beneficia a ese individuo como animal único y social.

Hay dos ideas básicas: capacidad para aprender con la experiencia y comportamiento adecuado a la realidad. La afectividad es la capacidad de ser afectados por las circunstancias externas, un cambio que tiene lugar en nuestro interior y que se manifiesta a través de cuatro formas esenciales: los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones. Estos a su vez se caracterizan por poseer aun más rasgos individuales, aunque comparten elementos comunes entre ellos. La afectividad consiste en una experiencia con respuestas físicas, psicológicas, conductuales.

Para Rojas una persona inteligente es aquella capaz de tener una correcta percepción de la experiencia, es capaz de saber captar las relaciones que el hombre establece con el entorno y tiene visión de futuro.

Destaca 10 clases de inteligencia, entre las que encontramos:

1. Inteligencia Teórica.
2. Inteligencia Práctica.
3. Inteligencia Social.
4. Inteligencia Espontánea y Provocada.
5. Inteligencia Analítica y Sintética.
6. Inteligencia Analógica y Metódica.
7. Inteligencia Discursiva.
8. Inteligencia Matemática.
9. Inteligencia Emocional

10. Inteligencia Instrumental.

Sternberg (1997), trabajó sobre los Test de inteligencia y dice que éstos solo miden una pequeña parte de la inteligencia, no la inteligencia entera ni la mayor parte de ella. La inteligencia exitosa implica un aspecto analítico, un aspecto creativo y un aspecto práctico, el primero se usa para resolver problemas, el segundo para decidir qué problemas resolver y el tercero para llevar a la práctica las soluciones. Estos tres aspectos son relativamente independientes entre sí.

El pensamiento analítico compara y contrasta, juzga, evalúa y analiza. El pensamiento creativo descubre, inventa, imagina y supone. El pensamiento práctico usa, aprovecha y aplica.

La inteligencia es modificable. Cada uno puede aumentar su inteligencia y también puede disminuirla. La inteligencia exitosa es particularmente susceptible de cambios. La inteligencia no es primordialmente un problema de cantidad sino de equilibrio de saber cuándo y cómo usar las habilidades analíticas, las creativas y las prácticas.

Un elemento importante de la inteligencia es la flexibilidad, así hay que enseñar a los niños a enfocar los problemas desde una variedad de puntos de vista y sobre todo a ver como otras personas y otras culturas abordan las cuestiones y los problemas del mundo.

Stenberg (1995) describe las características de las personas con inteligencia exitosa. La única prueba verdadera de la inteligencia exitosa es el rendimiento exitoso, se mida lo que se mida o se defina lo que se defina.

Los cinco elementos básicos de la inteligencia emocional son:

La autoconciencia.

La frase de Sócrates “Conócete a ti mismo” confirma esta piedra angular de la inteligencia emocional: La conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.

A veces las personas son inconscientes de los sentimientos que se sienten realmente o se despierta tarde a esos sentimientos.

La autoobservación permite una conciencia ecuánime de sentimientos

apasionados o turbulentos. Como mínimo, se manifiesta simplemente como un leve retroceso de la experiencia, una corriente de conciencia paralela que es “meta” suspendida por encima a un costado de la corriente principal, consciente de lo que está ocurriendo en lugar de quedar inmersa y pérdida en la misma.

La conciencia de las emociones es la competencia emocional fundamental sobre la que construyen las demás y el eje fundamental de la inteligencia emocional, o sea el tener conciencia de uno mismo significa ser “consciente del humor propio y también de las ideas concernientes al humor.

John Mayer (1992) dice “la conciencia de uno mismo puede ser una atención a estados más internos que no provoque reacción ni juicio.”

Todas las personas tienen la capacidad para percibir emociones y sentimientos, se adquiere voluntad y una herramienta, la atención, para poder enfocar y sondear, entender y comprender, los estados de ánimo, actos y emociones. Este conocimiento es necesario para la comprensión de uno mismo, de lo contrario, estamos a merced de lo inconsciente.

La conciencia de uno mismo permite recuperar los reveses y contratiempos de la vida y disfrutar de lo agradable y gratificante.

Mayer opina que la gente suele adoptar estilos característicos para responder y enfrentarse a sus emociones.

- ◆ *Consciente de sí mismo.* Conscientes de sus humores en el momento en que los tienen, estas personas poseen, comprensiblemente, cierta sofisticación con respecto a su vida emocional. Su claridad con respecto a las emociones puede reforzar otros rasgos de su personalidad: son independientes y están seguras de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida. Cuando se ponen de mal humor, no reflexionan ni se obsesionan al respecto y son capaces de superarlo enseguida. En resumen, su cuidado los ayuda a manejar sus emociones.

- ◆ *Sumergido.* Se trata de personas que a menudo se sienten

empantanadas en sus emociones e incapaces de librarse de ellas, como si el humor las dominara. Son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, por lo que quedan perdidas en ellos en lugar de tener cierta perspectiva. En consecuencia, hacen poco por traer de librarse del mal humor y sienten que no controlan su vida emocional. A menudo se sienten abrumadas y emocionalmente descontroladas.

◆ *Aceptador.* Si bien estas personas suelen ser claras con respecto a lo que sienten, también tienen tendencia a aceptar sus humores y no tratan de cambiarlos. Al parecer existen dos ramas en el tipo aceptador: los que suelen estar de buen humor y tienen pocos motivos para cambiarlo y las personas que, a pesar de su claridad que tienen con respecto a su talante, son susceptibles con respecto al mal humor pero lo aceptan con una actitud de *laissez-faire*, sin hacer nada para cambiarlo a pesar de las perturbaciones que provoca; esta pauta se encuentra entre personas depresivas que están resignadas a su desesperación.

A través del conocimiento de las emociones y del proceso que siguen los pensamientos (metacognición) se diferencia lo existente entre “sentir una emoción” y por lo tanto ser consciente de lo que se está sintiendo y verse arrastrado por ella, el ser consciente de los sentimientos no implica que sea fácil la transformación positiva de los mismos. Para llegar a una transformación emocional positiva sería necesario tiempo y un proceso de introspección que implicaría distanciarse de ese momento y de la situación que generó el conflicto.

En cualquier caso, la reflexión interna que se produce en el momento de tener conciencia de un estado anímico de este tipo, ofrece la oportunidad de no quedar atrapados en él e incluso de deshacerse del mismo. Es una pausa emocional que obliga a recapacitar y pensar sobre el estado y su repercusión en uno mismo y en los demás, de tal forma que haya posibilidad de que se encuentren respuestas más adecuadas a la situación

Cuando una persona no puede expresar con palabras sus emociones,

siente una confusión respecto a sus sentimientos, que a menudo puede llevarlos a quejarse de problemas médicos indefinidos cuando lo que experimentan en realidad es un trastorno emocional, un fenómeno conocido con el nombre de somatización que confunde el dolor emocional con uno físico.

Las señales intuitivas que llevan a la toma de decisiones surgen bajo la forma de arranques provocados por el sistema límbico, desde las vísceras o marcador somático.

El marcador somático es una especie de alarma somática que llama la atención con respecto a un peligro potencial a partir de un determinado curso de acción. En la mayor parte de los casos, estos marcadores nos apartan de alguna elección de la que la experiencia nos disuade, aunque también puedan alertarnos con respecto a una excelente oportunidad. La clave para una toma de decisiones personales más acertadas es en resumen, estar en sintonía con los sentimientos propios.

Según los neurobiólogos el origen de estas sensaciones subjetivas se asientan en la amígdala, que es el lugar donde se almacenan las emociones que produce una determinada experiencia, convirtiéndose en una especie de “almacén emocional” es por eso que cuando una persona se encuentra ante alguna disyuntiva o en un momento de elección de alternativas, este almacén emocional selecciona aquellas reacciones emocionales que tienen cierta similitud con la que se vive en el presente y descarga la información en forma de veredicto intuitivo de aprobación o rechazo. De ahí que a medida que se vayan acumulando nuevas experiencias, aumentará el stock emocional y aumentará la sensibilidad a estos mensajes intuitivos.

Las emociones que arden bajo el umbral de la conciencia pueden ejercer un poderoso impacto en la forma en que se percibe y se reacciona, aunque no se tenga alguna idea de que están funcionando. Pero una vez que la reacción pasa a ser consciente, la persona puede volver a evaluar las cosas, decidir que prefiere minimizar los sentimientos experimentados

con anterioridad y cambiar su visión y su talante, la conciencia de las propias emociones es el eslabón que une el fundamento siguiente de la inteligencia emocional: ser capaz de superar el mal humor.

Autocontrol

El autocontrol o el dominio de las propias emociones y sentimientos, supone poseer una serie de habilidades que permiten a la persona hacerse cargo de las situaciones, decidir entre alternativas y reaccionar ante los acontecimientos.

Quizás hace algún tiempo el término que se empleaba para indicar la contención del exceso emocional era el de la templanza. Sin embargo esta contención no significa la represión de las emociones, sino el dominio y control de los excesos emocionales con el objetivo último de hallar un equilibrio en consonancia con las circunstancias.

Goleman dice (1996) “las emociones muy intensas se prolongan más de lo necesario, pueden desembocar en verdaderos desequilibrios emocionales, llegando incluso a estados patológicos”.

No se trata de vivir felices a toda costa, sino de encontrar el equilibrio adecuado entre emociones positivas y negativas, ya que todas enriquecen la inteligencia emocional. Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las negativas para que no desplacen a las positivas.

Hay personas que poseen cierta habilidad para enfrentarse a las tensiones emocionales que provocan las situaciones problemáticas o conflictivas, a otras, sin embargo, les cuesta mucho afrontarlas, lo hacen de forma inadecuada, se escapan o, simplemente, las evitan. La evitación y el escape no son buenas soluciones para enfrentarse a las situaciones que crean tensión emocional, sobre todo cuando se utilizan con demasiada frecuencia, pues no conducen sino a postergar el momento de la toma de decisiones.

El objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional, cada sentimiento tiene su valor y significado.

Aristóteles señaló que se quiere es la emoción adecuada, el sentir de

manera proporcionada a las circunstancias. Cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia, cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la furia ardiente y la agitación maniática y el estrés.

Dominar nuestras emociones es en cierto modo una tarea absorbente, el arte de serenarnos es una habilidad fundamental para la vida, algunos psicólogos del campo psicoanalítico como John Bowlby, consideran que se trata de una herramienta psíquica muy importante, la teoría afirma que los niños emocionalmente sanos aprenden a serenarse tratándose ellos mismos de la misma forma en que los han tratado las personas que los cuidaban, lo que los hace menos vulnerables a las perturbaciones del cerebro emocional.

En el diseño del cerebro se denota que muy a menudo tenemos poco o ningún control sobre el momento en que las personas son arrastradas por la emoción, o sobre cual será esa emoción, pero si se puede decir cuánto tiempo durara la emoción, cuando las emociones poseen gran intensidad y se prolongan más allá de un punto adecuado, se funden en sus perturbadores extremos.

Cuatro tipos de emociones que las personas deben aprender a controlar para enfrentarse con eficacia a las diversas situaciones que plantea la vida son las siguientes:

1. El enfado o irritación.
2. La ansiedad o preocupación.
3. El estrés.
4. La tristeza o depresión ordinaria.

A continuación se explicara en que consiste cada una y como podemos autocontrolar estas emociones.

El enfado o irritación.

Esta aparece de una amenaza física o simbólica percibida, esta amenaza alerta al sistema físico y emocional y provoca una excitación o

estado de alteración, que se traduce en una hipersensibilidad a las situaciones subsecuentes, o sea se produce una bajada en nuestro umbral de irritabilidad que provoca que reaccionemos ante situaciones que en otras circunstancias y sin amenaza ni siquiera consideraríamos.

Este estado de hipersensibilidad tiende a su vez, a desencadenar una serie de pensamientos hostiles que alimentan el enfado y que en numerosas ocasiones, llevan al “secuestro emocional” al estallido de emociones incontroladas que pueden ir desde el encéfalo hasta la ira y la cólera.

Se pueden distinguir cuatro tipos de provocación que pueden desencadenar el enfado.

- ◆ Frustraciones: una mala calificación escolar, una llamada de atención por su comportamiento.
- ◆ Sucesos irritantes: perder el juguete predilecto, ruidos repetitivos.
- ◆ Provocaciones verbales y no verbales: un comentario irónico del compañero.
- ◆ La falta de corrección y las injusticias: una crítica fuera de lugar.

El enfado suele ser el estado de ánimo más duradero y difícil de controlar principalmente por los argumentos internos que utilizamos cuando nos enfrentamos a este tipo de situaciones, que pueden llegar a ser tan convincentes que hasta resulten energizantes pasando, de este modo de lo que podría ser una simple irritación a un enfado desproporcionado.

Los tres componentes de la ira son: los pensamientos, las respuestas corporales y el comportamiento, la habilidad del manejo de estos componentes le ayudará a controlar la ira, requisito previo para resolver un problema.

Cuando se confía en nuestra habilidad para dominar determinadas situaciones es más probable que se juzgen como un reto estimulante que como una amenaza y persistir en el empeño de afrontar la adversidad. Cuando por el contrario, se consideran una amenaza, se magnifica nuestra indefensión y con más probabilidad, se tiende a evitar situaciones o se

resuelve de forma inadecuada.

Un procedimiento que puede ayudar a frenar el enfado es:

Restar fuerza al enfado prestando atención a la situación que lo desencadenó, tomar conciencia de las emociones, que se embargan, así como de los procesos emocionales que están guiando nuestros pensamientos.

Otro procedimiento es enfriarse, distanciándose de la causa del enojo para frenar la cadena de pensamientos hostiles. Para ello se puede hacer ejercicio físico, relajarse, distraerse del estímulo que provocó el enfado.

En caso de enfados de mayor intensidad se suele producir una incapacidad cognitiva que impide a las personas razonar adecuadamente. En estas situaciones, sería necesario un proceso de reestructuración cognitiva que, resumidamente, consta de los siguientes pasos:

1. Reflexionar sobre la incidencia que tienen los pensamientos o interpretaciones sobre las emociones y conductas.
2. Ser conscientes de que los pensamientos son simples hipótesis, es decir algo que se debe demostrar.
3. Identificar esos pensamientos.
4. Analizarlos para averiguar hasta qué punto se ajustan a la realidad objetiva.
5. Buscar otros pensamientos alternativos más ajustados a la realidad.

Sin embargo, no siempre basta con quitar importancia a la indignación, hacer una valoración de la misma o canalizarla mediante la actividad física. A menudo debemos defender los intereses y una vez calmados un poco, exponer de manera controlada los motivos del enfado.

Las siguientes ideas ayudan a hacerlo:

1. Calmarse antes de interpelar a otra persona.
2. Prepárese para una conversación, repasando mentalmente los argumentos que va a utilizar.
3. Mantenga un tono de voz tranquilo y un lenguaje corporal neutro.
4. Limite sus argumentos al motivo que le ha enfadado, los reproches

globales solo provocarán otra situación complicada.

Ansiedad

La ansiedad tiene dos tipos de manifestaciones: una cognitiva, son los pensamientos preocupantes y otra somato - física que se manifiesta en síntomas como el sudor, la aceleración cardíaca o la tensión muscular.

En las situaciones más comunes, la ansiedad puede tener su origen en las siguientes causas.

- ◆ Un déficit en habilidades sociales y emocionales, es decir, la persona se encuentra en una situación social que no controla adecuadamente y experimenta una frustración que le provoca ansiedad.

- ◆ Una evaluación cognitiva errónea de su respuesta emocional. Esta valoración inadecuada puede obedecer bien a percepciones falsas con respecto a la adecuación de la propia actuación o a las expectativas de éxito sobre la misma.

- ◆ Exposición repetida a experiencias aversivas en las situaciones sociales o personales.

La ansiedad se presenta ante un peligro potencial que activa nuestro cerebro emocional y que centra toda la atención en la amenaza, desencadenando pensamientos preocupantes que obligan a toda la mente a buscar obsesivamente una salida y a ignorar todo lo demás. A priori, la función de esta preocupación sería como una especie de ensayo de alternativas de respuestas, una búsqueda de soluciones anticipando respuestas.

Los problemas surgen cuando esta “simulación” se hace crónica y se ponen en marcha pensamientos circulares de preocupación en los que no se hallan soluciones positivas y que intensifican el estado emocional de ansiedad. En este ciclo de preocupación el que intensifican el estado emocional de ansiedad. En este ciclo de preocupaciones el que impide razonar adecuadamente y deja fuera de control las emociones.

Goleman (1996) normalmente este ciclo empieza con un diálogo interior en el que una preocupación lleva a otra preocupación y así sucesivamente,

profundizando en el pensamiento que atemoriza pero sin encontrar solución.

La preocupación crónica resulta frustrante al no aportar soluciones que contribuyan a resolver problema; , al mismo tiempo, imprime rigidez a la inteligencia emocional al impedir la adaptación a circunstancias cambiantes. Este tipo de preocupación puede alejar momentánea y aparentemente la ansiedad, pero no conduce a aportar soluciones para enfrentarse a la situación, mientras que si desencadena una serie de pensamientos negativos que tienden a magnificarla.

Un sencillo método que puede ayudar a controlar estos procesos obsesivos y circulares de preocupación consiste en tener en cuenta los siguientes pasos:

- ◆ Tomar conciencia de uno mismo y registrar el primer acceso de preocupación tan pronto como se perciban los primeros síntomas de ansiedad (ya sean cognitivos – pensamientos – o físicos –sudación, aceleración del ritmo cardiaco etc. – La práctica de registro y su entrenamiento llevará a que cada vez más cercano el momento de aparición de los pensamientos preocupantes y el hecho que los desencadenó, y que, por lo tanto, se vaya reduciendo la magnitud de las espirales de preocupación.

- ◆ Un segundo paso sería adoptar una postura crítica ante los pensamientos que suscitan la preocupación: ¿Es realmente necesario que ocurra lo que estoy pensando? ¿No hay otra alternativa más que aceptarlo? ¿Hay algo que se pueda hacer antes de que ocurra?..

El estrés

La palabra estrés fue introducida por Hans Selye a los foros médicos en 1949 y desde entonces, se ha convertido en una palabra de moda con la que pretende expresar una carga o presión psico – somática. Se han dado muchas definiciones científicas de estrés, pero quizá la mejor es la del propio Selye por sencilla y clara. “ El estrés es la acomodación de una persona a situaciones nuevas y la respuesta inespecífica y estereotipada a

todos los estímulos que trastorna su equilibrio”.

Hay muchas fuentes diferentes de estrés y por tanto muchas maneras de estar o sentirse estresado. El estrés puede deberse al proceso de acomodación a situaciones presentes nuevas o imprevistas, pero también puede deberse a una inadecuada respuesta emocional de afrontamiento ante las situaciones que lo provocan.

Son situaciones de estrés las que se perciben como amenazantes, las que se piensa que rebasan los recursos personales y ponen en peligro el bienestar las que perturban emocionalmente y las que hacen perder el control de los acontecimientos.

Existen características de las fuentes de estrés que puedan aumentar o reducir su potencial amenazante y que afectan la estrategia para afrontar el estrés. Las situaciones pueden estar limitadas en el tiempo o pueden tener un carácter crónico y permanente. En general, los sucesos previsibles resultan menos estresantes que los que irrumpen sin previo aviso. Estos últimos desprevenidos y vienen cargados de incertidumbre. Cuando se recibe información útil y señales que permiten ver venir y discernir el grado de amenaza de un acontecimiento, se tiene la oportunidad de prepararse, anticipar respuestas y, por lo tanto, controlar la situación.

Sin embargo para que exista una experiencia de estrés no basta que se den unos acontecimientos perturbadores, sino que también es importante el estado de ánimo en que las personas se encuentren, las características personales y los recursos físicos y emocionales con los que se cuentan.

Cuando se percibe una situación de estrés también se realiza una valoración de las capacidades y de los resultados de éxito o fracaso. Esta observación puede convertirse, a su vez, en una fuente de estrés cuando las personas se sienten desbordadas emocionalmente, o en una información positiva y reconfortante al sentirse capaces de controlar todas las respuestas.

La tristeza o depresión ordinaria.

La tristeza o los estados de ánimo depresivos tienen su origen

frecuentemente como consecuencia de un periodo de adaptación a un cambio o a una pérdida. La funcionalidad psíquica, física y emocional de la tristeza se asienta en proporcionar un momento de retiro en el que asimilar nuestro cambio o pérdida, ajustar nuestros procesos psicológicos y emocionales y prepararnos para seguir adelante.

Los desencadenantes más comunes de la tristeza o la depresión ordinaria son los siguientes:

- ◆ Pérdidas irreparables, como la muerte de una persona querida o el fracaso en el negocio de nuestra vida.
- ◆ Pérdida de posición y de poder, como la marcha de los hijos del hogar familiar o la pérdida del empleo.
- ◆ La vivencia de la propia indefensión tras haber superado una grave enfermedad o las alteraciones en la autoestima de la víctima de un delito de violación.
- ◆ Traumas en el pasado, como una separación de pareja no asumida adecuadamente.
- ◆ El agotamiento por cargas familiares o empleos pocos satisfactorios.

La tristeza es una reacción de adaptación del organismo, pero cuando la melancolía y el abatimiento se convierten en compañeros constantes sin que haya un motivo concreto, se encuentran las personas ante una señal de alarma.

Aunque se ha demostrado que los estados de ánimo depresivos tienen causas bioquímicas, los hábitos de pensamiento y de vida aprendidos juegan un papel importantísimo. Una actitud pesimista ante la vida, la predestinación de los sucesos y una escasa autoestima tienen una influencia negativa en el estado de ánimo.

Las secuelas intelectuales que acompañan al estado de ánimo depresivo son confusión, imposibilidad de concentración y pérdida de memoria, pero también tiene efectos físicos como el insomnio, la apatía, el nerviosismo. A todo hay que añadirle, como apunta Goleman (1996) la disminución de la capacidad de gozar de las situaciones gratificantes parece completamente

insípida”.

La mayoría de las personas resuelven estos estados anímicos con sus recursos emocionales, el problema es que a veces las estrategias usadas no son las más convenientes, incluso pueden empeorar la situación. Es el caso de las personas que deciden aislarse en un momento de profunda tristeza, ya que el aislamiento aumenta la sensación de soledad y desamparo.

Al igual que se ha visto en otros estados emocionales, en los estados depresivos un aspecto determinante en su duración e intensidad son los pensamientos obsesivos y circulares sobre aquello que deprime. Las personas que están pasando por un estado anímico de este tipo tienden a preocuparse por los aspectos de la depresión misma como la escala de motivación, la falta de energía o por el poco rendimiento. Y entran en círculos viciosos de preocupación por la preocupación que preocupa, sin que estos pensamientos vayan acompañados de una acción decidida a eliminar el problema.

Goleman (1996) destaca dos técnicas a cambiar ciertas pautas de pensamiento.

- ◆ Aprender a afrontar los pensamientos que se esconden en el mismo núcleo de la obsesión, cuestionar su validez y considerar alternativas más positivas.
- ◆ Establecer deliberadamente un programa de actividades agradables que procure alguna clase de distracción.

A estas dos categorías habría que añadir algunas otras cuando de lo que se trata es de un bajón emocional y se conoce el motivo, como es el caso de la ligera depresión a la vuelta de vacaciones. En estos casos la tristeza está indicando que se necesita un respiro para recuperarse de los esfuerzos realizados o para la adaptación a la nueva situación.

Para estos casos se propone considerar estos estados de ánimo como si se tratara de una enfermedad física. Para estos casos las siguientes estrategias son adecuadas:

- ◆ Una buena táctica es considerar estos estados de ánimos como si se tratara de una enfermedad física y tomarse un tiempo para enfrentarse de nuevo a las exigencias de la vida cotidiana.

- ◆ Tratar de infundirse ánimos mediante regalos o placeres sensoriales constituye otro antídoto muy difundido para combatir la tristeza: tomar un baño caliente, escuchar música, leer una novela.

- ◆ Proyectar una actividad que pueda proporcionar un pequeño triunfo o un éxito fácil como diseñar la decoración del comedor, cambiar el aceite del carro o escribir cartas que se han estado dejando pasar.

- ◆ También es un elevador del estado de ánimo ayudar a quienes lo necesitan a través de actividades de voluntariado y cooperación social.

La forma de afrontar determinadas emociones y sentimientos está ligado a nuestra habilidad para influir a través de los pensamientos, percepciones y acciones en las emociones y para ejercer sobre ellas, cuando han aparecido, un control que las convierta en algo beneficioso y no perturbador. Hay educadores que establecen con sus emociones un “diálogo” y consiguen convertirlas en aliadas. Saben que cuando están afuera de sí no están en condiciones de escuchar, ni de hacer o recibir una crítica, ni de pensar, ni de encontrar una solución a un problema.

El Autocontrol puede ser enseñado y aprendido y debe convertirse en un objetivo pedagógico en el sentido que implica asumir responsabilidad, determinar secuencias de acciones y generar previsiones, al mismo tiempo que es un medio necesario para lograr la autonomía personal. Por ello es imprescindible seleccionar técnicas y elaborar estrategias para generar en niños, jóvenes y adultos modos de control de las propias emociones y reducir así su vulnerabilidad a condiciones externas e internas.

Automotivación

Factores como la capacidad de Automotivación, la perseverancia, el entusiasmo y la tenacidad son los que ayudan a mantener el esfuerzo hasta conseguir los objetivos y son los que parecen determinar las diferencias que existen entre quienes tienen éxito en las metas que se

marcan y aquellos que, teniendo capacidades intelectuales similares, no las alcanzan.

Según Goleman (1996) citado por Gallego “en la medida en que estemos motivados por el entusiasmo y el gusto en lo que se hace se convertirán en excelentes estímulos para el logro”.

La palabra “motivación” hace referencia a todos los motivos, móviles o alicientes que mueven a actuar para conseguir un objetivo, o es lo que comúnmente se llama fuerza de voluntad, perseverancia, espíritu de lucha, amor propio, entre otros. En este proceso intervienen factores internos y externos y puede ser regulado por el ambiente.

Cuando una persona se encuentra con estímulos interesantes y desafiantes y se autopercibe como competente, comienza a funcionar la Automotivación, perseverancia y superación de retos.

Emoción y motivación son procesos diferentes, pero muy relacionados y ejercen una serie de efectos sobre otras capacidades como la percepción, la atención, el aprendizaje y la memoria. Existen dos formas en que se relacionan la emoción con la motivación, en primer lugar cuando la emoción se convierte en sí misma en un tipo especial de motivación, en el sentido que energiza y dirige la conducta, por ejemplo en el caso del miedo este energiza a la persona a actuar y dirige la acción hacia una meta, escapar del peligro y una segunda aproximación propone que las emociones son una “lectura de los estados motivacionales”, en este sentido, los motivos son los que dirigen los actos pero las emociones informan de los progresos de estos motivos. En este caso los motivos son los que dirigen estos actos pero las emociones informan de los progresos de estos motivos, por lo tanto son las emociones las que dificultan o facilitan la capacidad de pensar o alcanzar un objetivo, también las emociones establecen los límites de las capacidades mentales innatas de cada persona, en la medida en que son impulsadoras e inhibidoras de las mismas y determinan los logros que se pueden alcanzar en la vida.

En el proceso de la motivación se relacionan varios componentes de la

motivación con las emociones. En primer nivel aparece la persona con su bagaje experimental acumulado y con una serie de características personales como son la capacidad de iniciativa y el optimismo, ante una determinada situación, aparece un motivo, tarea o actividad a la que tiene que enfrentarse o que le impulsa a actuar, en este momento, entran en marcha mecanismos emocionales primarios positivos o negativos que condicionan la evaluación que se hace sobre nuestras expectativas de eficacia (si la persona es capaz de hacerlo) y de resultados (si se siguen o no nuestro objetivo).

Esta evaluación interna está en función de las experiencias anteriores que se hayan tenido con la misma tarea, o con otras parecidas y por las emociones y sentimientos que se deriven de ellas, una vez realizada la evaluación, se toma la decisión de llevar a cabo determinada acción o conducta con la que se obtendrán resultados positivos o negativos. Generalmente a estos éxitos o fracasos se da una explicación casual que provoca una reacción emocional, que si es positiva conduce a motivar en futuras acciones y si es negativa conduce a la desmotivación a la indefensión y a tener bajas expectativas de eficacia y resultados en el futuro.

Lo que mueve a actuar es un motivo (del latín movere) a hacer una cosa, lo que impulsa a conseguir los fines propuestos. Los motivos dirigen la conciencia hacia las oportunidades que más interesan. Sin embargo, estos fines tienen que percibirse como algo asequible y alcanzable. Es decir, se lucha y se esfuerza en la medida que se tienen esperanzas de conseguir lo que se desea, pero si no se percibe así, no se luchará aunque las capacidades sean las adecuadas para realizar la tarea. En suma, se pierde la motivación.

Empatía.

El término empatía deriva del griego *empathia* que significa “ sentir dentro” y se utiliza comúnmente para referirse a la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona.

Titchener (citado por Rojas 2000) fue el psicólogo que acuñó el término de empatía, este investigador sostenía que la empatía aparece en los primeros estadios del desarrollo como una especie de imitación de las emociones ajenas y este proceso de “autoprovocación o vivenciación de las sensaciones ajenas es lo que permite comprenderlas mejor y compartirlas. Este proceso de interiorización de las emociones de otras personas se basa en un aspecto fundamental: la conciencia de uno mismo. Es decir cuando más conciencia se tenga de las emociones y sentimientos y se pueda ser capaz de reconocer los procesos que anteceden y derivan de los mismos, mayor será la habilidad para detectar y comprender a los demás el primer indicio de empatía, que en psicología se conoce como “imitación motriz” desaparece alrededor de los dos años y medio, momento en que los niños empiezan a diferenciar sus sentimientos de los de los demás, es entonces cuando aparecen procesos empíricos como los de consolar, comprender necesidades ajenas y compartir sentimientos.

El grado de empatía está directamente relacionado con el medio ambiente donde se desarrolla, una investigación llevada a cabo por M.Radke –Yarrow y C. Zahn – Waxler puso de manifiesto que cuando los padres incluyen en la educación de sus hijos la toma de conciencia del daño que su conducta puede causar en otros, los niños muestran actitudes más empáticas. Del mismo modo, la empatía puede ser producto del aprendizaje y, por tanto, la forma en que los niños observan e interpretan cómo otras personas reaccionan ante los sentimientos de los demás, les sirve de modelo para el aprendizaje de respuestas empáticas.

El Dr. Stern, (1990) que ha estudiado las relaciones e intercambios entre padres e hijos, llegó a la conclusión de que el niño es consciente de cuando sus emociones son captadas, aceptadas y correspondidas con empatía por sus progenitores y cuándo no, este proceso ha sido denominado por el investigador como “sintonización” para indicar los momentos en los que el niño y los padres se encuentran en un estado e sintonía emocional en el que ambos ven correspondidos sus sentimientos.

Mediante los procesos repetidos de sintonía o disarmonía el niño desarrolla la sensación de que los demás pueden y quieren compartir sus sentimientos y emociones.

La capacidad de captar las emociones y sentimientos de los demás resulta especialmente importante en las relaciones interpersonales; Siempre y cuando la persona tenga conciencia de lo que siente y de los procesos que los lleva a experimentar determinadas emociones.

Las expresiones emocionales no verbales cumplen tres funciones básicas: facilitan la comunicación de los estados de ánimo, regulan la conducta de los demás hacia sí mismo y facilitan las interacciones sociales. A través de estas se comunica lo que se siente, sin tener que verbalizarlo, la sonrisa, el gesto afable, la mirada directa, la postura relajada, son expresiones emocionales que indican apertura, confianza, escucha atenta e interés ante los demás y ayudan a la iniciación y mantenimiento de interacciones sociales, claro que a veces no hay relación directa entre la expresión de las emociones y su reconocimiento, se denota la importancia de las expresiones emocionales en las relaciones personales y en la capacidad de reconocerlas en los demás, ya que es una forma de entrar en contacto con ellos, en definitiva en empatizar.

La empatía o la capacidad de sintonizar con los demás, puede asumir diferentes grados o niveles, el primero sería la capacidad de identificar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas, un segundo nivel es la habilidad de percibir y responder a las preocupaciones o sentimientos inexpresados de los demás y un tercer nivel sería la comprensión de los problemas que se ocultan detrás de los sentimientos.

Comprender a los demás significa identificar las emociones, percibir los sentimientos y puntos de vista y además, interesarse activamente por las preocupaciones ajenas. Según Goleman (1999), las personas dotadas de esta competencia emocional básica se distinguirán por: Permanecer atentas a las señales emocionales de los demás, ser sensibles y comprensivas sobre los puntos de vista de otros y prestar ayuda a los

demás basándose en la comprensión de sus necesidades y sentimientos.

Hay situaciones en las cuales no se quiere comprender con los mensajes emocionales que se reciben entonces se entorpecen voluntariamente para no comprometerse con la otra persona. Cuando una persona se identifica demasiado con las preocupaciones o necesidades de otras personas se está demasiado predispuesto a ayudar, esto se llama “sufrimiento empático” mediante el cual interiorizamos profundamente el dolor de la otra persona, este fenómeno tiene lugar cuando alguien especialmente empático se ve expuesto a los estados de ánimo positivos o negativos de otra persona y carece de las habilidades de Autocontrol necesarias para dominar sus propias emociones, o sea esta persona se siente desbordada por los sentimientos propios y los ajenos. Lo importante es tener Autocontrol, o sea permanecer abierto a los sentimientos de los demás al mismo tiempo que controlamos nuestras emociones para no terminar bloqueados y exhaustos ante tanta carga emocional.

También existe la “falsa empatía” o pseudoempatía, utilizada por algunas personas con el fin de manipular los sentimientos de los demás en su propio beneficio, estas personas se muestran aparente y abiertamente su consideración y comprensión hacia nuestros sentimientos y nos hacen caer en las redes de su falsedad, es fácil sucumbir en los “encantos” de estas personas.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que tienen la característica de ser socialmente aceptados. La competencia social propicia el desarrollo de otras facetas de la inteligencia emocional como la mayor destreza en la comunicación, el aumento de la preocupación y consideración hacia los demás. etc.

Según Caballo (1993) define las habilidades sociales como “ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o

derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas “.

Asociado al concepto de habilidad social, esta la asertividad que hace referencia a las conductas interpersonales de autoafirmación y expresión de sentimientos, esta es una habilidad de expresar los propios sentimientos, la defensa de los derechos personales y el respeto por los demás.

Otro concepto asociado a las habilidades sociales es el de las habilidades interpersonales que hace referencia al conjunto de respuestas sociales que llevan a la confianza y a un reconocimiento personal por parte de los demás, que resultan eficaces para el control de las situaciones y la influencia sobre los demás. Y la inteligencia social es la capacidad de una persona para comprender e interactuar eficazmente en las relaciones sociales.

Normalmente se manifiesta una habilidad social cuando se quiere conseguir alguna cosa como que valoren a alguien, dar a conocer los sentimientos, solucionar problemas, convencer a los demás, etc. para alcanzar estos objetivos, la persona tiene en cuenta sus propios sentimientos (autoconciencia) y el control de los mismos (Autocontrol), pero también los del interlocutor (empatía) y las variables que intervienen en la situación en la que se desarrolla la acción social (contexto).

Las habilidades sociales son respuestas específicas a situaciones específicas y su efectividad depende de la flexibilidad que tenga la persona para adaptarse a ellas. Los determinantes de la situación son los contextos familiar, laboral, social y las personas con sus características (género, edad, grado de conocimiento, de autoridad) y también la evasión que se haga de los recursos personales propios (Autoeficacia).

Las habilidades sociales están sujetas a normas sociales y morales de contexto socio – cultural en que tienen lugar.

En conclusión la clave para el éxito social está en trabajar las relaciones interpersonales, sin embargo hay personas que se esfuerzan por cultivar contactos, pero que una y otra vez se encuentran con el rechazo y el aislamiento social.

En la sociedad el éxito personal y social está relacionado con la sociabilidad de la persona y sus habilidades interpersonales y es, mediante la práctica de las destrezas sociales, que la persona adquiere un mayor conocimiento de sí misma y de los demás. Al mismo tiempo, interactuar para sentirse socialmente a gusto y para conseguir el reconocimiento de nuestra valía personal.

Ser socialmente competente proporciona gratificaciones personales que pueden venir derivadas de percibir la capacidad de desarrollar determinadas habilidades de manera eficaz (Autoeficacia), de considerarse capaces de dominar nuestros sentimientos (Autocontrol) y de desarrollar relaciones fructíferas (empatía) este autoreforzamiento o autoafirmación, genera pensamientos positivos que llevan a aumentar la autoestima y que, a su vez, repercute en nuestra competencia social.

Después de realizar una revisión teórica sobre las cinco habilidades de la inteligencia emocional, la inteligencia intrapersonal, el concepto de autoconocimiento. Es así como el hecho de que las personas aprendan a desarrollar su autoconcepto emocional, (reconocer los sentimientos) a tener control emocional (lidar con los propios sentimientos) y automatización (dirigir las emociones).

Por lo tanto, esto da lugar, a que la inteligencia emocional, se puede ejercitar en las cinco habilidades, mediante este estudio se diseñó una cartilla de expresión de sentimientos, desarrollando la primera habilidad, el "autoconocimiento" para que los niños de tercero de primaria, incrementen el modo en que se reconocen los sentimientos, como se lidian con éstos y como se dirigen las emociones.

Problema

¿El desarrollo de las actividades de la cartilla " Expresión de

sentimientos” estimulará a que los niños reconozcan las emociones y el modo como éstas afectan las acciones que realizan ,marcara una diferencia que se reflejara en los puntajes del pretest y el postest con respecto a l conocimiento de este tema?

Objetivos

Objetivo general

Diseñar , validar y aplicar una cartilla sobre autoconocimiento para observar si hay diferencias entre los puntajes del pretest y el postest.

Objetivos específicos

1. Identificar los contenidos necesarios para diseñar una cartilla para que los niños reconozcan las emociones y el modo como éstas afectan las acciones que realizan.
2. Evaluar el contenido de las unidades programadas de acuerdo con el instrumento de validez y establecer la consistencia de sus contenidos, a través de seis jurados.
3. Promover a través de la cartilla, el conocimiento de sus emociones que faciliten su autoobservación, el reconocimiento y aceptación de uno mismo.
4. Aplicar un pretest , luego desarrollar la cartilla, y después aplicar un postest, para determinar el grado de modificación del conocimiento en esta área.

Método.

Tipo de estudio.

Es una investigación de tipo pre-experimental de un solo grupo con pretest y postest lo cual según Campbell y Stanley (1982) continua siendo de gran utilidad en la investigacion educational y se le considera superior al diseño de estudio de caso con una sola medición.

Diseño

El diseño es $O_1 \times O_2$, donde O_1 es la aplicación de un pretest para medir el nivel de conocimientos y manejo de las expresiones.

X es el desarrollo de la cartilla sobre autoconocimiento y O_2 es la aplicación de un postest, para medir la modificación de los conocimientos adquiridos en la aplicación de la cartilla.

Sin embargo, el diseño no resulta conveniente para fines científicos, porque no hay manipulación, ni grupo de comparación y además varias fuentes de invalidación interna pueden actuar, por ejemplo varias fuentes de invalidación interna pueden actuar por ejemplo la historia. Entre O_1 y O_2 puede presentarse la maduración (fatiga, aburrimiento, entre otras).

Sujetos.

La cartilla va dirigida para niños de 8 a 10 años, que cursen tercero de primaria, se escogió un grupo de 11 estudiantes.

Instrumento

Se utilizará un cuestionario para validación de la cartilla, se aplicará a 6 jurados, este cuestionario consta de 15 preguntas, relacionadas con el contenido, con los objetivos, con el vocabulario acorde al de los niños y niñas de tercero de primaria y si las actividades están todas relacionadas con la expresión de sentimientos. Ver apéndice. A

- ◆ cuestionario para pretest y postest que se aplica antes y después de desarrollar la cartilla. Ver apéndice B
- ◆ Una cartilla de “expresión de sentimientos y autoconocimiento” con 3 unidades que son: identificación, que siento y expresemos, con metodología taller, entendiendo como taller aquel tiempo “el espacio propicio para la vivencia, la reflexión, y la conceptualización, en donde confluyen el pensar, el sentir y el actuar.

Las actividades propuestas en el taller, dan un espacio ideal de participación, aprendizaje, construcción de vínculos, el diálogo y la

producción social de objetos, hechos y conocimientos.

◆ La cartilla se diseño en tres unidades que son identificación, como siento y expresemos. Estas actividades estan organizados para que los estudiantes aprendan a reconocer y apreciar sus sentimientos, buscando que desarrollen la capacidad de confiar en si mismos, en sentir las sensaciones de su cuerpo, llegando al autoconocimiento.

ver apéndice C.

Procedimientos

El trabajo se realizo en las siguientes fases:

Fase I: Diseño de la cartilla: Se escogieron los temas relevantes y se organizo un taller de Expresión de sentimientos, de la primera habilidad, Autoconocimiento con 12 actividades, donde cada una tiene que vivenciar lo que siente en cada situación.

Fase II: Diseño del cuestionario, que servirá para que los jueces evalúen el contenido de la cartilla Expresión de Sentimientos, entendiendo como juez, a la persona que posee un alto nivel de competencia en cierto dominio del quehacer humano. Estos evaluaron contenido, temática, las actividades, del taller, corrección del lenguaje, objetivos y variedad de actividades.

Estas respuestas fueron cualitativas y luego se cuantificaron en conjunto, una vez recogida la información de los cuestionarios se procedió a elaborar un nuevo modelo de cartilla, con las recomendaciones dadas por los jueces, en la cual se omitieron y se adicionaron otras actividades

El nuevo modelo de cartilla fue el que se aplico a los estudiantes de tercero de primaria.

Fase III: validación de la cartilla.

1. Se le solicito a cada uno de los sujetos participantes que contestara el cuestionario, que sirvió de pretest, previa aclaración de que no se trataba de una evaluación sino de una fase de la investigación sobre el autoconocimiento.

2. Una vez que los sujetos terminaron de responder el pretest se dio comienzo a la aplicación de la cartilla.
3. Al concluir la aplicación se volvió a pasarles el mismo cuestionario que cumple la función de postest.

Fase IV : Tabulación de Datos: Una vez recogida la información se procedió al análisis de los datos del pretest como del postest, para su respectivo análisis estadístico. Y a la estadística de la opinión de los jueces, según los resultados del cuestionario dado.

| | PRETEST | POSTEST |
|-----------------|---------|---------|
| S ₁ | 18 | 20 |
| S ₂ | 8 | 18 |
| S ₃ | 6 | 12 |
| S ₄ | 10 | 14 |
| S ₅ | 14 | 14 |
| S ₆ | 6 | 20 |
| S ₇ | 16 | 14 |
| S ₈ | 14 | 20 |
| S ₉ | 18 | 14 |
| S ₁₀ | 18 | 24 |
| S ₁₁ | 20 | 24 |

Resultados

Se presentan y se analizan los resultados obtenidos en el pretest fueron inferiores que en el postest. Y se observó que si existían diferencias significativas, se hizo un análisis diferencial, se aplicó la prueba t de student para datos dependientes o muestras relacionadas.

| N | D | D ² | GL | t | 0.05 |
|----|-----|----------------|----|------|------|
| 11 | -46 | 460 | 10 | 2.67 | 1.81 |

Vemos que la N= significa el número de sujetos, la D = es la diferencia entre los resultados del pretest y el postest.

la D² es la diferencia al cuadrado, los grados de libertad GL = es igual a N- 1 = 11, la t es la calculada y la t leída a un 0.05 igual a 1.81, esto nos hace concluir que la t calculada (2.67) es mayor que la t leída (1.81) entonces se acepta la hipótesis de trabajo la cual indica que existen diferencias significativas entre los puntajes del pretest y el postest.

En relación con este resultado se puede afirmar que la cartilla produjo ganancias de aprendizaje en los sujetos que participaron en el taller, dado que la prueba es estadísticamente significativa

Los expertos evaluaron la cartilla a través de un cuestionario, el cual arrojó los siguientes resultados.

En el ítem 1. El tema de las actividades cumple con el objetivo del tema de expresión de sentimientos?

Los expertos manifestaron que el tema propuesto es apropiado, pues todas se refieren a sentimientos y emociones y como lo manifiestan.

En el ítem 2. El instructivo indica la actividad que se va a realizar.

Los expertos manifestaron que es claro en casi todas las actividades, sugirieron en la actividad 2, que se debe explicar más ampliamente y como se realiza la relajación.

En el ítem 3. Los objetivos propuestos para cada actividad cumplen su función.?

Los expertos manifestaron que los objetivos son claros, las actividades son específicas, y que estos deben ser evaluados en el momento de realizar cada actividad.

En el ítem 4. La definición de términos son propios para cada actividad y para entender la idea que se quiere transmitir?

Los expertos manifestaron que esta información es valiosa para las personas encargadas de dirigir el taller con las 12 actividades, pero no tan relevante para los estudiantes, además faltó la definición de placer.

En el ítem 5. El lenguaje utilizado en las actividades es propio para los niños de 8 a 10 años?

Los expertos manifestaron que el lenguaje es claro y sencillo, revisar sobre los hobbies de los niños en la actividad N° 1.

En el ítem 6. El cierre de cada actividad cumple una función educativa o de compromiso?

Los expertos manifestaron que los estudiantes se comprometen a través de las diversas actividades y además la función educativa es clara.

En el ítem 7. Las actividades propuestas, son dinámicas, y requieren de trabajo de los estudiantes?

Los expertos manifestaron que las actividades descritas son variadas, que utilizan diferente metodología, como dibujo, baile, collage y reflexión.

En el ítem 8. Que otras clases de actividades agregaría a los 12

existentes?

Los expertos manifestaron que sería interesante programar actividades donde las emociones surjan espontáneamente, propiciando juegos, videos sociodramas, relatos de situaciones vividas, juegos de audio, donde identifiquen que emociones se expresan en el drama, lenguaje mímico y dramatización.

En el ítem 9. Que actividades eliminaría por no cumplir los objetivos propuestos?

Los expertos manifestaron que no eliminarían ninguna actividad, aunque sería bueno cambiar algunas por otras más lúdicas, como la actividad, número 6,8,9.

En el ítem 10. El número de actividades propuestos para la cartilla “Expresión de Sentimientos” es suficiente para abarcar el tema?

Los expertos manifestaron que el número de actividades es apropiado, pero que sería bueno especificar el tiempo para desarrollar el taller.

En el ítem 11. Falta proponer temas para cumplir la primera habilidad de la inteligencia emocional, el autoconocimiento?

Los expertos manifestaron en su mayoría que los temas cumplen la primera habilidad de la inteligencia emocional, pero sería interesante contar con una buena Retroalimentación y tratar el tema de resolución de conflictos.

En el ítem 12. Existen temas que se contradigan?

Los expertos manifestaron que los temas no se contradicen.

En el ítem 13. Las fuentes pictográficas utilizadas son apropiadas para

trabajar con niños de 8 a 10 años?

Los expertos manifestaron en su mayoría que las fuentes pictográficas son apropiadas pero que los dibujos deberían ser mas grandes y que no les ponga nombre a los personajes , para que los niños los identifiquen con los amigos de ellos.

En el ítem 14. Las actividades son dinámicas y atractivas para los estudiantes de tercero de primaria?

Los expertos manifestaron que las actividades son dinámicas, pero que se acomodaran de manera mas lúdicas.

En el ítem 15. Con relación al espacio para contestar y graficar es apropiado, para los niños de 8 a 10 años?

Los expertos manifestaron que el espacio es apropiada, pero que tenga en cuenta que los niños prefieren realizar todos sus dibujos en espacios mas amplios.

Entonces se realizaron los siguientes cambios, se organizaron las actividades en tres unidades donde la primera es de identificación donde cada estudiante piense en lo que es, en lo que le gusta y como es.

la segunda unidad trata de describir lo que sienten a través del movimiento del cuerpo dibujo, dar regalos, dramatizar y mímica.

La tercera unidad se llama Expresemos, en la cual se da cuenta el estudiante como las otras personas se expresan en diferentes circunstancias, como en las películas, escuchando situaciones diversas, en revistas y en los cuentos.

Se organizará la información de la cartilla en manual del docente y en la

cartilla del estudiante, así en el manual del docente, se explicara la forma de desarrollar el taller.

Además se cambió el nombre de la cartilla que se llamaba “ cartilla Arco Iris” por el nombre de Iris y Luna, pues nuestros jueces, manifestaron, que ya existía una cartilla con ese nombre.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue comprobar la eficacia de una cartilla para incrementar el reconocimiento de las emociones y el modo como esta afectan las acciones que realizan.

Al escoger un diseño pre experimental donde se aplica un pretest, luego se desarrolla la cartilla, y después se aplica un posttest, vemos que existen diferencias significativas.

Según los resultados estadísticos del presente estudio, los datos obtenidos, favorecen el argumento planteado por la autora, en cuanto a la diferencia en los puntajes a favor del posttest lo cual indica que si hubo aprendizaje de los contenidos de la cartilla en un solo grupo.

También tenemos que tener en cuenta que se corre el riesgo de escoger un grupo atípico, o que en el momento del experimento no se encuentre en su estado normal.

Este tipo de diseño ha recibido bastante crítica en la literatura experimental porque se muestran vulnerables en cuanto a posibilidad de control y validación interna.

Como recomendación para una próxima aproximación, se debería escoger otro tipo de diseño, para obtener resultados mas estandarizados .

Conclusiones .

Con base en los resultados obtenidos, se considera que el objetivo del estudio se cumplió , dado que éste consistía en diseñar, validar y aplicar una cartilla “Expresión de sentimientos” en la cual los niños reconocían sus emociones y el modo como estas afectan las acciones que realizan . Ahora bien, según los resultados, se validó la cartilla por medio de expertos, ya que las actividades propuestas en el taller cumplieron con el objetivo propuesto.

Los resultados entre el pretest y el posttest, tuvieron una diferencia significativa en el reconocimiento de las emociones antes de aplicar la cartilla, y el reconocimiento de los sentimientos después de recibir la aplicación de esta, según el diseño $O_1 \times O_2$ con un solo grupo.

Las observaciones dadas por los expertos, se tuvieron en cuenta para variar el modelo inicial, y así tener un mejor resultado . Esta nueva versión se presenta como resultado de las observaciones recibidas y fue el que se aplicó a los estudiantes de tercero de primaria.

Se espera que esta cartilla contribuya a despertar más inquietudes sobre esta problemática y motive a los profesionales de psicología a seguir renovando actividades sobre la expresión de sentimientos.

A la vez se deja la inquietud de crear otras cartillas para desarrollar las otras habilidades de la inteligencia emocional.

Referencias

- BROCKERT Y G.BRAUN, (1997) Los Test de la inteligencia Emocional, Intermedio editores, México Robin Book.
- CASTAÑEDO SECADAS CELEDONIO, (1997) Grupos de encuentro en terapia Gestalt. , Herder. 2da edición,
- DORSCH F (1981) Diccionario de psicología, Ed. Herder
- ELIAS, M. (1.999) Educación con inteligencia emocional. Ed. Plaza Janés. España.
- FERNÁNDEZ, (1996) Reeducación ética y valores humanos 5. Bogotá. . GALLEGO, J Y Otros (2.000) Inteligencia Emocional Ed. El búho, santa Fe de Bogotá.
- GARDNER, H. (1998). Inteligencias múltiples. Ed. Paidós Buenos Aires
- GARDNER, H. (1999) Estructuras de la mente, la teoría de las inteligencias múltiples .Ed. Basic Books. New York.
- GIL`ADI, D. (2000) Inteligencia Emocional en práctica Ed. Mc Graw Hill. Venezuela.
- GOLEMAN ,D. . (1996) La inteligencia Emocional . 6ª edición Ed. Javier Vergara. Buenos Aires
- LAFARGA Corona y Campo José (1998) Desarrollo del potencial Humano, Vol. 1 y 2 Editorial Trillas.
- LATNER JOEL, DR. (1978) Fundamentos de la Gestalt, cuatro vientos editorial, casilla 131 Santiago 29 Chile. Editorial Diana .
- MAYER, (1999) Emotional intelligence, disponible en.
- OSTRANDER, S. (2000) Super Aprendizaje 2000 Ed. Gribaldo . Barcelona
- PAPALIA Diane E y otro. (1977) Desarrollo humano Mc Graw Hill México.
- PAZ, T, (1998). Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional 3ª edición Ed integral, Barcelona

- PENHOS SALAMANCA HECTOR, (1992) El enfoque Gestalt, una Psicoterapia Humanista. 2da edición Editorial el manual Moderno. S.A.
- PEÑA, L. (1993. Constitución y valores 5. Ed. Voluntad Santa Fe de Bogotá
- PINEDA. A, (1998.Crecer y amar 2. Op. editorial. Norma. Colombia.
- PINEDA. A, (1998.Crecer y amar 5. BP. Editorial. Norma. Colombia.
- SHAPIRO, L. (1997) La inteligencia emocional de los niños. Javier Vergara Editor. Buenos Aires.
- SIMONA, S. (1998) Como medir la inteligencia Emocional. Ed. EDAF. España.
- STEINER, C. (1998. La educación Emocional. Javier Vergara Editor. Buenos Aires.
- VILLAMOR. M, (1998) Crecer y amar 1 Op editorial. Norma. Colombia.
- VILLEGAS. M, (1998) Crecer y amar 4. Op editorial. Norma. Colombia.
- VILLEGAS. M, (1998.Crecer y amar 3. Op. editorial. Norma. Colombia.
- WEISINGER, H. (1998) Técnicas para el control del comportamiento Agresivo. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- WITTIG Arno F(1980) Introducción a la psicología. Trillas, México
- www.casel.org y www.egtoday.com

ANEXOS

APÉNDICE A
CUESTIONARIO PARA VALIDAR LA CARTILLA. “ IRIS Y LUNA”.

CUESTIONARIO PARA VALIDAR LA CARTILLA. “ IRIS Y LUNA”.

A continuación encontrara unos indicadores para validar la cartilla de autoconocimiento.

1. El tema de las actividades cumple con el objetivo del tema de expresión de sentimientos?

2. El instructivo para cada actividad indica la actividad que se va a realizar.

Explique su respuesta.

3. Los objetivos propuestos para cada actividad cumplen su función.?

4. La definición de términos son propios para cada actividad y para entender la idea que se quiere trasmitir?

5. El lenguaje utilizado en las actividades es propio para los niños de 8 a 10 años?

6. El cierre de cada actividad cumple una función educativa o de compromiso?

7. Las actividades propuestas, son dinámicas, y requieren de trabajo de los estudiantes?

8. Que otras clases de actividades agregaría a los 12 existentes?

9. Que actividades eliminaría por no cumplir los objetivos propuestos?

10.El numero de actividades propuestos para la cartilla “ Expresión de Sentimientos” es suficiente para abarcar el tema?

11.Falta proponer temas para cumplir la primera habilidad de la inteligencia emocional, el autoconocimiento?

12.Existen temas que se contradigan?

13.Las fuentes pictograficas utilizadas son apropiadas para trabajar con niños de 8 a 10 años?

APENDICE B PRETEST Y POSTEST

PRETEST Y POSTEST

EXPRESION DE SENTIMIENTOS AUTOCONOCIMIENTO

CARTILLA IRIS Y LUNA

1. El autoconocimiento es :
 - a. Es la forma de expresar el mal genio.
 - b. Es el reconocimiento y conocimiento de las propias emociones.
 - c. Es la forma de cómo nos tratan nuestros amigos.

2. Como podemos expresar lo que sentimos
 - a. Con palabras, gestos, detalles
 - b. Viendo televisión y con gestos
 - c. Durmiendo y dando regalos

3. Como reconoces y aprecias tus sentimientos.
 - a. A través de la mirada y el contacto con otros
 - b. Son vivencias placenteras o displacenteras
 - c. A través de lo que otros te dicen.

4. Cuales de los siguientes son sentimientos.
 - a. Percepciones y pensamientos
 - b. Respuestas fisiológicas
 - c. Enojo, alegría, compasión.

5. Que es una emoción.
 - a. Es la capacidad de respuesta ante una situación
 - b. Es cuando tenemos fe
 - c. Es la falta de energía para realizar las actividades

6. Como percibe usted sus emociones.
 - a. Cuando sientes alegría
 - b. Cuando tiemblas y respiras rápidamente

- c. Cuando sientes aversión
7. Como demuestra tu afecto.
- a. Con abrazos, actitud positiva
 - b. Con golpes y groserías
 - c. En silencio, y dando golpes a las cosas.
8. Miedo es un sentimiento de:
- a. Amenaza a lo desconocido
 - b. Es opresión y de vacío
 - c. Es estallar de júbilo
9. Para ti ira es:
- a. Un sentimiento agradable, producido por un acto placentero
 - b. Es un sentimiento debido al estrés.
 - c. Es una sensación de disgusto, debido a un agravio, mal trato u oposición.
10. Sientes Alegría cuando:
- a. haces tareas
 - b. cuando te dan un regalo
 - c. cuando te regañan
11. La Amistad para ti es:
- a. Cuando podemos contarle a alguien nuestros problemas
 - b. Tener quien le haga las tareas.
 - c. Alguien a quien podemos hacerle daño.
12. Fortaleza es para ti:
- a. Es el vigor que tenemos para hacer las cosas
 - b. Es tener Fe.
 - c. Son las cosas que nos agradan

APENDICE C

CARTILLA ARCO IRIS

VALIDADA POR LOS JUECES



NOMBRE: _____
COLEGIO: _____
CURSO: _____

A smaller, hand-drawn cloud-shaped frame with a scalloped border, containing three horizontal lines for writing, each preceded by a label.



"CARTILLA ARCO IRIS"
EXPRESION DE SENTIMIENTOS
AUTOCONOCIMIENTO

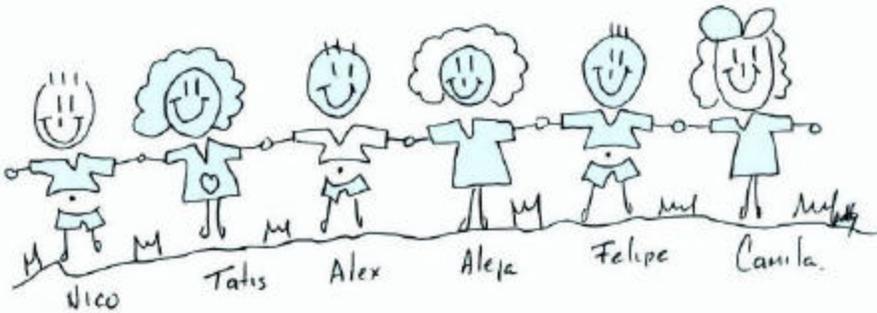
DIRECTORA DE TESIS
MYRIAM DE GALLEGO

DISEÑO E IMPRESION
PATRICIA FONSECA HOYOS.
PSICOLOGA
TESIS DE GRADO
AGOSTO 2001





" Cuando puedas poner palabras a lo que sientes te apropiaras de ello"
Henry Roth



Agosto del 2001

Querido Estudiante,

Bienvenido a la cartilla "Expresión de Sentimientos", de Autoconocimiento para el desarrollo de la inteligencia emocional.

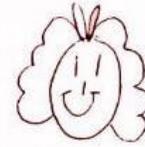
Estos doce talleres te ayudaran a reconocer tus propias emociones, solo quien sabe por que se siente como se siente, puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

El desarrollo de la cartilla " Arco Iris" la realizaremos con mucha atención y entusiasmo para conocernos mejor día a día.

Cordialmente

Patricia Fonseca Hoyos
Patricia Fonseca Hoyos.





INDICE

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| INDICE..... | 4 |
| INTRODUCCION..... | 6 |
| AUTOCONOCIMIENTO..... | 9 |
| IDENTIFICACION | |
| HOJA DE VIDA..... | 10 |
| YO SOY UN..... | 11 |
| MI NOMBRE ES..... | 12 |
| YO TENGO..... | 13 |
| ACTIVIDAD N°1 | |
| COMO SOY YO..... | 14 |
| QUE EXPRESO CON NUESTRO CUERPO..... | 16 |
| ACTIVIDAD N° 2 | |
| YO EXPRESO..... | 17 |
| EXPRESION EMOCIONAL..... | 18 |
| ACTIVIDAD N° 3 | |
| LAS EXPRESIONES EMOCIONALES | 19 |
| EXPRESEMOS LO QUE SENTIMOS..... | 20 |
| ACTIVIDAD N° 4 | |
| COMO PODEMOS DEMOSTRAR LO QUE ESTAMOS SINTIENDO..... | 21 |
| COMO SE COMUNICAN LOS AFECTOS..... | 23 |
| ACTIVIDAD N° 5 | |
| COMO COMUNICO MI AFECTO A MIS AMIGOS Y AMIGAS..... | 24 |
| ACTIVIDAD N° 6 | |
| COMPARTAMOS EXPERIENCIAS..... | 26 |
| ACTIVIDAD N° 7 | |
| JUGUEMOS A LA RUEDA RUEDA..... | 28 |



| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ACTIVIDAD Nº 8 HAGAMOS UN CUENTO..... | 30 |
| ACTIVIDAD Nº 9 QUE LE PRODUCE PLACER A LAS PERSONAS | 32 |
| EL MIEDO..... | 34 |
| ACTIVIDAD Nº 10 COMO EXPRESO MI TEMOR..... | 35 |
| ME SIENTO..... | 37 |
| ACTIVIDAD Nº 11 COMO EXPRESO MI TRISTEZA..... | 38 |
| SENTIMIENTOS NEGATIVOS..... | 40 |
| EL REY Y EL HALCON..... | 41 |
| ACTIVIDAD Nº 12 COMO EXPRESO MI IRA..... | 43 |
| DESPUES DE REALIZAR LA CARTILLA APRENDI..... | 45 |
| SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES..... | 46 |



INTRODUCCION

El desarrollo de la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos y habilidades como el autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación, empatía y las habilidades sociales.

La autoconciencia o el autoconocimiento es el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones, a la cual va dirigida la cartilla.

El Autocontrol es la capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento y a las circunstancias.

La Automotivación es la capacidad de motivarse a uno mismo para perseguir unos objetivos o logros.

La empatía es la capacidad de reconocer las emociones ajenas, entender lo que otras personas sienten, así como pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente.

Tener habilidad social es la capacidad de controlar las relaciones sociales manteniendo la habilidad de crear y mantener relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el momento adecuado para cada actividad y percibir los estados de ánimo de los demás.

La inteligencia emocional se expresa en cada momento que nos ponemos en contacto con otros y con nosotros mismos, en relación de lo que sentimos y lo que experimentamos.

Entre ellas contamos con la inteligencia intrapersonal que es la capacidad de introspección, (de mirar hacia dentro) de formar una imagen adecuada de lo que uno es y de como se comporta.

Una persona con un buen desarrollo de la inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de si mismo, sabe distinguir el placer emocional del dolor. La inteligencia intrapersonal permite comprenderse y trabajar con uno mismo hace que las decisiones se tomen analizando cuidadosamente las razones, lo buena y lo malo de cada decisión.

Los actividades descritos en la cartilla " Arco Iris", han sido organizados para que los estudiantes aprendan a reconocer y apreciar sus sentimientos, buscando que desarrollen la capacidad de confiar en si mismos, en sentir las sensaciones de su cuerpo, llegando al autoconocimiento.

Las habilidades de la inteligencia emocional se clasifican en emocionales, cognitivas y comportamentales.

Entre las habilidades emocionales están:

- ◆ Reconocer nuestros propios sentimientos, identificar, etiquetar .
- ◆ Expresar nuestros sentimientos.
- ◆ Controlar los sentimientos.
- ◆ Controlar las emociones, comprender lo que hay detrás de un determinado sentimiento.
- ◆ Aprender formas de controlar la ansiedad, la ira, la tristeza, la cólera.

Entre las habilidades cognitivas están:

- ◆ Comprender los sentimientos de los demás, asumir su punto de vista y respetar las diferencias.
- ◆ Saber leer e interpretar indicadores sociales.
- ◆ Asumir toda la responsabilidad de nuestras decisiones y acciones.
- ◆ Considerar las consecuencias de las distintas alternativas posibles.
- ◆ Dividir en fases el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas.
- ◆ Reconocer los puntos fuertes y las debilidades de cada uno bajo una perspectiva positiva y realista.
- ◆ Mantener una actitud positiva ante la vida.
- ◆ Desarrollar esperanzas realistas sobre uno mismo.
- ◆ Adiestrarse en la cooperación, la resolución de conflictos y la negociación de compromisos.
- ◆ Saber distinguir entre las situaciones en que alguien es realmente hostil de aquellas en las que la hostilidad proviene de uno mismo.
- ◆ Ante una situación de conflicto, pararse a describir la situación y como se hace sentir, determinar las opciones de que se dispone para resolver el problema y cuales serian sus posibles consecuencias, tomar una decisión y llevarla a cabo.

Entre las habilidades conductuales están.

- ◆ Resistirse a las influencias negativas.
- ◆ Escuchar a los demás.
- ◆ Participar en grupos positivos de compañeros.
- ◆ Responder eficazmente a la crítica.
- ◆ Comunicarse con los demás.

- ♦ Comunicarse con los demás a través de otros canales no verbales, gestos, tono de voz, expresión facial.

La conciencia de uno mismo o la autoconciencia es el eje de la inteligencia emocional, pues esta toma de conciencia de la situación o de nuestro estado emocional sirve de base a otras habilidades.

Todos estamos en capacidad de percibir nuestras emociones y sentimientos, tenemos voluntad y una herramienta que es la atención para poder enfocar, sondear, entender y comprender nuestros estados de ánimo, actos y emociones.

Este conocimiento es necesario para la comprensión de uno mismo, de lo contrario estamos a merced de lo inconsciente.

Por inconsciente entendemos todo lo que no se encuentra en la conciencia, lo que no está al alcance del pensamiento consciente, pero está presente en el psique del individuo y puede producir efectos que aparecen en la conciencia y conciencia es el modo de existencia peculiar en el que existen vivencias, procesos psíquicos que son experimentados inmediatamente por el sujeto, como percepciones, recuerdos, pensamientos, sentimientos, deseos, procesos de voluntad, es el contenido total de la experiencia del yo.

OBJETIVO GENERAL:

Estimular a los estudiantes ^{para} que reconozcan su imagen de lo que son y de cómo se comportan, comprendiendo sus sentimientos, emociones, y manifestarlos en forma adecuada al exterior.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ♦ Promover la expresión de sentimientos de manera libre y espontánea.
- ♦ Reconocimiento y aceptación de uno mismo.

POBLACION

La cartilla va dirigida para niños de 8 a 10 años, que cursen tercero de primaria.

AUTOCONOCIMIENTO

La conciencia emocional es la capacidad de reconocer nuestras emociones y el modo en que estas afectan a nuestras acciones.

Para adquirir esta capacidad es necesario aprender a :

- ♦ Saber que estamos sintiendo.
- ♦ Comprender los vínculos existentes entre los sentimientos y pensamientos, las palabras y las acciones.
- ♦ Conocer el modo en que los sentimientos influyen sobre nuestra toma de decisiones.
- ♦ Saber expresar nuestras emociones como proceso indispensable de interiorización y exteriorización de las mismas.

SENTIMIENTOS

Este termino no se puede definir sino describirse.

Son sentimientos por ejemplo vivencias como la alegría, enojo, compasión, aversión.

El contenido de una vivencia (percepción, pensamiento, imaginación) se asocia una actitud personal y en la mayoría de casos una marcada tonalidad de placer o displacer.

EMOCIONES

Es un fenómeno consiente de capacidad de respuesta, esta puede ser fisiológica o cognitiva.

Las fisiológicas pueden ser alteración de la respiración, sudoración en la piel, latidos del corazón mas fuertes y nerviosismo. Y las cognitivas, los pensamientos que parten del conocimiento.

Debemos atender las señales
que emite nuestro organismo



HISTORIA FAMILIAR

I.- DATOS PERSONALES

APELLIDOS _____

NOMBRES _____

FECHA y LUGAR DE NACIMIENTO _____

TARJETA DE IDENTIDAD _____

DIRECCION _____

TELEFONO: _____

II.- DATOS FAMILIARES.

NOMBRE DE LA MADRE. _____

DIRECCION Y TELEFONO: _____

TRABAJA EN: _____ TELEFONO. _____

NOMBRE DEL PAPA: _____

DIRECCION Y TELEFONO: _____

TRABAJA EN: _____

NUMERO DE HERMANOS: _____ QUE LUGAR OCUPAS

ENTRE ELLOS _____

CON QUIEN VIVES: _____

YO SOY UN.....

Soy un niño (a) _____ de sexo _____

Mis ojos son de color: _____

Mi cabello es: _____

Mis orejas son: _____

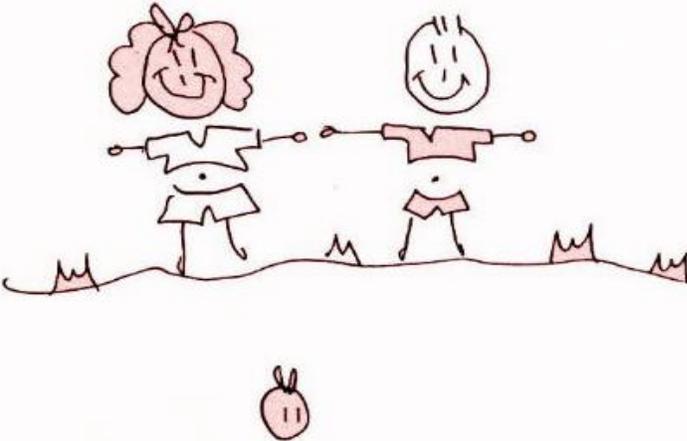
Mi boca es _____

Mi nariz es: _____

Mi talla es: _____

Mi peso es : _____

Mi RH es: _____



MI NOMBRE ES

Nombre: _____

Cariñosamente mis papas me llaman. _____

Mis amigos me llaman _____ Pero a mi (Si/No) _____ me gusta.

- ❖ Vamos a decorar nuestro nombre.
- ❖ A cada letra de este. La vamos a tomar de base para realizar un dibujo y expresar algo que nos guste.

YO TENGO.....

Fortalezas:

Es la fuerza, el vigor, que tenemos
Para poder hacer las cosas bien.

Debilidades:

Es la falta de energía, de vigor, de las cosas
Que no sabemos hacer o se nos dificulta.

Creencias:

Tener por cierto, tener fe, son opiniones,
ideas, pensamientos que se dan por cierto.

Gustos:

son cosas o personas que nos agradan y
nos hacen sentir bien



COMO SOY YO

ACTIVIDAD N° 1

OBJETIVO: Reconocer cuales son los puntos fuertes y cuales son los puntos débiles en cada uno de nosotros.

Vamos a anotar en cada cuadro actividades y hobbies que haces y el grado de dificultad para cada uno.

LO MEJOR QUE HAGO ES:

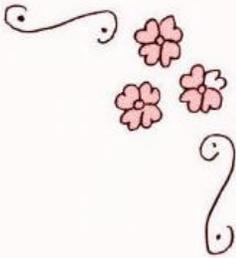
SE ME DIFICULTA:

ME GUSTA:

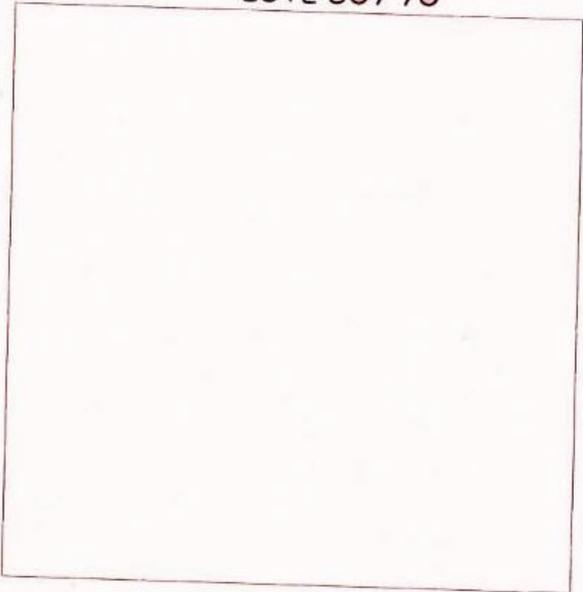
CONFIO EN:

ME GUSTARIA QUE:

Ahora me voy a dibujar.



ESTE SOY YO



Es agradable saber que me gusta o que me incomoda de mi mismo para poder realizar cambios.

♦ Que no me gusta de mi forma de ser.

♦ Que es lo mas me agrada de mi mismo.

Me comprometo a mejorar en:

QUE EXPRESO CON MI CUERPO

Todos tenemos un cuerpo,
en el cual habita nuestro espíritu,
este cuerpo es nuestro
el cual tenemos que cuidarlo,
educarlo, protegerlo.

Cada uno de nosotros
tiene el poder de manejar su cuerpo,
lo podemos mover, podemos caminar, correr, bailar,
brincar, gatear, lo podemos educar y
enseñarle a nuestras manos a trabajar, a crear, a
dibujar, a realizar manualidades,
a pintar a escribir.

A nuestros pies a caminar, correr, brincar,
bailar, a resistir y en especial
a expresar sentimientos

Con nuestras expresiones faciales,
podemos transmitir sentimientos y
pensamientos de agrado o disgusto,
con una mirada, con un torcido de boca,
siempre las personas que nos ven
pueden percibir lo que estamos
queriendo transmitir.

YO EXPRESO

ACTIVIDAD N° 2

OBJETIVO: Que los niños tomen conciencia de su cuerpo y de las señales emocionales y fisiológicas que este emite. Y la forma como las comunica al exterior.

Vamos a realizar ejercicios de identificación, ubicación espacial y relajación a través de escuchar música y ejercitar las diferentes partes de nuestro cuerpo, además vamos a tomar conciencia de las diferentes partes de nuestro cuerpo y el significado que le damos a estas.

después de tener la experiencia anterior, contesta las siguientes preguntas.

Cuando escuchaste la música suave y comenzaste a sentir tus piernas, tus brazos y las diferentes partes de tu cuerpo te sentiste.

Cuando la música comenzó a ser mas rítmica, y tus brazos y piernas se movían a ritmos mas agitados te sentiste

Que crees que aprendiste con esta actividad _____

Sabes, tu eres el dueño y gestor de tus movimientos y eso te hace sentir libre y con la potencialidad de ser lo que tu quieres ser.



Expresión emocional

Es la manifestación de un sentimiento o de una emoción.



Fisonomía:

Es el conjunto de rasgos y expresión de que de ellos resulta, al combinar ojos, nariz, boca en diferentes formas.

Dando la expresión de un sentimiento diferente.



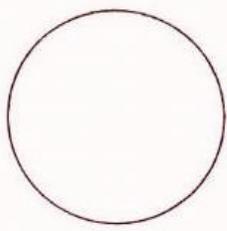
LAS EXPRESIONES EMOCIONALES

ACTIVIDAD Nº 3

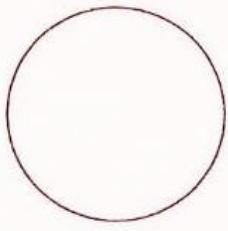
OBJETIVO : Dibujemos las formas de manifestar los sentimientos en la expresión corporal.

Son tres los elementos fundamentales que intervienen en la fisionomía: ojos, cejas y boca. Con su combinación y variación se expresan las emociones y estados de ánimo.

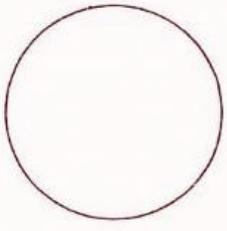
En los círculos que se presentan a continuación, dibuje la expresión facial con la combinación de estos tres rangos y trate de caracterizar las emociones que se expresan bajo ellos.



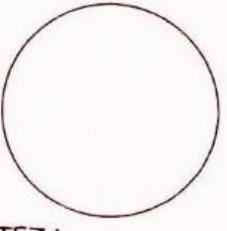
CALMA



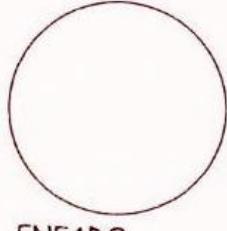
AGRADO



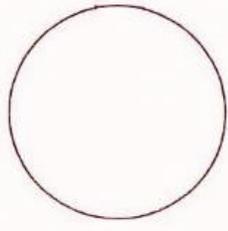
ALEGRIA



TRISTEZA



ENFADO



MIEDO

Comparte y comenta tus dibujos con tus compañeros y diles, cual te pareció difícil de expresar y por que. _____

cual es la expresión que mas utilizas _____

cual es la expresión que menos utilizas _____

Expresemos lo que sentimos.....



A través del conocimiento de las emociones y del proceso que siguen nuestros pensamientos podemos llegar a darnos cuenta de la diferencia que existe entre "sentir una emoción" y no apreciarla, por lo tanto ser consciente de lo que se está sintiendo, es una herramienta que nos sirve para mejorar la convivencia diaria.

Cuando sentimos el deseo de expresar amor o simpatía a las personas queridas lo podemos hacer de diferentes maneras. Podemos decir "te quiero".

Podemos buscar una flor y se la damos a la persona que amamos. Hacemos una tarjeta con un dibujo y escribimos, lo que sentimos. Además de decirlo o escribirlo también podemos expresar el amor por medio de nuestro cuerpo.

Los abrazos, los besos y las caricias es la forma que a través del cuerpo, expresamos lo que sentimos.

El afecto es cuando se quiere a alguien y manifiesta de diversas formas, como hablándole, escribiéndole una nota o demostrárselo con abrazos y besos.

Simpatía : Es un afecto natural que experimenta una persona como estima, interés , atracción con respecto a la otra persona.



COMO PODEMOS DEMOSTRAR LO QUE ESTAMOS SINTIENDO.

ACTIVIDAD Nº 4

OBJETIVOS: Que los niños demuestren su simpatía a las personas que aprecian.

1. Como demuestro mi afecto: _____
2. Se me (facilita/dificulta) _____ expresar mi afecto a las personas que amo.
3. (si/no) _____ me gusta expresar lo que siento.

Vamos a realizar la vivencia de expresar lo que sentimos de manera verbal, gráfica y a través de nuestro cuerpo.

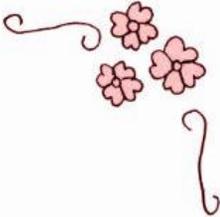
Describo mi experiencia.....

Cuando exprese mi afecto de manera verbal, me sentí _____

Como te sentiste al decirle " te aprecio" con un abrazo a tu amigo y compañero.

Cuando recibí la tarjeta de mi amigo me sentí _____

La amistad es para mi:



Esta es la tarjeta que mi amigo me regalo:

Te gustaría volver a repetir la experiencia de comunicar tus afectos. _____

Crees que las demás personas fueron sinceras, al expresar sus sentimientos _____

Que ventajas encuentras al expresar tus sentimientos. _____

Entre todos los compañeros del salón, determinen si es favorable o desfavorable expresar lo que sienten.

Conclusiones

Five horizontal lines for writing conclusions.

Como se comunican los afectos

En la amistad los afectos se comunican por medio de palabras, actitudes o comportamientos y con expresiones en el rostro. Debemos manifestar nuestros afectos de manera respetuosa y cariñosa, para mantener buenas relaciones con amigas y amigos, por esto, es importante aprender a expresar los afectos.

Para una buena comunicación de los afectos es conveniente tener en cuenta,

- ♦ Comunicarnos directamente con el amigo o la amiga a quien deseamos expresarle nuestros afectos.
- ♦ Expresemos nuestros afectos en el momento mas adecuado. Hagámoslo cuando ellos estén dispuestos a escucharnos.
- ♦ Escojamos las palabras mas apropiadas para decir lo que sentimos.





COMO COMUNICO MI AFECTO A MIS AMIGOS Y AMIGAS.

ACTIVIDAD Nº 5

OBJETIVO: Estimular la comunicación de nuestros sentimientos a nuestros allegados.

1. Como comunicas el cariño?

2. Como expresas tu desagrado?

3. Como expresas tu miedo ?

4. ¿ Como te sentirías si no pudieras expresar tu alegría?

5. ¿Como te sientes frente a una persona que esta muy enojada contigo ?

6. ¿ Cuando estas triste? Como te comportas con las personas que están a tu alrededor?

7. Como expresas tu alegría a las demás personas ?

Expresa con un dibujo algo que quieras comunicar hoy a tus padres.

Yo puedo mejorar la comunicación con mis amigos

me gustaría que mis amigos fueran mas



Construye con tus amigos una forma de relacionarse donde se sientan a gusto con todos.

me comprometo a :

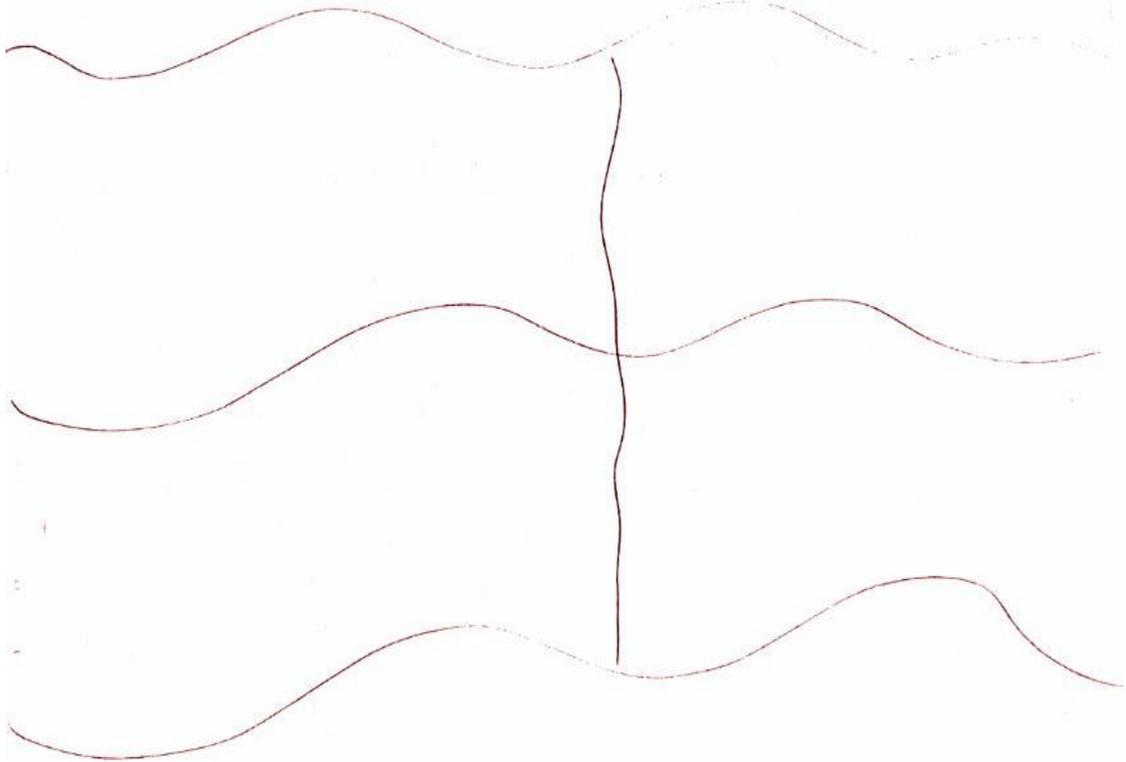


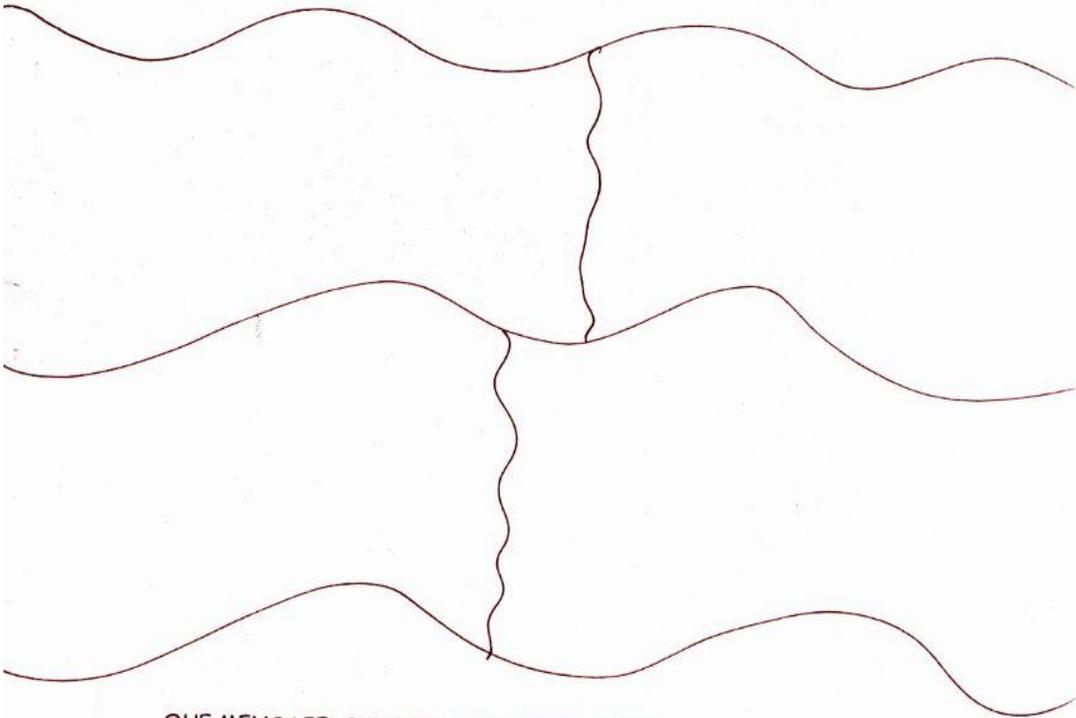
COMPARTAMOS EXPERIENCIAS

ACTIVIDAD N° 6

OBJETIVO : A través de una caricatura expresen sus sentimientos hacia sus amigos.

Hagamos una caricatura con nuestros amigos, Alex, Tatiana y Nicolás, donde expresen sus sentimientos: Alegría, Tristeza, Miedo, Ira.





QUE MENSAJE QUIERES COMPARTIR CON TODOS TUS AMIGOS.

Four horizontal lines provided for writing a message.

No hay nada mejor que un buen abrazo,
Una mirada del fondo del corazón
Para expresar nuestros sentimientos
mas sinceros

JUGUEMOS A LA RUEDA RUEDA

ACTIVIDAD Nº 7

OBJETIVO: Que los niños expresen a su compañero de juego, una cualidad .

1. A ti te gusta que te digan tus cualidades ? _____
2. Haces comentarios negativos de tus compañeros ? _____
3. Como te sientes cuando te dicen algo desagradable? _____

- ♦ Vamos a formar 2 círculos, frente a frente.
- ♦ Cojámonos de la mano y digamos una cualidad a nuestro compañero que quedo al frente .
- ♦ El círculo interno rota hacia la derecha, un puesto y le dice una cualidad a su nuevo compañero a la vez este le dice una cualidad también.
- ♦ Se sigue así, hasta haber pasado todos los del círculo interno diciéndole una cualidad a todos sus compañeros del círculo externo

Como te sentiste:

Te costo trabajo decirle a tus compañeros cualidades :



Que cualidades lindas te dijeron.

Que cualidades dijiste a tus compañeros:



Lo represento a través de estos dibujos.

QUE LES PRODUCE PLACER A LAS PERSONAS ?

ACTIVIDAD N° 9

OBJETIVO: Reconocer sentimientos propios y de otras personas a través de un collage.

1. Que actividades te producen placer?

2. Como lo manifiestas a tu familia?

3. Como lo manifiestas a tus amigos?

Para realizar esta actividad necesitas revistas, tijeras, pegante y un lápiz. Busca en las revistas fotografías de personas que estén realizando actividades que producen placer, recórtalas, pégalas y escríbele que es lo que le produce a la persona o las personas.

No basta con sentir amor
O cariño. Los sentimientos se
Deben expresar. Si el afecto
no se expresa es como
si no existiera

ASI EXPRESAN PLACER LAS OTRAS PERSONAS

EL MIEDO

Los miedos son normales,
se teme a cosas desconocidas,
hay que expresar los miedos,
para que padres y maestros ayuden
a los niños a desvanecerlos.

A través de exposición gradual
Y en definir el objeto al cual se le tiene miedo,
revisando el entorno se puede deshacer
el miedo.

Temor:

Se refiere a un objeto preciso y específico que nos produce malestar. Puede, ser, estar solos, ciertos animales, la oscuridad entre otros.

Miedo :

Sentimiento vital de amenaza



COMO EXPRESO MI TEMOR



ACTIVIDAD N° 10

OBJETIVO: Reconocer en que situaciones tenemos miedo y como liberarnos de estos.

♦ A que le tienes miedo?

Four horizontal lines for writing the answer to the first question.

♦ Como manifiestas tu miedo?

Two horizontal lines for writing the answer to the second question.

♦ Que te asustaba cuando eras mas pequeño ?

Four horizontal lines for writing the answer to the third question.

♦ Como reacciona tu familia cuando les dices que tienes miedo a....

Three horizontal lines for writing the answer to the fourth question.

Expresa alguna situación que te produzca temor.

Four horizontal lines for writing a situation that causes fear.

Que hacer para no sentir miedo

Five horizontal lines for writing actions to avoid fear.

Compartamos nuestros miedos y busquemos soluciones.

Que alternativas vas a adoptar cuando algo te asusta.

Debemos tener presente que:

Sentimos miedo cuando
creemos estar en peligro.
Cuando tenemos miedo, el corazón late mas rápido,
nos ponemos pálidos y nos tiembla la voz y las
Piernas. Hay personas que se asuntan con facilidad,
Otros son mas valientes
Pero sienten miedo cuando
existe un verdadero peligro
tenemos que aprender a distinguir
entre temores reales y los imaginarios.

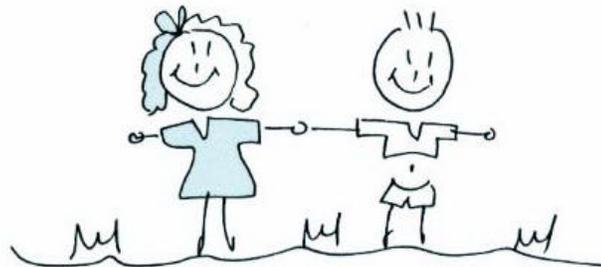
ME SIENTO

Triste

Es un sentimiento de opresión y de vacío, es estar abatido, sin esperanzas de luchar ni de obtener los sueños deseados, como si la vida no tuviera sentido.

Alegre

Es una vivencia afectiva, que nos hace reír, gozar, estallar en júbilo, con ganas de cantar y bailar es un bienestar indescriptible.



COMO EXPRESO MI TRISTEZA

ACTIVIDAD Nº 11

OBJETIVO : Vamos a leer una historia y darle el final y vamos a socializar la historia con los otros compañeros, y en que momentos sentimos tristeza.

Había una vez una familia, donde la mamá se encontraba enferma y el padre no tenia trabajo, los 3 hijos eran muy juiciosos, pero se encontraban muy tristes, por la situacion familiar, anita, la hija menos que tenia 4 años, no queria volver a comer, por que la mamá no le daba la comida, entonces los hermanos.....

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines for writing.

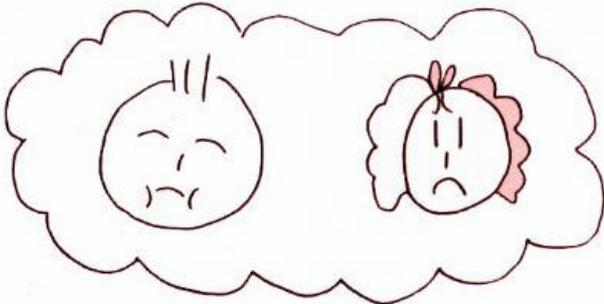


Que eventos me producen tristeza.

Como supero la tristeza.

Como demuestro mi tristeza.

Como podemos ayudar a otras personas a superar la tristeza?



SENTIMIENTOS NEGATIVOS

IRA

Es una sensación de disgusto debida a un agravio, malos tratos u oposición....

AGRESIVIDAD

Agresión : Conducta o acto.

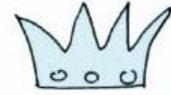
Aparece como reacción de una amenaza(o lo que interpreta el sujeto como tal) contra el propio yo.

la agresión se manifiesta de diversas formas (morder, golpear, hablar mal de alguien, desacreditar.

la intensidad de la agresión es proporcional a la intensidad de la frustración.

VIOLENCIA

Tomar por la fuerza algo que no le corresponde y si es una persona tratar de someterlo en contra de su voluntad .



EL REY Y EL HALCON

Genghis Khan fue un gran rey y un gran guerreo, condujo a su ejercito hasta china y Persia y conquisto numerosas tierras. En todos los países la gente hablaba de sus grandes hazañas y decían que, desde Alejandro el Grande, no había habido otro rey como él.

Una mañana en la que se encontraba en su casa después de volver de la batalla, cabalgó hasta el bosque para cazar: le acompañaban muchos de sus amigos. Cabalgaron alegremente con sus arcos y flechas. Les seguían los sirvientes con los perros.

Formaban una partida de caza tan alegre que el bosque se llenó de sus gritos y sus risas. Y esperaban continuar con sus bromas al llegar a su casa al anochecer:

Posado en su muñeca el rey transportaba a su halcón favorito, ya que en esos tiempos los halcones eran entrenados para cazar. Cuando su dueño se lo ordenaba, alzaban el vuelo y oteaban a su alrededor en busca de una presa. Si tenían la suerte de ver un ciervo o un conejo, se precipitaban sobre ellos, veloces como una flecha.

Genghis Khan y sus cazadores cabalgaban por el bosque todo el día, pero no encontraron tantas presas como habían esperado.

Al caer la tarde, se dirigieron a su casa. El rey había cabalgado a menudo por el bosque y conocía todos sus senderos. Así que, mientras los demás cazadores volvían a casa por el camino más corto, él se internó por una senda que atravesaba un valle entre dos montañas.

Había sido un día caluroso y el rey estaba sediento. Su halcón amaestrado había abandonado su muñeca y alzado el vuelo. El ave sabia con certeza que encontraría el camino de regreso.

El rey cabalgó pausadamente. Recordaba haber visto un riachuelo cerca de ese camino. ¡si pudiera encontrarlo!. Pero el calor del verano había secado todos los arroyos de las montañas. Por fin, para su contento, vio un hilillo de agua que se deslizaba por la hendidura de una roca y dedujo que un poco más arriba habría un manantial. Siempre, en la estación húmeda, un potente chorro de agua brotaba de aquella fuente, pero ahora el fresco liquido sólo caía gota gota. El rey echó pie a tierra, cogió un pequeño vaso de plata que llevaba en su zurrón de cazador y lo acercó a la roca para recoger las gotas de agua. Tardo mucho tiempo en llenar el vaso. Tenia tanta sed que apenas podía esperar: Cuando el vaso estuvo casi lleno, el rey se lo llevó a los labios y se dispuso a beber:

De repente, un zumbido cruzó el aire y el vaso cayó de sus manos. El agua se derramó por el suelo.

El rey levantó la vista para ver quién había provocado el accidente y descubrió que había sido su halcón.

El pájaro pasó volando unas cuantas veces y finalmente se quedó posado en las rocas cerca del manantial.

El rey recogió el vaso y volvió a llenarlo. Esta vez no esperó tanto. Cuando el vaso estaba a la mitad, se lo llevó a los labios. Pero antes de que pudiera beber; el halcón se lanzó hacia él e hizo caer de nuevo el recipiente.

El rey se puso furioso. Volvió a repetir la operación pero, por tercera vez, el halcón le impidió beber. Ahora el rey estaba verdaderamente enfadado.

¿ Como te atreves a comportarte así? _ gritó - Si te tuviera en mis manos, te rompería el cuello.

Y volvió a llenar el vaso. Pero antes de beber desenfundó su espada.

_ Ahora, señor halcón -dijo -, no volverás a jugármela. Apenas había pronunciado estas palabras, cuando el halcón se dejó caer en picado y derramó el agua otra vez.

Pero el rey le daba esperando. Con un rápido mandoble alcanzó al halcón.

El pobre animal cayó mortalmente herido a los pies de su amo.

Esto es lo que has conseguido con tus bromas - dijo Genghis Khan.

Al buscar el vaso, vio que este había rodado entre dos rocas donde no podía cogerlo.

- Tendré que beber directamente de la fuente - murmuró.

Entonces se encaramó al lugar de donde procedía el agua. No era fácil y cuanto más subía, más sediento estaba.

Por fin alcanzó el lugar.

Encontró, en efecto, un charco de agua, Pero allí, justo en medio, yacía muerta una enorme serpiente de la más venenosas.

El rey se paró en seco y olvidó la sed. Solo podía pensar en el pobre halcón muerto tendido en el suelo. El halcón me ha salvado la vida - exclamo - ¿ y como se lo he pagado? Era mi mejor amigo y le he dado muerte.

Descendió del talud, cogió al pájaro con suavidad y lo puso en su zurrón de cazador.

Entonces monto en su corcel y cabalgo velozmente hacia su casa. Y se dijo a si mismo:

Hoy he aprendido una triste lección: nunca hagas nada cuando estés furioso.



COMO EXPRESO MI IRA....

ACTIVIDAD Nº 12

OBJETIVO : Socializar la expresión de ira que se siente debido a un agravio, a través del cuento .

Actividad:

Escuchar y leer el cuento "El rey y el halcón " .

Realizar una mesa redonda, para comentar el cuento.

Relacionarlo con nuestras vidas.

Para ti, que es ira _____

Nombra un incidente donde tuviste ira _____

Que hiciste _____

Como hoy lo evalúas _____

Que otras cosas pudieras haber hecho.

como crees que es la mejor manera para afrontar situaciones difíciles.



Como manifiesta su agresividad

| Actitud | Si | No |
|------------------------|----|----|
| Contestando mal | | |
| Dando golpes | | |
| Mostrando indiferencia | | |
| Gritando | | |

La forma correcta de controlar la ira es:

| | SI | NO |
|--------------------------------------|----|----|
| Respirando profundo | | |
| Alejándose de la situación problema. | | |
| Hablando calmadamente | | |
| Reflexionando. | | |

Me comprometo a



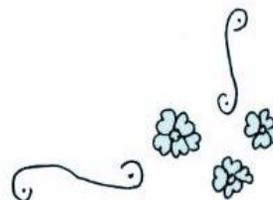


DESPUES DE REALIZAR LA CARTILLA HE APRENDIDO A:

EXPRESAR:

COMPARTIR:

COMUNICAR:



APÉNDICE D

CARTILLA IRIS Y LUNA

CARTILLA IRIS Y LUNA



AUTOCONOCIMIENTO



PATRICIA FONSECA HOYOS



NOMBRE: _____
COLEGIO: _____
CURSO: _____

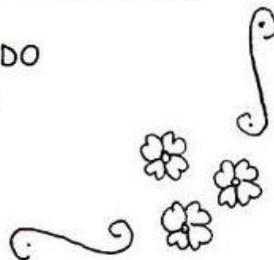


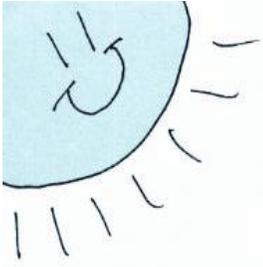


"CARTILLA ARCO IRIS"
EXPRESION DE SENTIMIENTOS
AUTOCONOCIMIENTO

DIRECTORA DE TESIS
MYRIAM DE GALLEGO

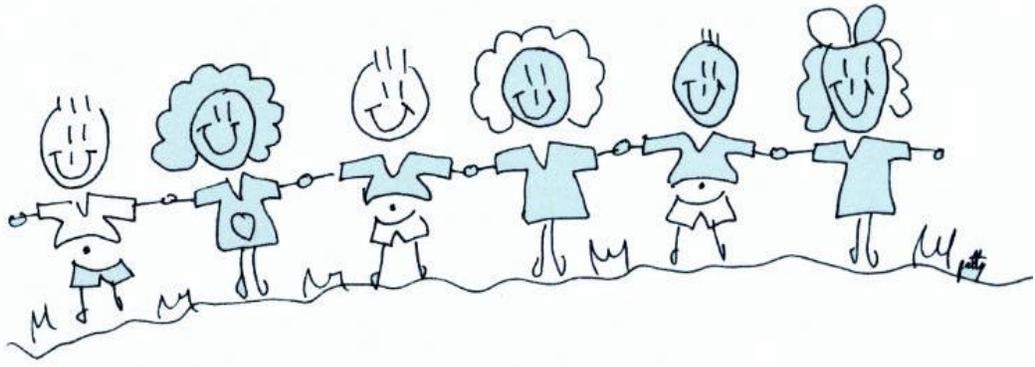
DISEÑO E IMPRESION
PATRICIA FONSECA HOYOS.
PSICOLOGA
TESIS DE GRADO
AGOSTO 2001





" Cuando puedas poner
palabras a lo que sientes
te apropiaras de ello"

Henry Roth



Noviembre del 2001

Querido Estudiante.

Bienvenido a la cartilla "Expresión de Sentimientos", de Autoconocimiento primera habilidad de la inteligencia emocional.

Estas actividades que conforman un taller ,te ayudara a reconocer tus propias emociones, solo quien sabe por que se siente como se siente, puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

El desarrollo de la cartilla " Iris y luna" la realizaremos con mucha atención y entusiasmo para conocernos mejor día a día.

Cordialmente

Patricia Fonseca Hoyos
Patricia Fonseca Hoyos.

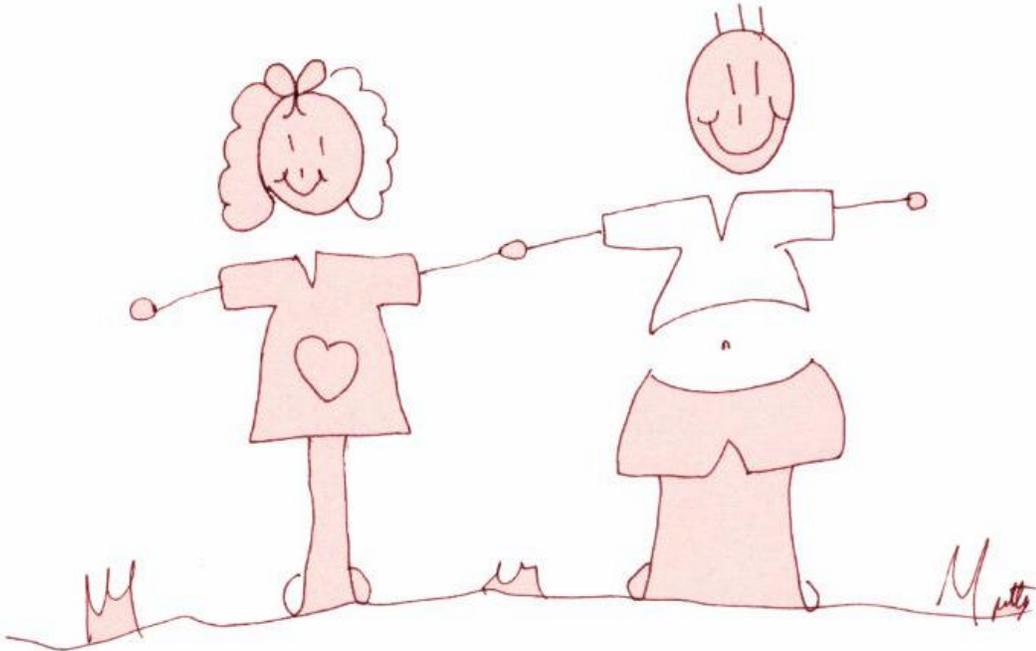


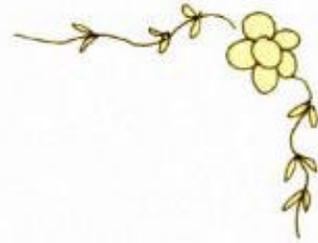


INDICE

| | |
|------------------------------------------------|----|
| INDICE..... | 4 |
| I. IDENTIFICACION..... | 5 |
| HISTORIA FAMILIAR..... | 6 |
| YO SOY UN..... | 7 |
| MI NOMBRE ES..... | 8 |
| COMO SOY YO..... | 9 |
| ESTE SOY YO..... | 10 |
| YO QUIERO SER..... | 11 |
| II. COMO SIENTO..... | 12 |
| QUE SIGNIFICA..... | 13 |
| CUÉNTANOS UNA EXPERIENCIA | 14 |
| VAMOS A BAILAR..... | 15 |
| VAMOS A DIBUJAR..... | 16 |
| DEMOS UN REGALO..... | 17 |
| DRAMATICEMOS..... | 18 |
| ADIVINA LO QUE QUIERO EXPRESAR..... | 19 |
| III. EXPRESEMOS..... | 20 |
| JUGUEMOS A LA RUEDA RUEDA..... | 21 |
| VEAMOS UNA PELICULA..... | 22 |
| ESCUCHEMOS..... | 23 |
| CORTEMOS Y PEGUEMOS..... | 24 |
| LEAMOS UN CUENTO..... | 25 |
| DESPUES DE REALIZAR LA CARTILLA APRENDI A..... | 28 |
| SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES..... | 29 |

IDENTIFICACION





HISTORIA FAMILIAR

I.- DATOS PERSONALES

APELLIDOS _____

NOMBRES _____

FECHA y LUGAR DE NACIMIENTO _____

TARJETA DE IDENTIDAD _____

DIRECCION _____

TELEFONO: _____

II.- DATOS FAMILIARES.

NOMBRE DE LA MADRE. _____

DIRECCION Y TELEFONO: _____

TRABAJA EN: _____ TELEFONO _____

NOMBRE DEL PAPA: _____

DIRECCION Y TELEFONO: _____

TRABAJA EN: _____

NUMERO DE HERMANOS: _____ QUE LUGAR OCUPAS

ENTRE ELLOS _____

CON QUIEN VIVES: _____



YO SOY UN.....

Soy un niño (a) _____ de sexo _____

Mis ojos son de color: _____

Mi cabello es: _____

Mis orejas son: _____

Mi boca es _____

Mi nariz es: _____

Mi talla es: _____

Mi peso es : _____

Mi RH es: _____



MI NOMBRE ES

Mi nombre es: _____ y a mi (si/no) _____ me gusta.

Cariñosamente mis papas me llaman _____

Mis amigos me llaman _____ Pero a mi (si/no) _____ me gusta.

- ❖ Vamos a decorar nuestro nombre.
- ❖ A cada letra de este. La vamos a tomar de base para realizar un dibujo y expresar algo que nos guste.



COMO SOY YO

OBJETIVO: Reconocer cuales son los puntos fuertes y cuales son los puntos débiles en cada uno de nosotros.

Vamos a anotar en cada cuadro actividades y hobbies que haces y el grado de dificultad para cada uno.

LO MEJOR QUE HAGO ES:

SE ME DIFICULTA:

ME GUSTA:

CONFIO EN:

ME GUSTARIA QUE:





Ahora me voy a dibujar.

ESTE SOY YO



Es agradable saber que me gusta o que me incomoda de mi mismo para poder realizar cambios.

♦ Que no me gusta de mi forma de ser.

♦ Que es lo mas me agrada de mi mismo.

Me comprometo a mejorar en:

YO QUIERO SER

Cuando sea grande quiero ser _____

Ir a la universidad y estudiar _____

Trabajar en _____

Quiero comprar _____

Me quiero casar a los _____ años y tener _____ hijos.

Quiero viajar a _____

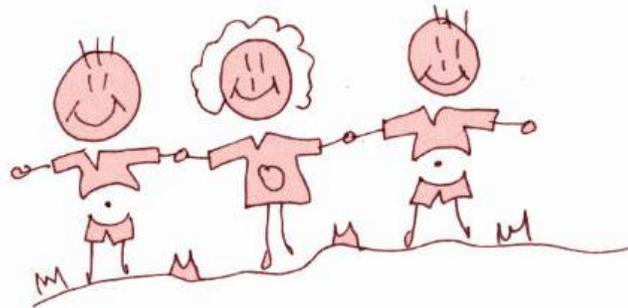
deseo tener una actividad recreativa para mis ratos libres como _____

Quisiera tener _____ amigos.

Vivir en _____

Y deseo que mi familia sea _____

COMO SIENTO



QUE SIGNIFICA.....

TRISTEZA _____

ALEGRIA _____

IRA _____

MIEDO _____



VAMOS A BAILAR

OBJETIVO : Que los niños tomen conciencia de su cuerpo y de las señales emocionales y fisiológicas que este emite. Y la forma como las comunica al exterior.

Cual es la música que mas te gusta?

Quando escuchaste la música suave y comenzaste a sentir tus piernas, tus brazos y las diferentes partes de tu cuerpo te sentiste.

Quando la música comenzó a ser mas rítmica, y tus brazos y piernas se movían a ritmos mas agitados te sentiste _____

Que crees que aprendiste con esta actividad _____

Sabes, tu eres el dueño y gestor de tus movimientos y eso te hace sentir libre y con la potencialidad de ser lo que tu quieres ser.



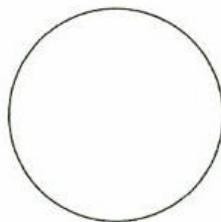


VAMOS A DIBUJAR

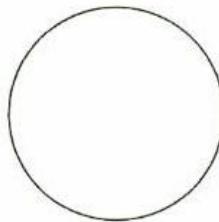
OBJETIVO : Dibujemos las formas de manifestar los sentimientos en la expresión corporal.

Son tres los elementos fundamentales que intervienen en la fisonomía: ojos, cejas y boca. Con su combinación y variación se expresan las emociones y estados de ánimo.

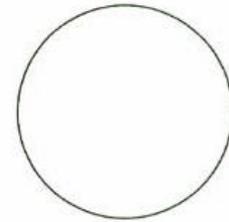
En los círculos que se presentan a continuación, dibuje la expresión facial con la combinación de estos tres elementos y trate de caracterizar las emociones que se expresan bajo ellos.



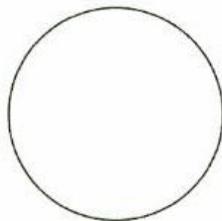
CALMA



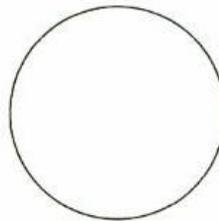
AGRADO



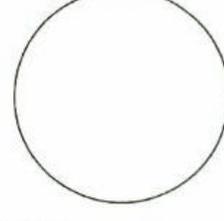
ALEGRIA



TRISTEZA



ENFADO



MIEDO

Comparte y comenta tus dibujos con tus compañeros y diles, cual te pareció difícil de expresar y por que. _____

cual es la expresión que mas utilizas _____

cual es la expresión que menos utilizas _____



DEMOS UN REGALO

OBJETIVOS: Que los niños demuestren su simpatía a las personas que aprecian con un regalo, una tarjeta o un abrazo.

Describo mi experiencia.....

Cuando exprese mis sentimientos de manera verbal, me sentí

Como te sentiste al decirle " te quiero" con un abrazo a tu amigo y compañero.

Cuando recibí la tarjeta de mi amigo me sentí

La amistad es para mi:

No hay nada mejor que un buen abrazo,
Una mirada del fondo del corazón
Para expresar nuestros sentimientos
mas sinceros.



DRAMATICEMOS

OBJETIVO: Estimular la comunicación de nuestros sentimientos a nuestros allegados a través de la dramatización.

Había una vez una familia, donde la mamá se encontraba enferma y el padre no tenía trabajo, los 3 hijos eran muy juiciosos, pero se encontraban muy tristes, por la situación familiar, Anita, la hija menor que tenía 4 años, no quería volver a comer, por que la mamá no le daba la comida, entonces los hermanos.....

Lined writing area for the student's response.

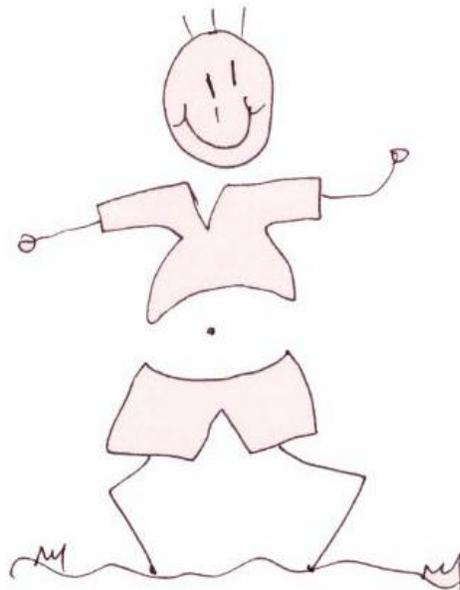


ADIVINA LO QUE QUIERO EXPRESAR

Juego de mímica.

SE ORGANIZA EL GRUPO EN 2 EQUIPOS, CADA UNO SACA UN REPRESENTANTE PARA QUE INTERPRETE UNA ACCION, QUE EL EQUIPO CONTRARIO DEBE ADIVINAR.
LA CONDICION ES NO HABLAR, SOLO CON SEÑAS, DEBES EXPRESAR LO QUE SE TE INDICO.

EXPRESEMOS



JUGUEMOS A LA RUEDA RUEDA

OBJETIVO: Que los niños expresen a su compañero de juego, una cualidad .

1. A ti te gusta que te digan tus cualidades ? _____
2. Haces comentarios negativos de tus compañeros ? _____
3. Como te sientes cuando te dicen algo desagradable? _____

- ♦ Vamos a formar 2 círculos, frente a frente.
- ♦ Cojámonos de la mano y digamos una cualidad a nuestro compañero que quedo al frente .
- ♦ El círculo interno rota hacia la derecha, un puesto y le dice una cualidad a su nuevo compañero a la vez este le dice una cualidad también.
- ♦ Se sigue así, hasta haber pasado todos los del círculo interno diciéndole una cualidad a todos sus compañeros del círculo externo

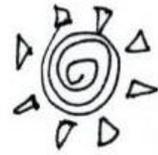
Como te sentiste:

Te costo trabajo decirle a tus compañeros cualidades :

Que cualidades lindas te dijeron.

Que cualidades dijiste a tus compañeros:





CORTEMOS Y PEGUEMOS

Para realizar esta actividad necesitas revistas, tijeras, pegante y un lápiz. Busca en las revistas fotografías de personas que estén realizando actividades que expresen diferentes sentimientos, recórtalas, pégalas y escribe cual es el sentimiento que están expresando.

No basta con sentir amor
O cariño. Los sentimientos se
Deben expresar. Si el afecto
no se expresa es como
si no existiera



LEAMOS UN CUENTO

EL REY Y EL HALCON

Genghis Khan fue un gran rey y un gran guerreo, condujo a su ejercito hasta china y Persia y conquisto numerosas tierras. En todos los países la gente hablaba de sus grandes hazañas y decían que, desde Alejandro el Grande, no había habido otro rey como él.

Una mañana en la que se encontraba en su casa después de volver de la batalla, cabalgó hasta el bosque para cazar: le acompañaban muchos de sus amigos. Cabalgaron alegremente con sus arcos y flechas. Les seguían los sirvientes con los perros.

Formaban una partida de caza tan alegre que el bosque se llenó de sus gritos y sus risas. Y esperaban continuar con sus bromas al llegar a su casa al anochecer:

Posado en su muñeca el rey transportaba a su halcón favorito, ya que en esos tiempos los halcones eran entrenados para cazar. Cuando su dueño se lo ordenaba, alzaban el vuelo y oteaban a su alrededor en busca de una presa. Si tenían la suerte de ver un ciervo o un conejo, se precipitaban sobre ellos, veloces como una flecha.

Genghis Khan y sus cazadores cabalgaban por el bosque todo el día, pero no encontraron tantas presas como habían esperado.

Al caer la tarde, se dirigieron a su casa. El rey había cabalgado a menudo por el bosque y conocía todos sus senderos. Así que, mientras los demás cazadores volvían a casa por el camino más corto, él se internó por una senda que atravesaba un valle entre dos montañas.

Había sido un día caluroso y el rey estaba sediento. Su halcón amaestrado había abandonado su muñeca y alzado el vuelo. El ave sabía con certeza que encontraría el camino de regreso.

El rey cabalgó pausadamente. Recordaba haber visto un riachuelo cerca de ese camino. ¡si pudiera encontrarlo!. Pero el calor del verano había secado todos los arroyos de las montañas. Por fin, para su contento, vio un hilillo de agua que se deslizaba por la hendidura de una roca y dedujo que un poco más arriba habría un manantial. Siempre, en la estación húmeda, un potente chorro de agua brotaba de aquella fuente, pero ahora el fresco liquido sólo caía gota gota. El rey echó pie a tierra, cogió un pequeño vaso de plata que

llevaba en su zurrón de cazador y lo acerco a la roca para recoger las gotas de agua. Tardo mucho tiempo en llenar el vaso. Tenia tanta sed que apenas podía esperar: Cuando el vaso estuvo casi lleno, el rey se lo llevó a los labios y se dispuso a beber:

De repente, un zumbido cruzó el aire y el vaso cayó de sus manos. El agua se derramó por el suelo.

El rey levantó la vista para ver quién había provocado el accidente y descubrió que había sido su halcón.

El pájaro pasó volando unas cuantas veces y finalmente se quedó posado en las rocas cerca del manantial.

El rey recogió el vaso y volvió a llenarlo. Esta vez no esperó tanto. Cuando el vaso estaba a la mitad, se lo llevó a los labios. Pero antes de que pudiera beber; el halcón se lanzó hacia él e hizo caer de nuevo el recipiente.

El rey se puso furioso. Volvió a repetir la operación pero, por tercera vez, el halcón le impidió beber. Ahora el rey estaba verdaderamente enfadado.

¿ Como te atreves a comportarte así? _ gritó - Si te tuviera en mis manos, te rompería el cuello.

Y volvió a llenar el vaso. Pero antes de beber desenfundó su espada.

_ Ahora, señor halcón -dijo -, no volverás a jugármela. Apenas había pronunciado estas palabras, cuando el halcón se dejó caer en picado y derramo el agua otra vez.

Pero el rey le daba esperando. Con un rápido mandoble alcanzó al halcón.

El pobre animal cayó mortalmente herido a los pies de su amo.

Esto es lo que has conseguido con tus bromas - dijo Genghis Khan.

Al buscar el vaso, vio que este había rodado entre dos rocas donde no podía cogerlo.

- Tendré que beber directamente de la fuente - murmuró.

Entonces se encaramó al lugar de donde procedía el agua. No era fácil y cuanto más subía, más sediento estaba.

Por fin alcanzó el lugar.

Encontró, en efecto, un charco de agua, Pero allí, justo en medio, yacía muerta una enorme serpiente de la más venenosas.

El rey se paró en seco y olvidó la sed. Solo podía pensar en el pobre halcón muerto tendido en el suelo. El halcón me ha salvado la vida - exclamo - ¿ y como se lo he pagado? Era mi mejor amigo y le he dado muerte.

Descendió del talud, cogió al pájaro con suavidad y lo puso en su zurrón de cazador.

DESPUES DE REALIZAR LA CARTILLA HE APRENDIDO A:



IDENTIFICAR LO QUE SIENTO:



YO SOY UNA PERSONA CON :

A EXPRESAR:

A COMPARTIR:

A COMUNICAR:

APÉNDICE E
MANUAL DEL DOCENTE
CARTILLA IRIS Y LUNA

CARTILLA IRIS Y LUNA



AUTOCONOCIMIENTO
MANUAL DEL DOCENTE

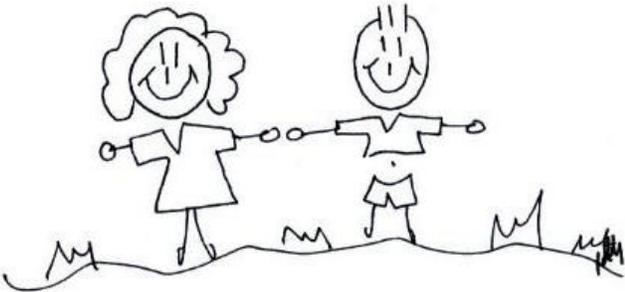


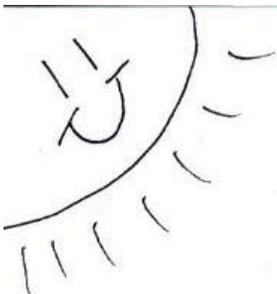
PATRICIA FONSECA HOYOS



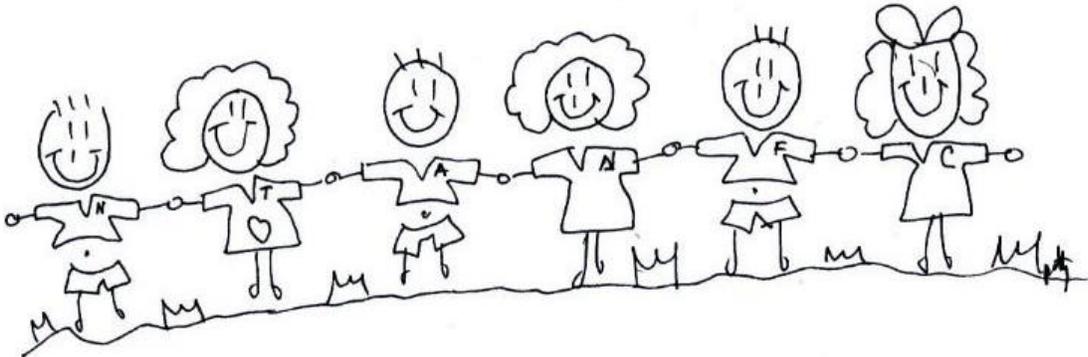
MANUAL DEL DOCENTE

DOCENTE: _____
COLEGIO: _____





" Cuando puedas poner palabras a lo que sientes te apropiaras de ello"
Henry Roth



Noviembre del 2001

Querido Estudiante.

Bienvenido a la cartilla "Expresión de Sentimientos", de Autoconocimiento primera habilidad de la inteligencia emocional.

Este taller esta conformado por tres unidades de identificación, siento y expresemos ,le ayudara a usted a ayudar a sus estudiantes a observar sus emociones, solo quien sabe por que se siente como se siente, puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

El desarrollo de la cartilla " Iris y luna" la guiara usted con mucho sentimiento y entusiasmo para conocer a cada estudiante.

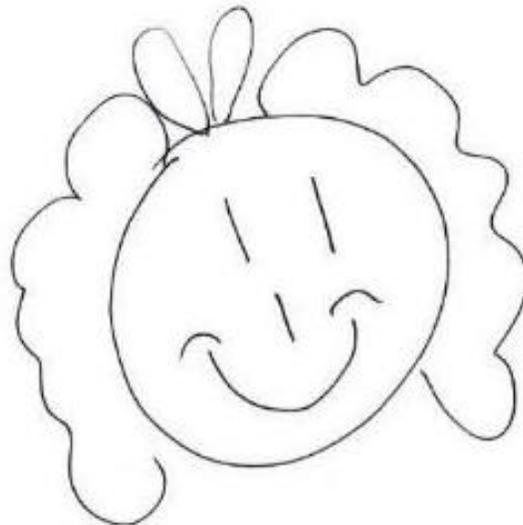
Cordialmente

Patricia Fonseca Hoyos.
Patricia Fonseca Hoyos.



INDICE

| | |
|------------------------------------|----|
| INDICE..... | 4 |
| INTRODUCCION..... | 5 |
| AUTOCONOCIMIENTO..... | 9 |
| OBJETIVO GENERAL..... | 10 |
| POBLACION..... | 10 |
| METODOLOGIA..... | 10 |
| IDENTIFICACION..... | 11 |
| SIENTO..... | 12 |
| EXPRESEMOS | 17 |
| SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES..... | 19 |



INTRODUCCION

El desarrollo de la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos y habilidades como el autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación, empatía y las habilidades sociales. Goleman (1997)

La autoconciencia o el autoconocimiento es el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones, a la cual va dirigida la cartilla.

El Autocontrol es la capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento y a las circunstancias.

La Automotivación es la capacidad de motivarse a uno mismo para perseguir unos objetivos o logros.

La empatía es la capacidad de reconocer las emociones ajenas, entender lo que otras personas sienten, así como pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado verbalmente.

Tener habilidad social es la capacidad de controlar las relaciones sociales manteniendo la habilidad de crear y mantener relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el momento adecuado para

cada actividad y percibir los estados de ánimo de los demás.

Rojas (1997) destaca que La inteligencia emocional se expresa en cada momento que nos ponemos en contacto con otros y con nosotros mismos, en relación de lo que sentimos y lo que experimentamos.

Entre ellas contamos con la inteligencia intrapersonal que es la capacidad de introspección,(de mirar hacia dentro) de formar una imagen adecuada de lo que uno es y de como se comporta.

Una persona con un buen desarrollo de la inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de si mismo, sabe distinguir el placer emocional del dolor. La inteligencia intrapersonal permite comprenderse y trabajar con uno mismo hace que las decisiones se tomen analizando cuidadosamente las razones, lo bueno y lo malo de cada decisión.

Los actividades descritos en la cartilla " Arco Iris", han sido organizados para que los estudiantes aprendan a reconocer y apreciar sus sentimientos, buscando que desarrollen la capacidad de confiar en si mismos, en sentir las sensaciones de su cuerpo, llegando al autoconocimiento.

Las habilidades de la inteligencia emocional se clasifican en emocionales, cognitivas y comportamentales.

Entre las habilidades emocionales están:

- ♦ Reconocer nuestros propios sentimientos, identificar, etiquetar .
- ♦ Expresar nuestros sentimientos.
- ♦ Controlar los sentimientos.
- ♦ Controlar las emociones, comprender lo que hay detrás de un determinado sentimiento.
- ♦ Aprender formas de controlar la ansiedad, la ira, la tristeza, la cólera.

Entre las habilidades cognitivas están:

- ♦ Comprender los sentimientos de los demás, asumir su punto de vista y respetar las diferencias.
- ♦ Saber leer e interpretar indicadores sociales.
- ♦ Asumir toda la responsabilidad de nuestras decisiones y acciones.
- ♦ Considerar las consecuencias de las distintas alternativas posibles.
- ♦ Dividir en fases el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas.
- ♦ Reconocer los puntos fuertes y las debilidades de cada uno bajo una perspectiva positiva y realista.
- ♦ Mantener una actitud positiva ante la vida.
- ♦ Desarrollar esperanzas realistas sobre uno mismo.
- ♦ Adiestrarse en la cooperación, la resolución de conflictos y la

negociación de compromisos.

- ◆ Saber distinguir entre las situaciones en que alguien es realmente hostil de aquellas en las que la hostilidad proviene de uno mismo.
- ◆ Ante una situación de conflicto, pararse a describir la situación y como se hace sentir, determinar las opciones de que se dispone para resolver el problema y cuales serian sus posibles consecuencias, tomar una decisión y llevarla a cabo.

Entre las habilidades conductuales están.

- ◆ Resistirse a las influencias negativas.
- ◆ Escuchar a los demás.
- ◆ Participar en grupos positivos de compañeros.
- ◆ Responder eficazmente a la critica.
- ◆ Comunicarse con los demás.
- ◆ Comunicarse con los demás a través de otros canales no verbales, gestos, tono de voz, expresión facial.

La conciencia de uno mismo o la autoconciencia es el eje de la inteligencia emocional, pues esta toma de conciencia de la situación o de nuestro estado emocional sirve de base a otras habilidades.

Todos estamos en capacidad de percibir nuestras emociones y sentimientos, tenemos voluntad y una herramienta que es la atención para poder enfocar, sondear, entender y comprender nuestros estados de

animo, actos y emociones.

Este conocimiento es necesario para la comprensión de uno mismo, de lo contrario estamos a merced de lo inconsciente.

Por inconsciente entendemos todo lo que no se encuentra en la conciencia, lo que no esta al alcance del pensamiento consciente, pero esta presente en el psique del individuo y puede producir efectos que aparecen en la conciencia y conciencia es el modo de existencia peculiar en el que existen vivencias, procesos psíquicos que son experimentados inmediatamente por el sujeto, como percepciones, recuerdos, pensamientos, sentimientos deseos, procesos de voluntad, es el contenido total de la experiencia del yo. Goleman (1997)

AUTOCONOCIMIENTO

La conciencia emocional es la capacidad de reconocer nuestras emociones y el modo en que estas afectan a nuestras acciones.

Para adquirir esta capacidad es necesario aprender a :

Saber que estamos sintiendo.

- ◆ Comprender los vínculos existentes entre los sentimientos y pensamientos, las palabras y las acciones.
- ◆ Conocer el modo en que los sentimientos influyen sobre nuestra toma de decisiones.

- ♦ Saber expresar nuestras emociones como proceso indispensable de interiorización y exteriorización de las mismas.

OBJETIVO GENERAL:

Estimular en los estudiantes para que reconozcan su imagen de lo que son y de cómo se comportan, comprendiendo sus sentimientos, emociones, y la forma de manifestarlos adecuadamente al exterior.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ♦ Promover la expresión de sentimientos de manera libre y espontánea.
- ♦ Reconocimiento y aceptación de uno mismo.

POBLACION

La cartilla va dirigida para niños de 8 a 10 años, que cursen tercero de primaria.

METODOLOGIA

La cartilla consta de 3 capítulos, identificación, siento y expresemos.

En cada capítulo se realizan actividades de reflexión, de desarrollo de conceptos y variedad de experiencias para compartir en grupo.



IDENTIFICACION

Objetivo:

Que el estudiante identifique sus datos personales, como es, como se llama, cuales son sus fortalezas, debilidades, creencias y que quiere ser, para que el pueda conocerse un poco mas.

Es importante que el niño conozca su RH y el numero de la tarjeta de identidad, son elementos que conforman su identificación.(pag 6 y7)

Fortalezas:

Es la fuerza, el vigor, que tenemos
Para poder hacer las cosas bien.

Debilidades:

Es la falta de energía, de vigor, de las cosas
Que no sabemos hacer o se nos dificulta.

Creencias:

Tener por cierto, tener fe, son opiniones,
ideas, pensamientos que se dan por cierto.

Gustos:

son cosas o personas que nos agradan y
nos hacen sentir bien



Objetivo:

En grupo describir, definir los sentimientos y emociones que el niño tiene,
y las formas como las expresamos.

Sentimientos

Son sentimientos por ejemplo vivencias como la alegría, tristeza, ira,
miedo, temor.

Alegría

Es una vivencia afectiva, que nos hace reír, gozar,
estallar en júbilo, con ganas de cantar y
bailar es un bienestar indescriptible.

Tristeza

Es un sentimiento de opresión y de vacío,
es estar abatido, sin esperanzas de luchar
ni de obtener los sueños deseados,
como si la vida no tuviera sentido.

IRA

Es una sensación de disgusto
debida a un agravio,
malos tratos u oposición....

EL MIEDO

Los miedos son normales,
se teme a cosas desconocidas,
hay que expresar los miedos,
para que padres y maestros ayuden
a los niños a desvanecerlos.

A través de exposición gradual
Y en definir el objeto al cual se le tiene miedo,
revisando el entorno se puede deshacer
el miedo.

Sentimos miedo cuando
creemos estar en peligro.
Cuando tenemos miedo, el corazón late mas rápido,
nos ponemos pálidos y nos tiembla la voz y las
Piernas. Hay personas que se asuntan con facilidad,
Otros son mas valientes
Pero sienten miedo cuando
existe un verdadero peligro
tenemos que aprender a distinguir
entre temores reales y los imaginarios.

Temor:

Se refiere a un objeto preciso y
especifico que nos produce malestar.
Puede, ser, estar solos, ciertos animales,
la obscuridad entre otros.

El contenido de una vivencia (percepción, pensamiento, imaginación)
se asocia una actitud personal y en la mayoría de casos una marcada
tonalidad de placer o displacer.

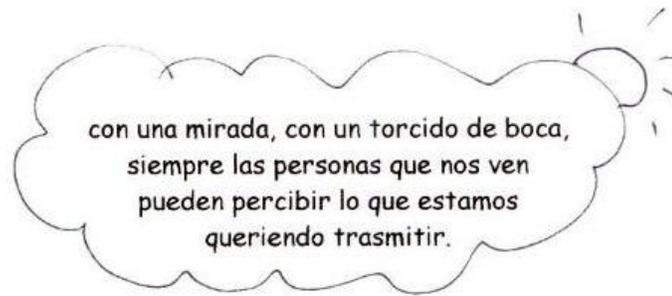
EMOCIONES

Es un fenómeno consciente de capacidad de respuesta,
esta puede ser fisiológica o cognitiva.
Las fisiológicas pueden ser alteración de
la respiración, sudoración en la piel,
latidos del corazón mas fuertes
y nerviosismo. Y las cognitivas,
los pensamientos que parten del conocimiento.

COMO LO EXPRESAMOS

A TRAVES DEL CUERPO

Todos tenemos un cuerpo,
en el cual habita nuestro espíritu ,
este cuerpo es nuestro
el cual tenemos que cuidarlo,
educarlo, protegerlo.
Cada uno de nosotros
tiene el poder de manejar su cuerpo,
lo podemos mover, podemos caminar, correr,
bailar, brincar, gatear, lo podemos educar y
enseñarle a nuestras manos a trabajar,
a crear, a dibujar, a realizar manualidades,
a pintar a escribir.
A nuestros pies a caminar, correr, brincar,
bailar, a resistir y en especial
a expresar sentimientos
Con nuestras expresiones faciales,
podemos transmitir sentimientos y
pensamientos de agrado o disgusto,



actividades a realizar:

1. En grupo se va a definir los diferentes sentimientos y así lograr una definición en común y las vamos a describir en las diversas situaciones que hallamos vivido.(pag 13 y 14)
2. Vamos a realizar ejercicios de ubicación espacial y relajación a través de escuchar música y sentir las diferentes partes de nuestro cuerpo, primero que todo hay que relajarse, colocándose en una posición de pie, con los ojos cerrados , pensando en cada segmento del cuerpo, y poco a poco ir moviendo los brazos lentamente, hasta ejercitar las diferentes partes del cuerpo, además vamos a tomar conciencia de las diferentes partes de nuestro cuerpo y el significado que le damos a estas. Ahora vamos a bailar diferentes ritmos de música, en la cual expresemos lo que sentimos ,como la alegría, la tristeza, la ira de hacer algo que no nos guste(pag 15)
3. Dibujar las formas de manifestar los sentimientos en la expresión corporal.(pag 16)

Son tres los elementos fundamentales que intervienen en la fisionomía: ojos, cejas y boca. Con su combinación y variación se expresan las emociones y estados de ánimo.

Sabes, tu eres el dueño y gestor de tus movimientos y eso te hace sentir libre y con la potencialidad de ser lo que tu quieres ser.

Fisonomía:

Es el conjunto de rasgos y expresión de que de ellos resulta, al combinar ojos, nariz, boca en diferentes formas.

Dando la expresión de un sentimiento diferente

4. Los estudiantes harán un regalo a un compañero en el cual quieran expresar su afecto, puede ser una tarjeta, una manualidad, algo que a ellos se le facilite y deseen dar. (pag17)
5. Dramaticemos: se les da una pequeña historia en la cual ellos deben concluir la historia, personificarla y dramatizarla en el grupo. (pag 18)
6. El juego de mímica ayuda a los estudiantes a expresar sentimientos y acciones, sin hablar, el lenguaje gestual es otra forma de comunicar lo que sentimos. (pag 19)



Expresemos

A través del conocimiento de las emociones y del proceso que siguen, nuestros pensamientos podemos llegar a darnos cuenta de la diferencia que existe entre "sentir una emoción" y no apreciarla, por lo tanto ser consciente de lo que se está sintiendo, es una herramienta que nos sirve para mejorar la convivencia diaria.

Cuando sentimos el deseo de expresar amor o simpatía a las personas queridas lo podemos hacer de diferentes maneras.

Podemos decir "te quiero".

Podemos buscar una flor y se la damos a la persona que amamos.

Hacemos una tarjeta con un dibujo y escribimos, lo que sentimos.

Además de decirlo o escribirlo también podemos expresar el amor por medio de nuestro cuerpo.

Los abrazos, los besos y las caricias es la forma que a través del cuerpo, expresamos lo que sentimos.

El afecto es cuando se quiere a alguien y manifiesta de diversas formas, como hablándole, escribiéndole una nota o demostrárselo con abrazos y besos.

Simpatía : Es un afecto natural que experimenta una persona como estima, interés, atracción con respecto a la otra persona.

OBJETIVOS: Que los niños demuestren su simpatía a las personas que aprecian.

Como se comunican los afectos

En la amistad los afectos se comunican por medio de palabras, actitudes o comportamientos y con expresiones en el rostro. Debemos manifestar nuestros afectos de manera respetuosa y cariñosa, para mantener buenas relaciones con amigas y amigos, por esto, es importante aprender a expresar los afectos.

Para una buena comunicación de los afectos es conveniente tener en

cuenta.

- ◆ Comunicarnos directamente con el amigo o la amiga a quien deseamos expresarle nuestros afectos.
- ◆ Expresemos nuestros afectos en el momento mas adecuado. Hagámoslo cuando ellos estén dispuestos a escucharnos.
- ◆ Escojamos las palabras mas apropiadas para decir lo que sentimos.

Construye con tus amigos una forma de relacionarse donde se sientan a gusto con todos.

No hay nada mejor que un buen abrazo,
Una mirada del fondo del corazón
Para expresar nuestros sentimientos
mas sinceros.

Actividades:

1. JUGUEMOS A LA RUEDA RUEDA, en la cual los niños expresen a su compañero de juego, una cualidad de la siguiente forma:
 - ◆ Vamos a formar 2 círculos, frente a frente.
 - ◆ Cojámonos de la mano y digamos una cualidad a nuestro compañero que quedo al frente .
 - ◆ El círculo interno rota hacia la derecha, un puesto y le dice una cualidad a su nuevo compañero a la vez este le dice una cualidad también.
 - ◆ Se sigue así, hasta haber pasado todos los del círculo interno diciéndole una cualidad a todos sus compañeros del círculo externo (pag 21)
2. Se vera fragmentos de películas y novelas, y se discutirá en grupo, los sentimientos expresados por los artistas, y el motivo por el cual los motivo a comportarse así. (pag 22)
3. Igual que en la anterior pero ahora solo por audio. (pag23)
4. Reconocer sentimientos propios y de otras personas a través de recortes de revistas y formar un collage. (24)
5. Leer el Rey y el Halcón, donde reflexiones los estudiantes con la actitud del rey y expresen en que situaciones han estado ellos, donde han actuado con ira, sin pensar en los hechos. (pag 27)

