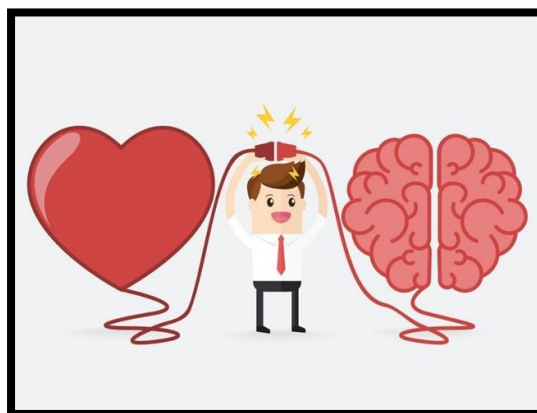




Daniel Goleman y la Inteligencia emocional.

Consiste:

1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.



2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4) Reconocer las emociones de los demás: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles

señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).

5) *Establecer relaciones*: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Inteligencia emocional Daniel Goleman - Basado en la definición de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman (1995)

Ocho lecciones de Daniel Goleman sobre inteligencia emocional.

- 1.- La inteligencia no es solo racional, también hay inteligencia emocional.
- 2.- Las emociones son poderosas y dominarlas es la inteligencia emocional.
- 3.- La inteligencia emocional es indispensable para llevar una buena vida.
- 4.- La inteligencia emocional como un factor muy influyente en nuestra salud.
- 5.- La inteligencia emocional es determinante en el aprendizaje y del éxito académico.
- 6.- La inteligencia emocional nos muestra cuál es el liderazgo positivo.
- 7.- “Conócete a ti mismo” es una máxima para Daniel Goleman sobre inteligencia emocional.
- 8.- Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional es clave para nuestra vida social.

<https://gestionandohijos.com/daniel-goleman-inteligencia-emocional/>

ENTREVISTA A LUCAS MALAISI: “EDUCACIÓN EMOCIONAL ESTRATEGIA QUE BUSCA COMBATIR EL BULLYING”.

El bullying, las dificultades en el aprendizaje, la falta de concentración y la deserción escolar son problemáticas cada vez más comunes en las escuelas, síntomas que van de la mano con las condiciones económicas y culturales de las sociedades modernas.

La educación emocional se propone como un interesante método para combatir estas dificultades. Su promotor, el psicólogo Lucas Malaisi, es autor de varios libros de la temática y de un proyecto de ley que ya fue aprobado en Corrientes y que busca que se extienda a otras provincias del país.

En diálogo con ámbito.com, Malaisi explicó que la educación emocional “es una estrategia educativa -no terapéutica- que se busca implementar en las escuelas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes a través del desarrollo de las habilidades emocionales, incrementando la inteligencia emocional”.

“Así como se desarrollan las inteligencias múltiples, la lógico-matemática, la lingüística, la artística, la musical, la kinestésica, la inteligencia emocional también puede desarrollarse en las escuelas”, expresó.

Periodista.: ¿Sobre qué aspectos trabaja la educación emocional?

Lucas Malaisi: Lo que buscamos es instalar hábitos saludables, es decir promover la salud. En lugar de hablar de prevención de la enfermedad, tratamos de que los chicos puedan construir un proyecto de vida, se conozcan a sí mismos. Hay una serie de técnicas por las cuales los alumnos hablan de sus sueños, sus deseos, sus habilidades, sus recursos, qué es lo que les gusta hacer y en función de eso pueden construir su futuro. Cuando tenemos un niño que está ocupado en un proyecto de vida, ya sea artístico, deportivo o científico, el que fuere, no cabe espacio para la patología. Una de las estrategias o modalidades de trabajo son ejercicios de meditación y respiración y tiene que ver con una cuestión absolutamente biológica donde la persona se conecta con el presente y ecualiza los latidos de su corazón. Este es un ejercicio que les permite calmarse y lograr la tranquilidad que es la plataforma del alto desempeño.

P.: ¿Cuál es el efecto concreto en los niños?

L.M.: El efecto en los chicos es que les mejoramos la calidad de vida en todos los aspectos porque construimos chicos que están comprometidos con lo que hacen, que pueden concentrarse, que tienen menos conductas sintomáticas, son en definitiva más felices. Pero aquí no hay soluciones mágicas. Los resultados han sido científicamente comprobados por muchísimas investigaciones, tal es así que hoy la Organización Mundial de la Salud dice que hay que trabajar en esta línea de las famosas habilidades para la vida. Son 10 habilidades de las cuales seis son habilidades emocionales.

P.: ¿Esto sirve de apoyo a las materias curriculares existentes o se plantea como contenido extra?

L.M.: Esto se hace de dos maneras, transversalmente o sea conjuntamente con otras asignaturas, entonces una profesora de matemáticas puede hacer educación emocional simultáneamente y en un futuro contemplamos crear el espacio curricular donde vamos a tener docentes de educación emocional específicos.

P.: ¿La educación emocional trabaja solo con los alumnos?

L.M.: No, además de trabajar con los chicos, la educación emocional contempla otros dos pilares que son escuelas para padres de educación emocional y educación emocional del propio docente para que éste pueda gestionar sus propias emociones. Para llegar a los niños hay que ocuparse de todo el contexto y hay que incluir a todos los actores sociales.

P.: ¿Cómo fue la experiencia de Corrientes?

L.M.: Esta propuesta no tiene precedentes, es nueva. Entonces, escribí un articulado de ley y lo estuve promoviendo por toda la Argentina. El año pasado se aprobó en Corrientes y es la primera provincia en tener una ley de educación emocional. Entonces en esa provincia ya empezamos el cronograma de capacitaciones para que los docentes ya implementen estas estrategias.

P.: ¿Cuál es la importancia de extender la educación emocional por ley a otras provincias?

L.M.: Lo que pretendemos es que esta ley sea tratada y votada en todas las provincias y también a nivel nacional. Lo que pasa es que muchos colegios que tienen recursos económicos acceden a estas tecnologías y se capacitan, pero los

más necesitados son los que no tienen acceso. Entonces lo que queremos es que esto sea sistémico y que llegue a todos los niños para poder sanarlos antes de que lleguen los problemas y no esperar a que consuman drogas o caigan en otras problemáticas. Queremos transmitirles todos estos recursos en la infancia porque sabemos que los van a utilizar cuando llegue la adolescencia.

P.: ¿Dónde nació el concepto de educación emocional?

L.M.: Este concepto de educación emocional nace en Estados Unidos de la Emotional Intelligence, que se desarrolla sobre todo en el ámbito empresarial y que sostiene que las personas que disfrutan de lo que hacen están mucho más motivadas y son más productivas. Por supuesto, que después se dan cuenta de que más temprano en la vida se llegue a descubrir estas habilidades, mejor. En Estados Unidos, muchas escuelas tomaron este sistema pero no de forma global. Un esfuerzo muy importante se hizo hace cinco años en las Islas Canarias, donde todas las escuelas comenzaron a trabajar el aspecto emocional. En 2016, empezó a implementarse también en toda España.

<http://www.sinmordaza.com/noticia/423992-educacion-emocional-estrategia-que-busca-combatir-el-bullying.html>

Lucas Malaisi: “Los docentes deben manejar sus emociones o por los menos tener una gestión sana de ellas”.

Lucas Malaisi es licenciado en Psicología recibido de la Universidad Católica de Cuyo. No obstante, muchos años antes de terminar su carrera, ya analizaba la situación de centros asistenciales y gabinetes interdisciplinarios que atendían distintas problemáticas sociales. A partir de allí hace más de 10 años que trabaja en la implementación de la educación emocional.

“Han cambiado muchas variables en los últimos años, la familia de padres uniparentales, padres adolescentes, el hecho de que la mujer debe trabajar, la falta de poder sobre los niños, los abuelos que crían a los niños, las identificaciones cruzadas (cuando los padres se identifican con los hijos), entre otras cosas hacen que la sociedad haya cambiado”, indica Malaisi.

En este sentido resalta que esto ha producido que la escuela haya perdido prestigio social y con ella los docentes. Además aduce que hay una ausencia del fuero institucional, se implementan políticas educativas anacrónicas y la

transmisión de la información no es tan importante porque los chicos consiguen tener en el teléfono o la computadora más información que la que pueden obtener en la escuela.

En lo que respecta a los docentes, el licenciado en psicología, asegura que los docentes deben manejar sus emociones o por los menos tener una gestión sana de las emociones. “Una gestión sana hace que la persona esté bajo su dominio personal, por lo menos el docente tiene que entender que efecto tienen las emociones en su vida y cómo manejarlas. Es un entrenamiento permanente pero una vez que entiende esto está capacitado en ese sentido y lo puede trabajar con los chicos y sus padres”, resalta Malaisi.

<https://ambitoeducativo.com/lucas-malaisi-los-docentes-deben-manejar-sus-emociones-o-por-los-menos-tener-una-gestion-sana-de-ellas/>

¿Qué tipo de educación necesitamos en el Siglo XXI?

Además de lo realizado al momento (lo académico) es menester abordar una educación que favorezca el desarrollo de la resiliencia, salud emocional y satisfacción personal, dinamización de recursos y el entrar en acción, tolerancia a la frustración y automotivación, considerando que del 70 al 80 % del éxito que obtenemos en la vida depende de las habilidades emocionales.

HEMOS DE PROMOCIONAR LA SALUD PARA EVITAR A FUTURO LA PROLIFERACIÓN DE CONDUCTAS SINTOMÁTICAS.

¿Por qué una Ley de Educación Emocional y no un abordaje en centros de salud o programas y proyectos educativos?

- **Debe ser una estrategia sistémica:** para lograr un verdadero cambio comportamental en la sociedad es necesario abordar y llegar a todos sus actores sociales y el espacio coyuntural donde todos asisten es la escuela.
- **Estrategia Sustentable (permanente):** Un cambio y mejora continua no se agota en un programa, es necesario un compromiso sostenido en el tiempo para el establecimiento de hábitos salutógenos que arroje capacidades instaladas en toda la sociedad.

- **Un fundamento científico:** la implementación de esta estrategia necesita de un respaldo científico en el que se establezca una unificación de criterios y un consenso entre todos los actores sociales (empezando por docentes y no por las autoridades educativas que, al menos en años, no han estado al “frente de batalla”).

¿Cuáles son los pros de implementar la ley?

- Actúa sobre toda la población (Niños, adolescentes y adultos) apuntando a un cambio generacional en pro de la salud.
- **Es económico en términos financieros:** no requiere inversión edilicia ni tecnológica, sólo se basa en la utilización inteligente de los recursos existentes. Sólo requiere capacitación docentes (unos pocos kms de ruta son más costos que este cambio, que requiere de una única inversión).
- Los resultados en mejora de calidad de vida y educativa han sido científicamente comprobados
- **Es una estrategia de fácil y rápida implementación.** Son tecnologías bajas en complejidad: No requiere altos grados de capacitación.

¿Cuáles son las contras de implementar una ley de Educación Emocional?

- **Es económica:** no resulta redituable para el mercado de la enfermedad ni el de la seguridad. No nos haremos millonarios con esto, sólo apunta y asegura una mejor calidad de vida.
- **Los resultados son a mediano y a largo plazo:** no es útil para hacer demagogia popular.
- **Su producto es la autonomía:** Se trata de una emancipación del círculo del comercio de la enfermedad, inseguridad, narcotráfico y dependencia de dádivas.

¿Cómo es la logística para una capacitación simultánea y masiva a toda la comunidad educativa?

Puede implementarse mediante:

- **Cursos a distancia:** Utilizando material bibliográfico de estudio y evaluación, conferencias y talleres explicativos en DVDs (los que ya están disponibles).
- **Cursos on-line o virtuales:** Utilizando material bibliográfico de estudio y evaluación, conferencias y talleres explicativos virtuales.
- **Cursos personalizados:** Capacitadores de Educación Emocional que trabajan directamente con los docentes y padres.

<http://fundacioneducacionemocional.org/por-que-una-ley-de-educacion-emocional/>

<http://fundacioneducacionemocional.org/ley-educacion-emocional/> (PROYECTO DE LEY)

Manel Güell: “Trabajar la inteligencia emocional requiere creatividad”.

- **¿Cómo definirías la inteligencia emocional?** Primero debemos tener claro qué significa inteligencia y qué significa emoción. La inteligencia es la capacidad que tenemos los seres humanos y también algunos animales de resolver problemas nuevos, y biológicamente las respuestas las da el neo córtex. Las emociones son una respuesta que tenemos los mamíferos delante de los estímulos exteriores para sobrevivir y las regula el mesencéfalo.
- **¿Y si unimos los dos conceptos?** Conseguimos un diálogo entre la inteligencia humana, la capacidad de razonar y las respuestas emocionales o instintivas que son el primer impulso que tenemos frente a las situaciones de la vida. Esto es, precisamente, la inteligencia emocional.
- **¿La capacidad de regular este diálogo, es algo innato o se puede aprender?** Se aprende, por supuesto, a lo largo de la vida, y además se puede entrenar. Los humanos aprendemos lenguaje, después aprendemos a razonar y a pensar, esto nos diferencia de los animales. Las respuestas emocionalmente inteligentes son fruto de un aprendizaje, pero también podemos trabajarlas siendo conscientes de qué respuestas son más útiles

que otras. Desarrollar la capacidad emotiva es igual que desarrollar la lógica, las matemáticas, etc.

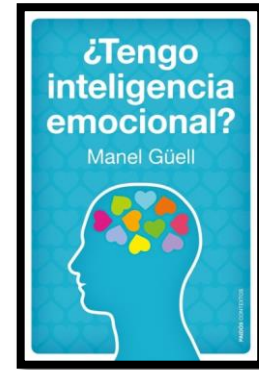
- **¿Cómo se puede trabajar la inteligencia emocional con niños y niñas de diferentes edades?** Hay tres fases que debemos trabajar para desarrollarnos en este sentido y se puede trabajar tanto con niños como con adultos. En primer lugar debemos ser conscientes de las emociones que nos producen determinadas situaciones, personas, contextos. Sólo si somos conscientes de que emoción nos despiertan las cosas podemos iniciar el camino para cambiarlas. La segunda fase es analizar si el comportamiento o la respuesta que damos a ese estímulo nos es útil. Si un niño se da cuenta que pegar a otro porque no le deja un juguete no les soluciona el problema es cuando ve la necesidad de buscar una alternativa. Finalmente hay que buscar alternativas a aquellos comportamientos que no nos aportan lo que perseguimos y para ello necesitamos flexibilidad y creatividad. Esto es en definitiva el acto de inteligencia emocional. Cuanta más capacidad y rapidez de reacción tenemos ante situaciones adversas más inteligentes emocionalmente somos.
- **¿Cómo cree que se trabajan estos aspectos en las escuelas hoy en día?** Creo que en general no se trabajan de forma específica en ninguna etapa de la educación obligatoria. Conozco algunos centros de primaria que sí que la trabajan porque es uno de sus objetivos estratégicos. Y la observación también me ha permitido detectar que en otros centros muchos profesores, sin proponérselo, también trabajan estos aspectos con sus alumnos de forma inconsciente. Pero la mayoría de centros no contemplan la educación emocional en los currículums escolares.
- **¿Y en secundaria?** El diagnóstico es similar, pero se agudizan las consecuencias porque son etapas de la vida más complejas. Al dividir el conocimiento en áreas los alumnos ven desfilan un profesor distinto cada hora. Algunos centros que quieren trabajarlo intentan incluirlo en las horas de tutoría. También se de otros centros en que lo trabajan específicamente como créditos libres, pero son pocos ejemplos los que tenemos.

- **¿Qué resultados observa en los centros que sí trabajan la inteligencia emocional con sus alumnos?** Resultados muy positivos y evidentes. Disminuyen los conflictos escolares, aumenta el bienestar de los alumnos, los problemas se resuelven de otra forma, etc. Hay que tener en cuenta que esto implica un entrenamiento y una educación emocional del profesorado. Un profesor que sea inteligente emocional lo podrá transmitir con más facilidad. Muchos profesores señalan que nunca se han trabajado tanto los valores de convivencia como ahora pero los resultados no siempre son los deseados.
- **¿Qué cree que sucede?** Pensamos que trabajar valores es explicar teoría de lo que está bien y lo que está mal. En realidad la ética lo que analiza son acciones y lo que deberíamos trabajar es la toma de decisiones y el respeto por nosotros mismos y por los que nos rodean.
- **¿La inteligencia emocional también se puede trabajar en el ámbito familiar?** La inteligencia emocional es una capacidad individual: si yo soy padre, soy profesor, soy amigo o compañero, esta capacidad la aplico a las relaciones que tengo. Es una capacidad de respuesta. Si un padre o una madre tiene conductas inteligentes emocionalmente lo aplicará cuando se relacione con sus hijos. Educar la inteligencia emocional de los padres, comportará que los hijos también adquieran esta capacidad. Es un modelo de conducta de relacionarte con tu entorno. Ahora nos relacionamos mucho virtualmente.
- **¿Cómo afectan las nuevas tecnologías en nuestra comunicación emocional?** Las nuevas tecnologías son meros instrumentos de comunicación. A priori no afectan en la relación directa, pero sí pueden afectar en la interpretación de mensajes.
- **¿A qué se refiere?** Si no vemos a la persona, no vemos los gestos que hace; si no hablamos por teléfono perdemos el tono de voz. Todos estos elementos participan de la comunicación y a medida que se pierden perdemos matices del mensaje y esto puede abocarnos a confundir o malinterpretar lo que nos decimos.

Recomendación de libros:

- **¿Tengo inteligencia emocional? – Manel Güell.**

El libro plantea 30 preguntas sobre emociones e inteligencia emocional. Y propone 29 respuestas basadas en un trabajo de síntesis de distintas orientaciones psicológicas y humanísticas que tienen en común el pensamiento racional, el rigor científico y la demostración de sus hipótesis. Es un libro de inteligencia emocional y de emociones que sugiere estrategias y recursos para mejorar nuestra inteligencia emocional, y nos da todos los elementos que nos permitirán contestar a la pregunta final del libro, que el autor nos invita a responder.



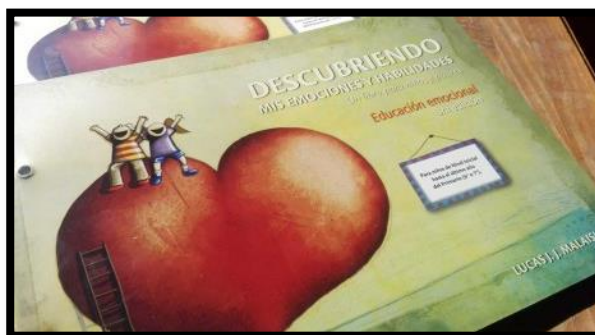
- **Cómo ayudar a los niños de hoy. – Lucas Malaisi**

En este libro encontrarás un análisis sobre los cambios familiares, escolares y sociales del último veinteno, como también una propuesta de promoción de la salud a medida de la complejidad de las problemáticas actuales. Contenidos sobre Inteligencia Emocional, Social, Ley de Educación Emocional, qué son las emociones, su efecto sobre el desempeño, un glosario emocional, una investigación sobre la forma en que docentes buscan solucionar los problemas de conducta de los alumnos, modalidades de trabajo, técnicas para realizar una Planificación y Evaluación de Educación Emocional para alumnos de Nivel Inicial, Primario y Secundario. Además, todo un capítulo destinado a Escuela para Padres.



- **Descubriendo mis emociones y habilidades – Lucas Malaisi.**

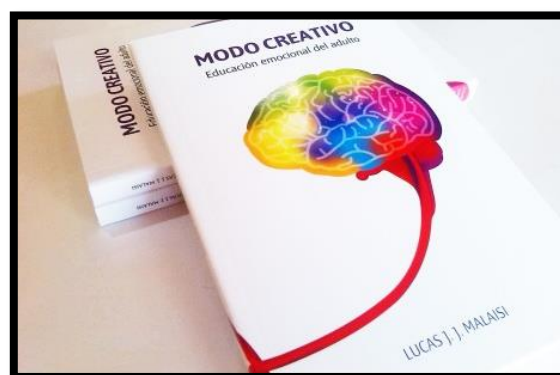
Está orientado a la familia como a la escuela, pero especialmente dirigido a los niños. Integra estratégicamente a padres y maestros en la enseñanza de habilidades emocionales y sociales, abordando los



ingredientes esenciales de la Nutrición Emocional (que permitirán el desarrollo de sana autoestima), las claves para desactivar berrinches y poner límites sin romper la armonía familiar, el modo adecuado de utilizar las nuevas tecnologías con los niños y cómo actuar en casos de bullying, entre otros aspectos. A su vez, mediante diversas actividades, acompaña en forma sistematizada al niño en el conocimiento de eso que hasta el momento no se enseñaba en las escuelas, y que no sabe ni puede saber de antemano ningún maestro; aquello que en definitiva hará libre a todo alumno: el conocimiento de sí mismo. Descubriendo sus emociones y habilidades el niño podrá ver y valorar -sin evaluaciones ni aplazos-, el hecho de ser único, conociéndose y aprendiendo a creer en sí mismo para desplegar así todo su potencial.

- **Modo creativo – Lucas Malaisi.**

Encontraras explicaciones prácticas y claras- a la vez que científicas- del funcionamiento de las emociones e interrelación con las creencias, para aprender a generar y mantener los momentos de seguridad, motivación y disfrute (lo que el autor llama Modo Creativo). ¿Cómo es posible que



ciertos días nos vemos imposibilitados de hacer las mismas actividades que en otro momento podemos desarrollar con y ligereza, siendo que somos la misma

persona? ¿Por qué unos días funcionamos tan bien y otros tan mal? Las claves para gestionar las emociones y mejorar la performance son las emociones y comprender asimismo su efecto sobre la salud física, la memoria, el sueño, el sexo, la creatividad, el sistema inmunológico e incluso sobre las oportunidades que tenemos para alcanzar nuestros objetivos. Se incluye además una serie de ejercicios destinados a aquellos que quieran profundizar en su autoconocimiento para lograr un cambio personal, como también a quienes trabajan en el ámbito educativo y en el coaching empresarial.

Algunas técnicas:

- **Empatía:**

1. ¿Qué les pasa a los demás? La dinámica consiste en emplear dibujos de caras con las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, amor y asco). Se trata de pedir a los niños y niñas que identifiquen las diferentes emociones que representa cada una de las caras. Después entre todos responderemos a la pregunta ¿qué les pasa a los demás? Tratando de explicar cómo se sienten, que puede haber pasado para que se sientan así y qué tienen que estar pensando.

2. Me pongo en tu lugar. Actividad para ponernos en la piel de los demás. Para este juego se preparan tarjetas en las que anotamos diferentes personajes (papá, mamá, abuelo, profe, policía, médico, dentista, conductor, tendero, etc.) y también preparamos material para disfrazarnos. Repartimos una tarjeta a cada uno de los niños y niñas y les explicamos que tenemos que transformarnos en aquello que nos ha tocado, tenemos que pensar bien como va vestido, como se mueve, como actúa normalmente.

3. ¿Cómo te sentirías tú, sí...? Actividad para profundizar. En esta dinámica emplearemos escenas de cuentos, películas, series, lecturas, etc. Explicamos la situación y el acontecimiento, les pedimos que cierren los ojos y piensen que son la persona a la que le ha ocurrido la situación y que traten de pensar y de sentir como esa persona. A continuación les pedimos que respondan a la pregunta ¿cómo te sentirías tú, si*?

4. Ayudar a un compañero. Darles actividades para que puedan ayudar a algún compañero ya que está comprobado científicamente que nada da más felicidad a un ser humano que el ayudar a otro. Esto contribuye también a aumentar la autoestima.

5. Actividades trascendentes. Los seres humanos ineludiblemente queremos un significado y un propósito en la vida. El proponerles actividades filantrópicas para que otros puedan desarrollarse y llevarlas a cabo a través de una institución como puede ser la escuela nos ayuda a sentir que pertenecemos y servimos a algo más amplio que lo individual, algo que trasciende nuestra existencia personal. Según Martin Sellinman (psicólogo positivista) este tipo de actividades nos hace más felices.

- **Habilidades sociales:**

1. Enseñar a los chicos a resolver conflictos. Darles técnicas para que puedan expresar de manera tranquila a otra persona como se sintieron por algo que el otro hizo. Por ej. Teniendo en cuenta la nemotecnia NEMO:

N - Nombre (Hablando desde el yo)

E - Emoción que sentí

M - Motivo ¿Que motivó ese sentimiento? ¿Qué hizo el otro que despertó en mí ese sentimiento?

O - Objetivo:

Por ej.” Te hablo porque me gustaría que eso no lo hagas más porque a mí me hace mal”. Aprender a expresar- de manera tranquila- las emociones les va a ayudar a entender que todos somos diferentes, que la otra persona muchas veces no sabe que lo que hace nos molesta mucho, que por eso es bueno hablarlo y expresar lo que sentimos y generalmente , con un simple diálogo, se soluciona el conflicto. De esta manera les ayudamos a canalizar sus emociones de manera positiva, no escondiéndolas, pero tampoco reaccionando agresivamente.

2. Juegos de preguntas. Dividir a los alumnos en grupos y organizar un concurso sobre un tema que se haya aprendido recientemente en el aula. Esta es una manera efectiva de estimular el crecimiento social y emocional. Los alumnos

aprenderán a trabajar en equipo, a tratar con diferentes tipos de personas, a comportarse y actuar, así como a ser buenos ganadores y perdedores. Participar en un equipo para jugar haciendo preguntas, disminuye en mucho el estrés de conseguir las respuestas exactas, además anima a los niños a colaborar con sus compañeros de estudios.

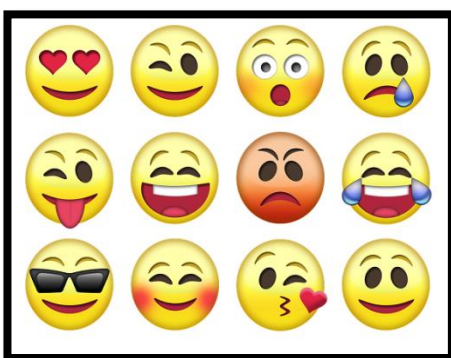
3. Los deportes en equipo. Cualquier deporte en equipo, estimula el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños. Los equipos deben sus logros a la habilidad social, en la comunicación verbal y no verbal.

4. Lo que tengo y puedo dar. Se anota una o más capacidades o habilidades que se tienen y son valiosas para contribuir con otra persona. Por ejemplo, soy bueno escuchando y puedo estar disponible cuando necesites que alguien te escuche. Se trabaja entre dos o en grupo.

5. Lo que tengo y puedo dar. Lo que necesito: Se anota una o más capacidades que se tienen y son valiosas para contribuir con el grupo y una o más necesidades... Por ejemplo, soy bueno redactando y sintetizando material. Necesito que me ayuden en la presentación oral del trabajo.

6. Narraciones en grupo. Una manera divertida de estimular la creatividad y la interacción social en el aula es participando en el juego de narraciones en grupo.

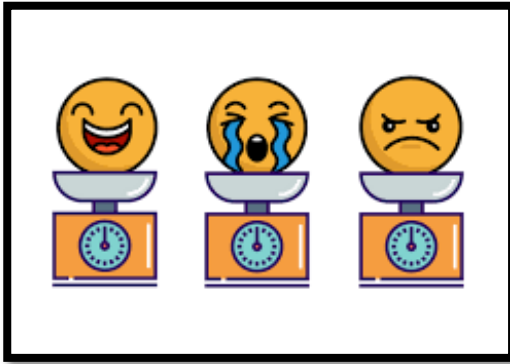
<https://www.asociacioneducar.com/monografias/monografia-neurosicoeducacion-maria.del.carmen.figueiras.pdf>



https://www.youtube.com/watch?v=UEHed_iMHjA

Educación emocional para niños.

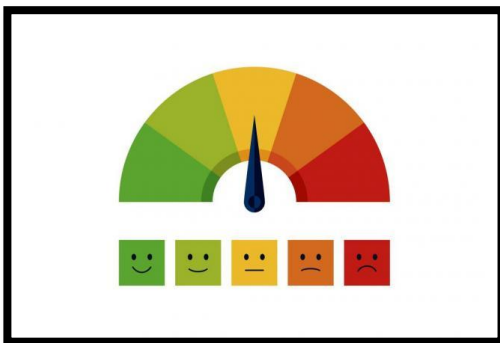
Ideal para niños de preescolar o primeros años de la educación primaria. Aquí podremos aprender cómo identificar las emociones, así como ejercicios para clasificar emociones.



<https://www.youtube.com/watch?v=8TNACnq3b5U>

Actividades para expresar emociones y sentimientos.

Sencillas y prácticas actividades que nos ayudarán tanto en el aula como en el hogar a enseñar a los más pequeños en el ámbito de las emociones, pero sobre todo una manera asertiva de expresarlas.



<https://www.youtube.com/watch?v=c0IX4Jpo2LM>

Desarrollando la inteligencia emocional.

Enfatizamos la importancia de una correcta gestión de emociones y lo necesario que es para nuestro día a día. De nuevo, con actividades que podemos llevar con facilidad en casa y/o aula escolar.



<https://www.youtube.com/watch?v=3aj0X1kfjIA>

Técnicas para el Manejo de las emociones con Arístides Cervantes.

Aprende a reconocer, entender y controlar las emociones para manejar un ámbito más equilibrado en nuestra vida y lograr resultados íntegros a nivel personal, laboral y en los negocios