Inteligencia **Emocional**

LAS Inteligenci@s MÚLTIPLES

CAMPAÑA ESCOLAR 2012/2013

1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional une dos tipos de inteligencia: la interpersonal y la intrapersonal.

- ¿Qué significa **"INTRA"**?

  Es un prefijo que se pone delante de algunas palabras y que significa "dentro".

- ¿Qué significa **"INTER"**?

  También es un prefijo que se coloca delante de algunas palabras y significa "entre".

Así que "intrapersonal" es lo mismo que "dentro de la persona", e interpersonal, es "entre las personas".

Inteligencia Intrapersonal

Esta inteligencia hace referencia a cómo nos conocemos a nosotros mismos, a si somos capaces de saber lo que sentimos, a la forma en que conseguimos controlar y regular los sentimientos.

Inteligencia Interpersonal

Es la capacidad de entender a los demás y lo que sienten, y a nuestras habilidades para relacionarnos con las demás personas (hacer amigos, trabajar en equipo, defendernos...).

2. ¿QUIÉN ES QUIÉN?

MADRE TERESA DE CALCUTA

¿Cuál es el día más bello? Hoy
¿El obstáculo más grande? El miedo
¿La raíz de todos los males? El egoísmo
¿La peor derrota? El desaliento
¿La primera necesidad? Comunicarse
¿El misterio más grande? La muerte
¿La persona más peligrosa? La mentirosa
¿El regalo más bello? El perdón
¿La ruta más rápida? El camino correcto
¿El resguardo más eficaz? La sonrisa
¿La mayor satisfacción? El deber cumplido
¿Las personas más necesitadas? Los padres
¿La cosa más fácil? Equivocarse
¿El error mayor? Abandonarse
¿La distracción más bella? El trabajo
¿Los mejores profesores? Los niños
¿Lo que más hace feliz? Ser útil a los demás
¿El peor defecto? El malhumor
¿El sentimiento más ruin? El rencor
¿Lo más imprescindible? El hogar
¿La sensación más grata? La paz interior
¿El mejor remedio? El optimismo
¿La fuerza más potente del mundo? La fe
¿La cosa más bellas de todo? El amor

Estas palabras son de la Madre Teresa, una mujer entregada a mejorar la vida de los que más lo necesitaban. Nació en Albania a principios del siglo XX e hizo del amor a los más pobres el trabajo de toda su vida.

Puedes conocer más sobre su vida a través de estos links:

Historia de Santa Teresa de Calcuta:

Parte 1: http://www.youtube.com/watch?v=5f8WnSaIh7c

Parte 2: http://www.youtube.com/watch?v=T0yM0_oX8uQ

Parte 3: http://www.youtube.com/watch?v=BPdl-5_xZtM

BELÉN GARCÍA BELLÓN

Belén es una joven española con parálisis cerebral infantil, que presenta en la radio un programa que se llama **MAR DE SENTIMIENTOS.**

Este programa parte del concepto de Ecología Emocional, que es el arte de gestionar nuestras emociones para que la energía positiva nos lleve a la mejora personal, a la mejora de nuestras relaciones y al mejor cuidado de nuestro mundo. Es un espacio en la radio de Vallecas (Madrid) para la Inteligencia emocional.

Pero además, Belén es un ejemplo de constancia y esfuerzo por encima de todos los obstáculos, algo que está muy presente en las personas con una buena Inteligencia Emocional.

Conecta con este enlace para ver el spot del programa que inició su camino en el año 2009.

http://goo.gl/Bl8wK

3. PRÁCTICA

3.1 LAS EMOCIONES

Un primer paso para entrenar y mejorar nuestra inteligencia personal es conocernos a nosotros mismos, saber cómo somos, qué sentimos.

En el dibujo del Abecedario de la página siguiente, que puede convertirse en un gran póster para decorar la clase, os proponemos que penséis entre todos un sentimiento con cada letra. Por ejemplo con la A, amor o angustia.

Ahora de forma individual elige dos o tres emociones de las que habéis escrito en el póster y contesta este cuestionario de cada una de ellas:

- Describe un situación en la que sentiste esa emoción

_____

_____

_____

- Piensa dos o tres personas que te provocan esa emoción

_____

_____

_____

- Señala qué cosas buenas obtienes al sentir esa emoción y también qué cosas malas

_____

_____

_____

- Imagina cómo pueden sentirse los demás cuando tú sientes la emoción que has elegido

_____

_____

_____

Sugerencia: Os recomendamos la impresión de esta página de Abecedario en A3 para trabajarla mejor en clase.

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
Ñ	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z	

3.2 EL NIÑO Y LA TORTUGA

Nos pasa a veces que la ira, el enfado, la tristeza, la angustia, nos llenan por dentro y no nos dejan estar tranquilos ni felices, ni hacer felices a los demás. Vamos a poner en práctica un truco que nos ayude a calmar nuestras emociones en esos momentos y para ello vamos a leer el cuento de **Tortuguita**.

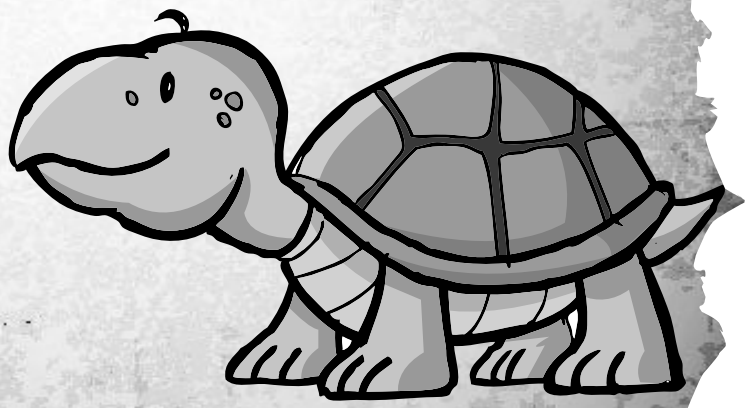
Hace muchos años vivía en una isla del Caribe una pequeña tortuga que tenía 6 años. Tortuguita no se sentía muy bien, no quería ir al colegio, pues no tenía muchos amigos y le costaba mucho aprender. Además, en casa siempre estaba peleando con sus hermanos. Todo eso le hacia sentir fatal.

Tortuguita tenía un problema y eran sus nervios y su ira. De pronto, sin saber cómo ni porqué, empezaba a sentir unos calambres en el estómago y hormigueos en sus patas, se ponía tan nerviosa que no podía escuchar a nadie ni parar de moverse dando vueltas sobre sí misma. Otras veces sentía que tenía un león enfurecido dentro de ella, quería pegar a todos sus compañeros, a sus padres o a sus hermanos, quería romper los muebles, los libros, y no parar de gritar.

Sus padres estaban muy preocupados, querían mucho a tortuguita y no les gustaba verla tan triste. Así que, juntos los tres, fueron caminando hasta el final de la isla, donde vivía la gran Tortuga Sabia. Ella escuchó tranquila la historia de Tortuguita y le dijo a sus padres:

- *¿Podría hablar a solas con Tortuguita?*

Mamá y Papá tortuga se alejaron de allí y nerviosos miraban cómo Tortuguita y la gran Tortuga Sabia hablaban:



- *Debes de estar muy triste y angustiada ¿verdad? - dijo la gran Tortuga Sabia*
- *Sí - respondió tímidamente Tortuguita*
- *Y te gustaría saber cómo tranquilizarte pero nunca encuentras cómo, ¿verdad?*
- *Sí - volvió a responder Tortuguita*
- *Pues la solución la tienes encima, la llevas contigo*
- *¿Qué?- preguntó extrañada la pequeña tortuga*
- *La solución está en tu caparazón, en tu coraza. Escóndete dentro siempre que sientas los nervios y el enfado. Allí dentro cuenta hasta 10 y respira despacio, eso hará que te relajes y no te metas en líos, que puedas pensar antes de actuar.*

¿Qué te parece? ¿Puedes tú también esconderte dentro de ti?

Cuando te sientas nervioso o enfadado construye con tus manos y tus brazos un caparazón en el que refugiarte para poder volver a calmarte.

3.3 TRABAJO EN EQUIPO

¿Sabes por qué los gansos vuelan juntos y en forma de V?

http://www.powerpoints.org/presentacion_909_El-vuelo-de-los-gansos.html

Ojalá fuéramos gansos. Muchas de las cosas que no conseguimos solos, seguro que en equipo serían más fáciles. Pero hay que aprender a trabajar en equipo, hay que practicar mucho para que podamos volar todos juntos, ayudándonos unos a otros. La regla más importante de un equipo es que para ganar, tienen que hacerlo todos los miembros del equipo.

Formad equipos de cuatro para jugar al juego **Dibujos a cuatro manos**. En la pizarra y paredes de la clase habrá DIN A3 pegados, tantos como equipos hayáis formado. El profesor os dirá un tema, por ejemplo, la ciudad, y como si fueran carreras de relevos uno a uno iréis pintando en la hoja un dibujo sobre ese tema.

Los equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, donde el primero de cada fila tiene un rotulador. Frente a cada equipo se coloca el pliego de papel. El juego comienza cuando el profesor toca el silbato y el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con el rotulador en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado, pasado un minuto, el profesor grita **"ya"** y los que estaban dibujando corren a entregar el rotulador al segundo dé su fila que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo, y así hasta el final.

4. El TALLER (CONCURSO)

Hemos estado practicando duro para conocer nuestras emociones, para regularlas y ser capaces de trabajar en equipo con otros. Todo eso son habilidades de la Inteligencia Emocional, pero nos falta una, muy importante, que tiene un nombre que seguro te suena: la **EMPATÍA**.

Pero no es simpatía ¿eh? Es empatía. Una persona es simpática cuando es amable, cariñosa, abierta y se relaciona bien con los demás. Una persona empática es la que comprende a los demás, observa lo que otros sienten, les sabe escuchar y consolar o animar.

La Madre Teresa de Calcuta comprendió el gran sufrimiento de muchas personas enfermas y pobres y trató de ayudarlas; Belén García sabe que escuchar a sus oyentes, sus sentimientos, es importante para ellos.

Nosotros también podemos ejercitar nuestra empatía. Te proponemos un nuevo reto.

En el cole, en el parque, en la biblioteca, seguro que conoces a algún niño con discapacidad y te darás cuenta de que tienen que luchar el doble para conseguir muchas cosas. Por eso vamos a convertirnos en su voz, como la Madre Teresa lo fue de muchos hindúes, o Belén de muchos de sus oyentes, y a explicar a todo el mundo que son niños como todos, con capacidades diferentes y con los mismos derechos.

Escribe un decálogo de los derechos de los niños y las niñas con discapacidad.

MECÁNICA:

Concurso: Concurso de decálogos

Tema: Decálogo de los derechos

Premio: 1.000 €

- La convocatoria al concurso está abierta a todas las aulas de primaria de los colegios registrados en el programa.
- La participación será por aula, es decir, un decálogo realizado por el grupo de alumnos de cada aula.
- La temática del decálogo debe centrarse en la discapacidad.
- Los decálogos deberán subirse en formato WORD, PDF, JPG a la web **www.recapacita.fundacionmapfre.com** a través del espacio antes del 09 de abril de 2013.

- La elección del aula ganadora de los 1.000 € será el **12 de abril de 2013.**
- El colegio ganador será informado telefónicamente.