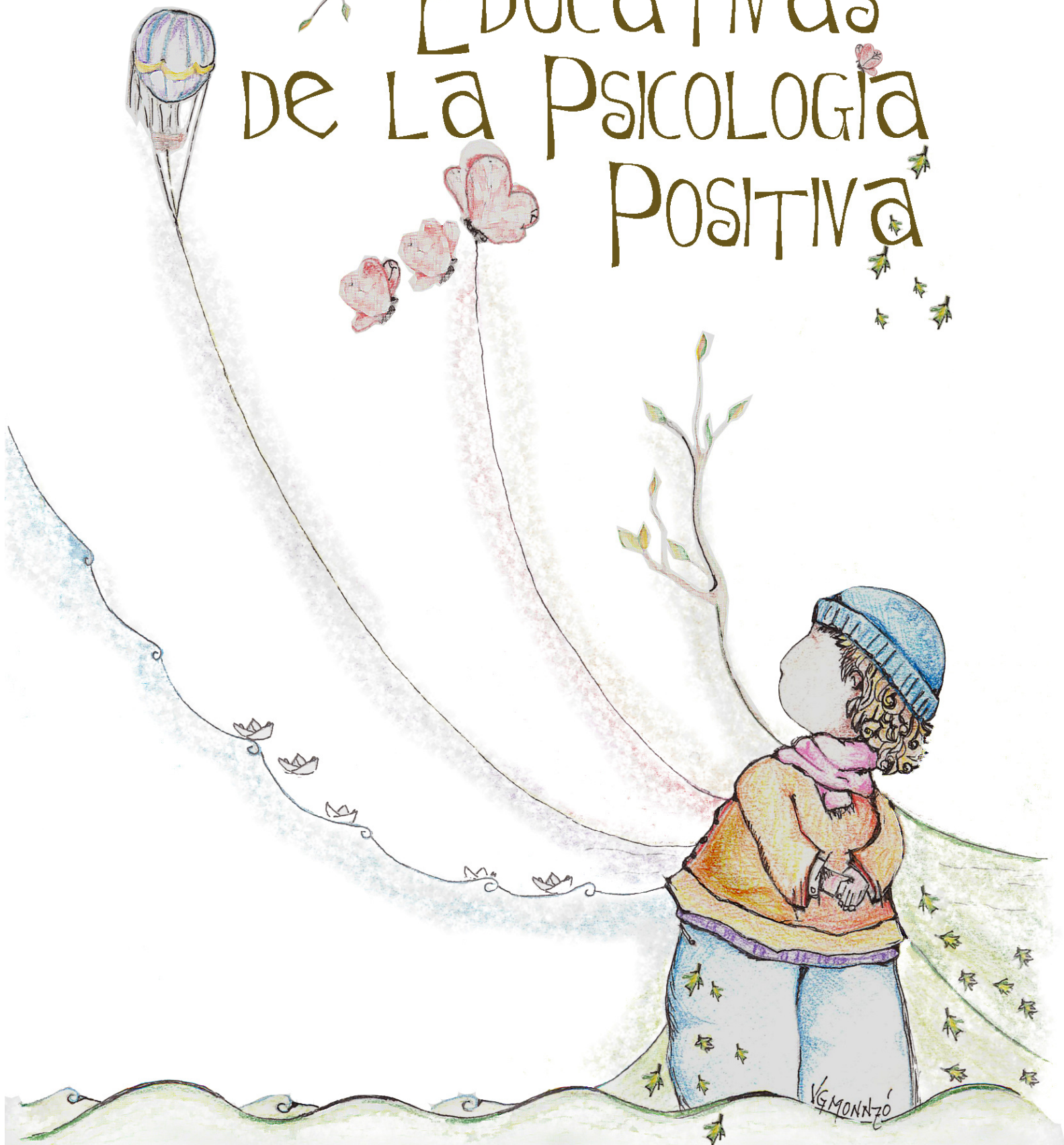


APLICACIONES EDUCATIVAS DE LA PSICOLOGIA POSITIVA



Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva

Coordinador

Agustín Caruana Vañó
Asesor del CEFIRE de Elda

Presentación

Alejandro Font de Mora Turón
*Conseller de Educació
de la Comunitat Valenciana*

Prólogo

Abilio Reig Ferrer
*Catedrático de Personalidad, Evaluación
y Tratamientos Psicológicos.
Director del Departamento de Psicología de la Salud,
Universidad de Alicante.*

Edita:

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació

2010

ISBN: 978-84-482-3715-8

Depósito Legal: A -919-2010

Diseño gráfico de la portada: Vladimir Monzó Gol (e-mail: vgmonzo@hotmail.com)

Imprime: HISPANIA
c/ Campos Vasallo, 20 - 03400 Alicante.
Telf. 965 217 207; Fax.: 965 146 090

© De los autores sobre la parte literaria y de la Conselleria d'Educació de la presente edición.

Se puede acceder a la versión en PDF de este libro en la sección de publicaciones de la Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda: <http://www.lavirtu.com>

RELACIÓN DE AUTORES

AGUSTÍN CARUANA VAÑÓ

Doctor en Medicina. Licenciado en Psicología. Asesor del CEFIRE de Elda. Profesor asociado del Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante. (tecnoida@edu.gva.es)

ANA REBOLLO VILORIA

Licenciada en Psicopedagogía. Diplomada en Magisterio. Profesora de Orientación Educativa. (anuskamiranda@hotmail.com)

ARACELI CANTÓ RICO

Ingeniero Agrónomo. Profesora de Tecnología, IES José Marhuenda Prats, Pinoso. (acanto399v@cv.gva.es)

BEATRIZ SANCHIS PÉREZ

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa, SPE A-11, Denia. (beatriz1898@hotmail.com)

CARMEN REINA LIRIO

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES N° 3, Villena. (carmenreinaluz@hotmail.com)

CELIA GARCÍA CREMADES

Licenciada en Psicología. Jefa del Departamento de Orientación, Centro Santa María del Carmen. Elda. (orientacion@carmelitaselda.com)

CONCEPCIÓN ROMERO LLOPIS

Licenciada en Pedagogía. Jefa del Departamento de Orientación, IES Azorín, Petrer. (conchi-romero@hotmail.com)

ELENA RODRÍGUEZ LÓPEZ

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES La Torreta, Elda. (elena.erolo@gmail.com)

ESPERANZA ZAPLANA CANTÓ

Licenciada en Geografía e Historia. Diplomada en Magisterio. Técnico de la Unidad de Atención e Intervención del Plan PREVI. Dirección Territorial de Educación de Alicante. (zaplana_esp@gva.es)

FRANCISCA RUBIO OYA

Licenciada en Psicología. Escuela de Relaciones Laborales de Elda. (Francisca.Rubio@ua.es)

FERNANDO SÁNCHEZ IÑIGUEZ

Licenciado en Ciencias de la Educación. Diplomado en Magisterio. Asesor del CEFIRE de Alicante.

IOLANDA TORRÓ FERRERO

Doctora en Psicología. Asesora del CEFIRE de Ontinyent. Profesora tutora de la UNED, Ontinyent. (iolanda.torro@gmail.com)

LUZ DAVINIA ALGARRA DELICADO

Licenciada en Psicopedagogía. Maestra especialista en Educación Especial y Primaria. Especialista en Mediación. CPP Pintor Sorolla de Elda. (luzd.delicado@gmail.com)

M^a CATALINA MOYANO VIDA

Doctora en Psicología. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Pascual Carrión, Sax. (catimovi@gmail.com)

M^a DEL CARMEN FERRÁNDEZ MARCO

Licenciada en Psicología. Diplomada en Magisterio. Profesora de Orientación Educativa. Asesora del CEFIRE de Elche. (neespelx@edu.gva.es)

M^a DOLORES FERNÁNDEZ PASCUAL

Licenciada en Psicología. Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante. (mariadolores.fernandez@ua.es)

M^a FERNANDA CHOCOMELI FERNÁNDEZ

Licenciada Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Gran Vía, Alicante. (fernandaorientacion@gmail.com)

M^a ISABEL VILLAESCUSA GIL

Doctora en Psicología. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES N^o 2, Aspe. Profesora asociada del Departamento de Psicología Educativa de la Universidad Miguel Hernández de Elche. (mivg@eresmas.com)

M^a SALUD SÁNCHEZ YÁNEZ

Licenciada en Psicología. Jefa del Servicio de Educación. Gabinete Psicopedagógico Municipal, Sant Joan d'Alacant. (gabinete.psico@santjoandalacant.es)

M^a SALUD SELVA MUÑOZ

Diplomada en Magisterio. Especialista en Educación Especial. Profesora de Pedagogía Terapéutica, IES Azorín, Petrer. (msaludselva@hotmail.com)

MAGDALENA BLANCO PORTILLO

Licenciada en Psicología. Coordinadora de la Unidad de Prevención Comunitaria. Fundación AEPA de Novelda. (madablp@hotmail.com)

MARA GARCÍA MIRA

Licenciada en Pedagogía. Maestra en Educación Infantil. Diplomada en Logopedia. Especialista en Pedagogía Terapéutica, Colegio Sagrada Familia, Elda. (maragarmi@hotmail.com)

MAURA LUCÍA BLANCO PERAL

Licenciada en Psicología. Psicóloga del Programa de Intervención Familiar. Equipo de Servicios Sociales de Base del Excmo. Ayuntamiento de Novelda. (maurapif@yahoo.es)

MERCEDES TORRES PERSEGUER

Licenciada en Pedagogía. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Enric Valor, Monóvar. (Mertorres63@gmail.com)

NATALIA ALBALADEJO BLÁZQUEZ

Licenciada en Psicología y en Psicopedagogía. Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante. (natalia.albaladejo@ua.es)

NOELIA PEREZ ABELLAN

Diplomada en Pedagogía Terapéutica. Licenciada en Psicopedagogía. IES Azorín, Petrer. (noepa@hotmail.com)

PEDRO CARLOS ALMODÓVAR GARRIDO

Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Master en Orientación Educativa. Centro de Educación de Personas Adultas “Castillo de Consuegra”, Consuegra, Toledo. (gafas@apoclam.org)

ROSA FRANCÉS REQUENA

Licenciada en Filología Hispánica. Profesora de Lengua y Literatura Castellana, IES Paco Mollá, Petrer. (rosafrances@telefonica.net)

SALVADOR GRAU COMPANYY

Licenciado en Pedagogía. Diplomado en Magisterio. Profesor Titular de Universidad. Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig. (salvador.grau@ua.es)

SILVIA MARTÍNEZ AMORÓS

Licenciada en Pedagogía y en Psicopedagogía. Unidad de Atención e Intervención del Plan PREVI. Dirección Territorial de Educación de Alicante. (martinez_silamo@gva.es)

TERESA MARÍA PERANDONES GONZÁLEZ

Licenciada en Psicopedagogía. Maestra de Educación Infantil. Profesora Ayudante de Universidad. Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig. (TM.Perandones@ua.es)

TERESA POZO RICO

Licenciada en Psicología. Universidad Miguel Hernández de Elche (Observatorio Ocupacional). (tpozo@umh.es)

VANESSA MARTÍNEZ JEREZ

Licenciada en Psicopedagogía. Maestra especialista en Educación Especial y Primaria. CP Gloria Fuertes, Alicante. (vanessaborregui@hotmail.com)

VIRGINIA SÁNCHEZ MARTÍN

Licenciada en Psicología. Profesora de Orientación Educativa. Jefa del Departamento de Orientación, IES Valle de Elda. (virgi70sanchez@terra.es)

ÍNDICE

Presentación. <i>Alejandro Font de Mora Turón</i>	8
Agradecimientos.	9
Prólogo. <i>Abilio Reig Ferrer</i>	11
Psicología Positiva y educación. Esbozo de una educación desde y para la felicidad. <i>Agustín Caruana Vañó</i>	16
Principales aportaciones pedagógicas. Una visión positiva de la educación. <i>Fernando Sánchez Iñiguez</i>	59
El porqué de la pasión y el entusiasmo en contextos escolares. <i>María del Carmen Ferrández Marco, Teresa María Perandones González y Salvador Grau Company</i>	72
La experiencia de fluidez en la educación. <i>Francisca Rubio Oya y Celia García Cremades</i>	90
Felicidad y alegría. <i>Carmen Reina Lirio, Concepción Romero Llopis, Mercedes Torres Perseguer y M^a Isabel Villaescusa Gil</i>	110
Psicología Positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas. <i>Iolanda Torró Ferrero y Teresa Pozo Rico</i>	130
Psicología Positiva. Aplicaciones para Educación Primaria. <i>Mara García Mira</i>	141
Emoción y conflicto. <i>Rosa Francés Requena</i>	148
El optimismo. Aplicaciones educativas. <i>Ana Rebollo Viloría, M^a Salud Sánchez Yáñez y Agustín Caruana Vañó</i>	161
Curiosidad, interés por el mundo y amor por el conocimiento. <i>M^a Catalina Moyano Vida.</i>	185
El control ambiental. Desarrollando el locus de control interno <i>Silvia Martínez Amorós y Esperanza Zaplana Cantó</i>	202

Adaptabilidad. Flexibilidad para afrontar los cambios y los nuevos desafíos.	221
<i>M^a Fernanda Chocomeli Fernández</i>	
Establecer metas. Proyecto de vida.	233
<i>Teresa Pozo Rico</i>	
Motivación de logro. Iniciativa.	249
<i>Luz Davinia Algarra Delicado y Vanessa Martínez Jerez</i>	
La creatividad.	270
<i>Araceli Cantó Rico y Beatriz Sanchis Pérez</i>	
Liderazgo. Influencia. Dirigir a otros. Desarrollar a los demás.	288
<i>Natalia Albaladejo Blázquez y M^a Dolores Fernández Pascual</i>	
Resolución de problemas.	302
<i>Teresa Pozo Rico</i>	
El pensamiento crítico.	322
<i>Magdalena Blanco Portillo y Maura Lucía Blanco Peral</i>	
Psicología Positiva y relaciones interpersonales.	340
<i>Virginia Sánchez Martín</i>	
Inteligencia emocional. Inteligencia personal. Inteligencia social.	352
<i>Iolanda Torró Ferrero y Teresa Pozo Rico</i>	
Comunicación. Saber dar y recibir información.	364
<i>Pedro Carlos Almodóvar Garrido.</i>	
Trabajo en equipo. Establecer vínculos. Lealtad.	373
<i>Teresa Pozo Rico.</i>	
Hardiness, Resiliencia y crecimiento post-traumático.	387
<i>Noelia Pérez Abellán y Agustín Caruana Vañó.</i>	
Disfrute de la belleza y la excelencia.	398
<i>Elena Rodríguez López</i>	
La meditación.	414
<i>María Salud Selva Muñoz</i>	

INTELIGENCIA EMOCIONAL. INTELIGENCIA PERSONAL. INTELIGENCIA SOCIAL

Iolanda Torró Ferrero
Teresa Pozo Rico

CONCEPTO Y ORÍGENES

La inteligencia emocional, según Mayer y Salovey (2007), consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

La inteligencia emocional es un constructo que surge con Salovey y Mayer, quienes publicaron el primer artículo científico sobre inteligencia emocional en 1990, con el título *Emotional Intelligence*. Este artículo pasó prácticamente desapercibido desde su publicación. Fue Daniel Goleman (1995), quien difundió y popularizó el constructo cinco años después con el “best seller” *Inteligencia emocional: ¿qué puede importar más que la inteligencia?* Pero siendo justos con la historia, ya Reuven Bar-On en los años 80, se adelantó al modelo de Salovey y Mayer haciendo referencia a la expresión EQ (cociente emocional) en su tesis doctoral titulada *The development of an operational concept of psychological well-being*. Su tesis no tuvo repercusión hasta que publicó la primera versión del *Emotional Quotient Inventory* varios años después, en 1997. Según Bar-On el término EQ fue acuñado en 1980. Sea como sea, hay que reconocer el papel fundamental de todos y cada uno de los autores mencionados, como pioneros en el estudio de la inteligencia emocional. Sin embargo, hemos de remontarnos todavía algunos años atrás para conocer sus orígenes.

La inteligencia emocional tiene sus antecedentes en la evolución histórica de las investigaciones sobre inteligencia, desde sus comienzos a principios del siglo XX hasta las inteligencias múltiples de Howard Gardner ochenta años después. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, realizó entre 1979 y 1983 un estudio sobre la naturaleza del potencial humano y su realización, cuya culminación fue la publicación en 1983 de su obra *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Diez años después, en 1993, publica *Multiple intelligences: the theory in practice*, cuya traducción al español aparece en 1995. Gardner (1995) distingue inicialmente siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Posteriormente (Gardner, 2001) añade dos más: inteligencia exis-

tencial e inteligencia naturalística. De todas estas inteligencias son la inteligencia interpersonal (inteligencia social) y la inteligencia intrapersonal (inteligencia personal) las que tienen relación con la posteriormente llamada inteligencia emocional.

CARACTERÍSTICAS

La *inteligencia interpersonal* es una de las facetas de la personalidad que incluye la capacidad de liderazgo, resolver conflictos y análisis social, es decir, la capacidad de observar y comprender a los demás y relacionarse con ellos de forma productiva. La inteligencia interpersonal tiende a coincidir con lo que autores como Zirkel, Topping, Bremner y Holmes y Cherniss denominan inteligencia social (Bisquerra, 2009, p 122):

Ya Thorndike, en 1920, introdujo el concepto de inteligencia social. La inteligencia social se refiere a un modelo de personalidad y comportamiento que incluye una serie de habilidades como sensibilidad social, comunicación, comprensión social, juicio moral, solución de problemas sociales, actitud prosocial, empatía, habilidades sociales, expresividad, comprensión de las personas y los grupos, llevarse bien con la gente, ser cálido y cuidadoso con los demás, estar abierto a nuevas experiencias e ideas, habilidad para tomar perspectiva, conocimiento de las normas sociales, adaptabilidad social, etc.

La *inteligencia intrapersonal* se refiere a la capacidad de formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida (Bisquerra, 2009). La inteligencia intrapersonal tiende a coincidir con lo que otros autores como Hedlund y Sternberg han llamado inteligencia personal. De la unión de la inteligencia interpersonal y de la inteligencia intrapersonal surge la Inteligencia Emocional en el modelo de Daniel Goleman. El modelo de Goleman (1995) probablemente sea el más conocido por el público, pero no es el que se considera como el más riguroso por parte de la comunidad de científicos especialistas en el tema (Mestre y Fernández, 2007), aún así, hay que reconocer que tuvo su papel esencial en la difusión del concepto. Estos autores han ido reformulando el concepto original en sucesivas aportaciones. Según las últimas aportaciones la inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas (Bisquerra, 2009, p. 129):

1. *Percepción emocional*: las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente; también la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas y deshonestas.
2. *Facilitación emocional del pensamiento*: las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración de emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante.

3. *Comprensión emocional*: comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Capacidad para etiquetar las emociones, habilidad para comprender sentimientos complejos, habilidad para conocer las transiciones entre emociones, por ejemplo de la frustración a la ira, del amor al odio...
4. *Regulación emocional*: regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida diaria. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en los otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas.

Otro importante modelo teórico en inteligencia emocional, es el modelo de Bar-On. Bar-On utiliza la expresión “inteligencia emocional y social” para referirse a un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas y presiones del medio. Esta inteligencia influye en el éxito en la vida, en la salud y en el bienestar psicológico. El modelo de Bar-On se estructura de la siguiente forma:

1. *Componente intrapersonal*: autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autorrealización, independencia.
2. *Componente interpersonal*: empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
3. *Componente de adaptabilidad*: solución de problemas, prueba de realidad (habilidad para evaluar la relación entre lo que se experimenta, lo subjetivo, y la realidad, lo objetivo), y flexibilidad (habilidad para realizar un ajuste adecuado de las emociones, pensamientos y comportamientos a las situaciones cambiantes de la vida).
4. *Gestión del estrés*: tolerancia al estrés, control de la impulsividad.
5. *Estado de ánimo general*: felicidad, optimismo.

Existen otros muchos modelos, como el de Cooper y Sawaf (1997) o los de Weisinger (1998), Higgs y Dulewicz (1999), Petrides y Furham (2001) (citados en Bisquerra, 2009) y muchos son los instrumentos de medida basados en unos u otros modelos.

APLICACIONES EDUCATIVAS

Indudablemente, la inteligencia emocional (IE) con sus dos enfoques diferenciados y complementarios, el de la inteligencia personal (intrapersonal) y el de la inteligencia social (interpersonal) tienen en la educación el campo abonado para su desarrollo. Es en la escuela donde deben iniciarse programas holísticos que desarrollen la IE del alumnado, como también van a desarrollarse otros tipos de inteligencias, las inteligencias múltiples (Gardner, 2001).

A pesar de la diversidad de modelos, de la necesidad de más investigación empírica que aclare el constructo, son muchas las orientaciones sobre la aplicación de programas y su evaluación. Así mismo existen ya en nuestro país instrumentos específicos para determinados grupos de edad como los adolescentes (Villanova y Clemente, 2005) y numerosas publicaciones y programas de educación emocional y de competencia social (Segura, Mesa y Arcas, 1998; Bisquerra, 2001; Gallego y Gallego, 2004; Vallés, 2007; Caruana, 2005 y 2007; Hué, 2007; Güell y Muñoz, 1999; Vaello, 2009, entre otros).

Las actividades que aportamos en la presente publicación pretenden añadir un grano de arena a los numerosos programas de educación emocional existentes, para que el profesorado pueda conocer y desarrollar su propia inteligencia emocional y la de sus alumnos y alumnas. Sin duda alguna, entre el profesorado va calando la idea de que más allá de impartir contenidos, el profesor o profesora ha de desarrollar una educación para la convivencia, en la que la educación en valores, puede y debe complementarse con una educación emocional planificada desde los primeros niveles de la escolarización, y continuarse a lo largo de ella, desde la educación infantil hasta el Bachillerato, e incluso en la Universidad, Ciclos Formativos y en la educación no formal.

ACTIVIDAD 1. EMOCIONES QUE INSPIRAN

Objetivos. Reflexionar sobre las emociones como pieza clave en la superación personal, el bienestar y la salud, la aceptación de uno mismo, la adaptación a todo tipo de situaciones y circunstancias y el fortalecimiento de la inteligencia social.

Contenidos. Autoconocimiento, desarrollo de la inteligencia emocional, personal y social, promoción de la salud y consecución del bienestar psicosocial.

Nivel educativo recomendado. 3^o y 4^o ESO.

Descripción. Se le entrega a cada alumno/a el fragmento extraído de la novela juvenil “No te laves las manos Flanagan” de Andreu Martín y Jaume Ribera presente en el anexo 1. Tendrán que leerlo individualmente. A continuación, se reflexionará sobre las cuestiones presentes en el anexo 2 y se realizarán las tareas propuestas. En una segunda sesión de clase o tutoría se evaluarán los resultados y proporcionará *feedback* al alumnado de las actividades realizadas.

Duración. Dos sesiones de clase o tutoría.

Metodología. Trabajo cooperativo en pequeños grupos, reflexión individual y debate en gran grupo. En la primera sesión, se lee el fragmento de la novela juvenil de Andreu Martín y Jaume Ribera y se trabajan las cuestiones para la reflexión. En la segunda sesión, se comparten y comentan en clase las tareas realizadas.

Materiales necesarios. Aula acondicionada para el trabajo en pequeño grupos y fotocopia de los anexos para cada alumno/a.

Justificación. La razón de la inclusión de esta actividad en el presente libro está basada en la posibilidad de utilizar las actividades propuestas como medio para el trabajo de la inteligencia emocional en adolescentes.

Bibliografía. Actividad de elaboración propia.

Anexo 1. Fragmento de la novela juvenil “No te laves las manos Flanagan” de Andreu Martín y Jaume Ribera

“Axl Rose, el vocalista de los Guns n’Roses, me aconsejaba, al oído, que no llorase aquella noche, y a mi alrededor yo no veía más que basura y desolación.

Este comienzo, que transmite una lamentable sensación de melancolía, refleja una verdad como un rascacielos, tanto en sentido literal como en sentido figurado.

En sentido literal, escuchaba a los Guns n’Roses a través de los auriculares, y no veía más que basura y desolación a mi alrededor porque estaba vigilando un par de contenedores de basuras y hacía veinticuatro horas que en la ciudad se había iniciado una huelga de basureros. La porquería desbordaba los contenedores y los rodeaba con montículos pestilentes que resultaban tremendamente atractivos para las moscas, las ratas y los gatos, y que ahuyentaban a todos los seres humanos que no tuvieran la obligación de liberarse de sus desperdicios o que no tuvieran la desgracia de ejercer la profesión de detective privado, como era mi caso. Me había comprado un inhalador nasal con esencia de menta y lo esnifaba de vez en cuando para tranquilizar a mi pituitaria ofendida. Llevaba una hora y pico esperando a que la señora Juana Romero bajara su basura.

Tomando la frase inicial en sentido figurado, digamos que vuestro seguro servidor Juan Anguera, alias Flanagan, no se encontraba en la mejor época de su vida.

Mi negocio de sabueso iba mejor que nunca, y aquel miércoles, siete de junio, era mi primer día de vacaciones, porque lo había aprobado todo por parciales, pero, a pesar de todo, caminaba arrastrando los pies, suspiraba con alarmante frecuencia, tenía una acentuada tendencia a las lamentaciones, miraba con hostilidad a todo el mundo, como si continuamente buscara enemigos con los que partirme la cara, y lucía una imborrable mueca de asco, como si realmente no viera a mi alrededor más que basura y desolación.

Me aislaba del mundo mediante el walkman cargado con una recopilación musical que, en un alarde de humor negro, titulaba Música para Masocas. Allí estaban Without You y la versión de Caballo Viejo de Roberto Torres, cada una de ellas relacionada con una chica de

mi pasado (¡Mi pasado! ¡Jope, a mi edad y ya tenía un pasado!), y un largo epilogo formado por Don't Cry, de los Guns n'Roses, The River, de Bruce Springsteen, Fade to Black, de los Dire Straits y otras destacadas melodías quejicosas que tantas veces había bailado abrazado al cuerpecillo menudo y nervioso de Carmen, embriagándome con el olor de sus cabellos.

Hasta hacía poco, había estado saliendo con una morenita preciosa llamada Carmen Ruano. Y, de pronto, nuestra relación se había hecho añicos. A todo el mundo, en algún momento de su vida, se le ha roto el corazón. Yo me sentía como si el mío se me hubiera roto en el metro, en una hora punta, y a continuación hubiera sido pisoteado por una muchedumbre de pasajeros, y como si algún desaprensivo hubiera utilizado los restos para sonarse los mocos, y al fin un chucho miserable se hubiera meado encima.

Algo así.

No tengo la menor intención de contar lo que sucedió entre Carmen y yo. Uno tiene sus pudores, aunque no lo parezca. Quien haya pasado por una experiencia similar, ya se lo puede imaginar. Y quien no sepa lo que es eso, no lo entendería nunca.”

Anexo 2. Preguntas para la reflexión y tareas asociadas

La narración de Flanagan hace referencia a los sentimientos de las personas que se enamoran y, en un momento dado, la relación se rompe. Las relaciones sociales en general (no sólo las propias de las parejas) son muy complejas. Es necesario ser capaz de fortalecer la inteligencia social, ya que nos permite dominar situaciones complejas con probabilidades de éxito, protegiéndonos a nosotros mismos y respetando a los demás.

Subraya en el texto todas las emociones a las que hace referencia Flanagan y explícalas con tus propias palabras.

Tarea para casa. En grupos, realizad una búsqueda por Internet de diferentes tipos de emociones asociadas a interacciones sociales y buscad imágenes que las inspiren. Por ejemplo, la fotografía de unas manos entrelazadas para la solidaridad y el compañerismo; una cara sonriente para el optimismo y la felicidad, etc.

¿Qué consejo le daríais a Flanagan?, ¿alguna vez te has sentido como él? Flanagan utiliza el humor para afrontar las dificultades y para sobreponerse. ¿Qué otros recursos podemos utilizar cuando las cosas no salen como deseamos?

Tarea para casa. En grupos, buscad ejemplos de vuestra experiencia personal en los que consiguierais sobreponeros aunque la situación fuera difícil y de los que os sintierais orgullosos. Realizad un cómic narrando la aventura, enfatizando las emociones en cada momento y comentadlo en clase en la próxima tutoría. Si os resulta difícil pensar en una situación real, ¡inventadla!

¿Alguna vez habéis pensando que distingue a las personas que perseveran para conseguir sus metas frente a las que se rinden? Vamos a poner algunos ejemplos:

– Beethoven era muy torpe con el violín y prefería tocar sus propias composiciones en vez de mejorar su técnica. Su maestro decía que como compositor era un desastre. ¿Qué emo-

ciones creéis que debió sentir Beethoven ante esta cruel crítica de su profesor?, ¿permitió Beethoven que eso le impidiera ser un gran compositor?

– Charles Darwin abandonó la carrera de medicina y su padre solía decirle que no era capaz de interesarse por nada. En su autobiografía, Darwin decía que sus profesores pensaban de él que era un niño muy limitado, por debajo del estándar de normalidad intelectual. ¿Creéis que esto impidió a Darwin postular tu teoría de la evolución que revolucionó el conocimiento científico?

– Albert Einstein no habló hasta los cuatro años y no aprendió a leer hasta los siete. Su maestro lo describía como “mentalmente lento y asocial”. Lo expulsaron del colegio y le negaron el ingreso en la facultad politécnica. Fue un alumno mediocre durante toda su carrera universitaria. ¿Limitó esto a Einstein?, ¿le impidió formular la increíble teoría de la relatividad?

Tarea para casa. En grupos, documentaros sobre la extraordinaria vida de estas tres grandes personas y elaborad una lista con las emociones que creéis que les llevaron a conseguir el éxito. ¿Podemos nosotros alimentar este tipo de emociones?, ¿podemos emplearlas para superarnos?, ¿podemos dominarlas para lograr el bienestar personal y la autorrealización?

Flanagan menciona varias canciones en su relato. Búscalas en Internet y escúchalas, ¿Qué emociones os sugieren?

Tarea para casa. En grupos, traed para la próxima clase las canciones que tengan un significado especial para vosotros/as. Por ejemplo, el tema que sonaba cuando os besaron por primera vez. Y compartirlas con los compañeros de clase explicando las sensaciones y bonitas emociones que os despiertan.

ACTIVIDAD 2. EFECTO DOMINÓ

Objetivos

- Practicar la inteligencia intrapersonal (la autoconciencia, el control emocional, la capacidad de motivarse y motivar a los demás) e interpersonal (la empatía y las habilidades sociales).
- Comprender las propias emociones y las ajenas y lograr la superación personal, el bienestar y la salud.

Contenidos. Autoconocimiento, desarrollo de la inteligencia emocional (intrapersonal e interpersonal) promoción de la salud y consecución del bienestar psicosocial.

Nivel educativo recomendado. 3^o y 4^o de ESO.

Descripción. En una primera sesión, se le entrega al alumnado el cuento de “El país de las cucharas largas” de Jorge Bucay presente en el anexo 1. Tendrán que leerlo individualmente y será comentado en gran grupo. A continua-

ción, se reflexionará sobre las cuestiones presentes en el Anexo 2 y se realizarán las tareas propuestas. En una segunda sesión de clase o tutoría, los estudiantes traerán fichas de dominó y las colocarán en hilera de tal manera de que puedan tirar la primera y caigan todas las demás. El juego se utilizará como una metáfora de la naturaleza de las relaciones sociales. Por último, opcionalmente, podrán realizar la tarea propuesta para casa.

Duración. Dos sesiones de clase o tutoría.

Metodología. Trabajo cooperativo en pequeños grupos, reflexión individual y debate en gran grupo. En la primera sesión, se lee el cuento de Jorge Bucay y se trabajan las cuestiones para la reflexión. En la segunda sesión se comparan y comentan en clase las actividades propuestas.

Materiales necesarios. Aula acondicionada para el trabajo en grupos y fotocopia de los anexos para cada alumno y alumna.

Justificación. La razón de la inclusión de esta actividad en el presente libro está basada en la posibilidad para trabajar la inteligencia intrapersonal e interpersonal a través de las actividades propuestas.

Bibliografía. Actividad de elaboración propia.

Anexo 1. El país de las cucharas largas (Jorge Bucay, 1998)

Aquel hombre había viajado mucho. A lo largo de su vida, había visitado cientos de países reales e imaginarios...

Uno de los viajes que más recordaba era su corta visita al País de las Cucharas Largas. Había llegado a la frontera por casualidad: en el camino de Uvilandia a Paraíso, había un pequeño desvío hacia el mencionado país. Como le gustaba explorar, tomó ese camino. La sinuosa carretera terminaba en una enorme casa aislada. Al acercarse notó que la mansión parecía dividida en dos pabellones: un ala Oeste y un ala Este. Aparcó su coche y se acercó a la casa. En la puerta, un cartel anunciaba:

País de las cucharas largas

"Este pequeño país consta sólo de dos habitaciones, llamadas negra y blanca. Para recorrerlo debe avanzar por el pasillo hasta donde se divide y girar a la derecha si quiere visitar la habitación negra o a la izquierda si lo que quiere es conocer la habitación blanca."

El hombre avanzó por el pasillo y el azar le hizo girar primero a la derecha. Un nuevo corredor de unos cincuenta metros de largo terminaba en una enorme puerta. Nada más dar los primeros pasos, empezó a escuchar los ayes y quejidos que provenían de la habitación negra.

Por un momento, las exclamaciones de dolor y sufrimiento le hicieron dudar, pero decidió seguir adelante. Llegó a la puerta, la abrió y entró.

Sentados en torno a una enorme mesa había cientos de personas. En el centro de la mesa se veían los manjares más exquisitos que cualquiera pudiera imaginar y, aunque todos tenían una cuchara con la que alcanzaban el plato central, ise estaban muriendo de hambre! El motivo era que las cucharas eran el doble de largas que sus brazos y estaban fijadas a sus manos. De ese modo, todos podían servirse, pero nadie podía llevarse el alimento a la boca.

La situación era tan desesperada y los gritos tan desgarradores, que el hombre dio media vuelta y salió huyendo del salón.

Volvió a la sala central y tomó el pasillo de la izquierda, que conducía a la habitación blanca. Un corredor exactamente igual que el anterior terminaba en una puerta similar. La única diferencia era que, por el camino, no se oían quejidos ni lamentos. Al llegar a la puerta, el explorador giró el picaporte y entró en la habitación.

Cientos de personas se hallaban también sentadas en torno a una mesa igual a la de la habitación negra. También en el centro se veían manjares exquisitos, y todas las personas llevaban una larga cuchara fijada a su mano.

Pero allí nadie se quejaba ni lamentaba. Nadie se moría de hambre porque itodos se daban de comer los unos a los otros!

El hombre sonrió, dio media vuelta y salió de la habitación blanca. Cuando oyó el "clic" de la puerta que se cerraba se halló de pronto, misteriosamente, en su propio coche, conduciendo de camino a Paraís."

Anexo 2. Preguntas para la reflexión y tareas asociadas.

Cuestiones para el debate y tareas de la primera sesión de clase o tutoría

1. ¿Cómo es nuestra relación con los compañeros de clase?, ¿sabemos apoyarnos los unos a los otros?, ¿somos capaces de lograr lo que queremos trabajando juntos?

Tarea. Por grupos de 4 a 5 personas, crear un mural con dibujos de los momentos en los que en clase hemos conseguido ser buenos amigos y amigas y cooperar juntos.

2. ¿Somos capaces de pedir perdón a otros cuando nos equivocamos? Comentad las siguientes frases.

El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe (William Shakespeare).

Lo mejor que puedes dar a tu enemigo es el perdón; a un oponente, tolerancia; a un hijo, un buen ejemplo; a tu padre, deferencia; a tu madre, una conducta de la cual se enorgullezca; a ti mismo, respeto; a todos los hombres, caridad (John Balfour).

Los hombres que no perdonan a los demás sus pequeños defectos jamás disfrutarán de sus grandes virtudes (Khalil Gibran).

Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego (Mahatma Gandhi).

Aprendamos a perdonar; pero aprendamos también a no ofender (José Ingenieros).

Para la próxima sesión de clase o tutoría, cada alumno y alumna va a traer todas las piezas de dominó que pueda con el objetivo de realizar un juego.

Instrucciones para la segunda sesión de clase o tutoría

Vamos a colocar todas las fichas de dominó en hilera de tal manera que al dar un leve empujón a la ficha inicial, podamos provocar un efecto en cadena, logrando que todas las fichas terminen cayendo.

Reflexión. Cuando estamos con nuestros amigos se da un efecto como el que ocurre con las fichas de domino, es decir una pieza mueve a la otra y la empuja hacia la siguiente. Si conseguimos crear un buen impulso, todos quedaremos beneficiados y como en el cuento, nos alimentaremos los unos a los otros con los mejores manjares que existen: la amistad y la confianza.

¿Has pensado ya como vas a contribuir al bienestar de la clase? ¿Qué cosas puedes hacer? ¿Qué cosas puedes evitar?

En grupos, crear una lista de comportamientos y actitudes ideales para contribuir a un buen clima de clase. Podéis empezar de la siguiente manera:

1. Siempre vamos a pedir las cosas “por favor”.
2. Pediremos ayuda cuando la necesitemos.
3. Perdonaremos a los demás cuando se disculpen.

Tarea para casa (opcional)

El de 9 de noviembre de 2009 el Gobierno Federal alemán celebró La Fiesta de la Libertad.

Como punto central del acontecimiento se realizó un espectáculo por la tarde enfrente de la Puerta de Brandeburgo al que acudieron unas 100.000 personas y que contó con la presencia de más de 30 jefes de Gobierno. Consistió en un juego de grandes fichas de dominó ordenadas en una hilera. En total fueron unos 1000 bloques de polietileno plástico de 2,5 m de altura, 1 m de largo y 40 cm de grosor, con un peso de sólo 20 Kg., pintados por cerca de 15.000 estudiantes y artistas de diversos orígenes o por importantes personajes como Nelson Mandela o Václav Havel.

El dominó tuvo un recorrido de 1,5 Km. de largo, partió del edificio del Parlamento Federal, pasó por la Puerta de Brandeburgo, recorriendo la calle Ebertstraße, hasta llegar a la Plaza de Potsdam.

Se hizo caer por tres etapas:

- La primera etapa recorrió del Parlamento a antes de llegar a la Puerta de Brandeburgo y fue activada por el ex presidente polaco Lech Wałęsa y el ex primer ministro húngaro Miklós Németh.
- La segunda comenzó en el otro extremo, recorriendo de la Plaza de Potsdam hasta la Puerta de Brandeburgo y fue activada por los presidentes de la Comisión Europea, José Manuel Durão Barroso, y del Parlamento Europeo, Jerzy Buzek.
- La tercera y última fue la más corta, sólo rodeó la puerta de Brandeburgo por ambos costados y fue activada por estudiantes. Al terminar se iniciaron los fuegos artificiales.

Por grupos de 4 o 5 personas documentaros sobre esta extraordinaria festividad y descubrir que se quiso simbolizarse a través de este maravilloso espectáculo de dominó.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra Alzina, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Caruana Vañó, A. (Coord.) (2005). *Programa de educación emocional para la prevención de la violencia. 2º ciclo de la ESO*. Generalitat Valenciana, Conselleria de Cultura Educació i Esport. En Internet: <http://www.lavirtu.com>, sección de publicaciones.
- Caruana Vañó, A. (Coord.) (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la violencia. Primer ciclo de ESO*. Generalitat Valenciana, Conselleria de Cultura Educació i Esport. En Internet: <http://www.lavirtu.com>, sección de publicaciones.
- Cooper, R. K. y Sawaf, A. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gallego, D. J. y Gallego, M. J. (2004) *Educación la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: PPC.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books (Versión castellana: Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós, 1996).
- Güell Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (1999). *Desconócete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- Hué García, C. (2007). *Pensamiento emocional: un método para el desarrollo de la autoestima y el liderazgo*. Zaragoza: Mira Editores.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la inteligencia emocional? En J. M. Mestre Navas y P. Fernández Berrocal (Coords.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 25-45). Madrid: Pirámide.
- Mestre Navas, J.M. y Fernández Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Segura, M., Mesa, J. y Arcas, M. (1998). *Programa de competencia social*. Tenerife: Gobierno de Canarias.
- Vaello Orts, J. (2009). *El profesor emocionalmente inteligente: un puente entre aulas turbulentas*. Barcelona: Graó.
- Vallés Arándiga, (2007). *PIECE. Programa de Inteligencia Emocional para la Convivencia Escolar*. Madrid: EOS.
- Villanova Navarro, J. S. y Clemente Carrión, A. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Valladolid: Universidad de Valladolid.