

1. Introducción

Os contidos de aprendizaxe de carácter cognitivo foron predominantes nas últimas décadas no currículo escolar; con todo, a dimensión emocional estivo frecuentemente esquecida e non foi obxecto do proceso de ensinanza/aprendizaxe regulado como o foron as áreas clásicas de Lingua, Lingua castelá, Matemáticas ou Coñecemento do Medio, por citar algunhas delas.

Educación das emocións, xestión das emocións, afrontar situacións difíciles da vida, solucionar conflitos interpersoais adecuadamente, mostrarse socialmente competente, aprender a ser máis feliz son exemplos de contidos de aprendizaxe que a escola non se encargou sistematicamente de programar nos currículos das súas etapas educativas. En cambio, nos últimos anos suscitouse a necesidade de afrontar unha realidade escolar do comportamento dos nosos alumnos e alumnas caracterizada por unha ausencia notable de control emocional, con casos de conflitividade e agresividade, unha linguaxe carente de comunicación emocional efectiva e eficaz, ausencia de actitudes empáticas e escasa ou nula tolerancia ás frustracións da vida diaria, entre outros moitos problemas na escola. Estes problemas están orixinalados por unha serie de factores de risco moi variados, e gran cantidade deles encóntranse fóra das aulas, polo que escapan ao control dos docentes (pobreza extrema, familia con condutas antisociais ou consumo de drogas, maltrato e abuso físico, medios sociais deprimidos, entre outros) (Extremera e Fernández Berrocal, 2001).

Ante tal estado da cuestión, desenvolver a intelixencia emocional dos alumnos revelouose como un campo moi prometedor para previr a conflitividade actual nos centros educativos (Mayer e Cobb, 2000). A escola debe propoñerse aprenderlles aos seus alumnos a ser emocionalmente máis intelixentes, dotándoos de estratexias e habilidades emocionais básicas que os protexan dos factores de risco ou, polo menos, que palién os seus efectos negativos.

Pero podemos ensinarlles aos alumnos a seren máis intelixentes no emocional? A resposta é esperanzadora. A intelixencia emocional e social difire da intelixencia cognitiva e aseméllase aos factores de personalidade e, a diferenza da abstracta ou académica, a intelixencia emocional e social pode modificarse a través da vida (Bar-On, 1998; citado por Ugarriza, 2001).

A educación das emocións denominouse **alfabetización emocional** (Goleman, 1995; Shapiro, 1997; entre outros) e pretende ensinarlles aos alumnos –a todos, aos conflitivos nas relacións persoais e aos que non o son– a xestionar a súa emocionalidade desenvolvendo a intelixencia emocional. No desenvolvemento das competencias emocionais, os alumnos deben aprender a previr e resolver ben os conflitos interpersoais; a xestionar as súas alteracións emocionais, especialmente o enfado e o medo; e a ter unha adecuada autoestima e autocontrol, para mostrarse asertivos e relacionarse eficazmente cos iguais.

As competencias emocionais de percibir, expresar, comprender e regular as emocións propias e dos demais deben ser obxecto de ensinanza, e non deixalas unicamente ao arbitrio das exposicións indirectas nas interaccións familiares, sociais ou interpersoais da vida diaria. Non deberíamos esperar a que os alumnos medren e aprendan libremente das súas experiencias para que a vida os faga máis intelixentes emocionalmente; xa na escola deberíamos aprender a selo, mediante a educación emocional.

Para que a ensinanza/aprendizaxe da emocionalidade poida desenvolverse nun marco escolar idóneo son necesarios medios e recursos suficientes. Desde o punto de vista titorial, faise necesario un **novo perfil do profesor-titor** que aborde o proceso de maneira eficaz para si e para os seus alumnos. Para iso, cómpre que el mesmo se constitúa en modelo de equilibrio de afrontamento emocional, de habilidades empáticas e de resolución serena, reflexiva e xusta dos conflitos interpersoais como fonte de aprendizaxe por observación dun modelo axeitado.

Por outra parte, é totalmente necesario dispoñer dun **currículo** que defina e desenvolva os contidos emocionais cos seus correspondentes elementos curriculares: obxectivos, actividades, metodoloxía e criterios de avaliación.

Do mesmo xeito, é imprescindible dispoñer de estratexias metodolóxicas que lle permitan ao profesorado a ensinanza deses contidos. Nesta liña, neste material dirixido ao profesor ofrécese procedementos concretos para desenvolver os compoñentes da intelixencia emocional, a través de actividades e suxestións metodolóxicas, que desenvolven as catro competencias da intelixencia emocional.

2. Intelixencia emocional e competencias emocionais

A **intelixencia emocional** (IE) é a capacidade para percibir, avaliar, expresar, comprender, analizar e regular reflexivamente a información afectiva. A **competencia emocional** fai referencia ao conxunto de coñecementos, capacidades, habilidades e actitudes necesarias para comprender, expresar e regular de forma apropiada os fenómenos emocionais (Bisquerra, 2005). Encontramos competencias emocionais nas diferentes facetas da vida humana. O seu contido son os *afectos*, constituídos por emocións, sentimentos, estados emocionais, estados de ánimo, etc., e nela intégranse os proce-

sos de identificar esas emocións nun mesmo e nos demais, de expresalas de modo socialmente adecuado, de empregar o pensamento ao servizo da emocionalidade e de regular reflexivamente emocións, sentimentos e estados de ánimo.

As competencias emocionais están referidas tanto ao plano intrapersonal coma ao plano interpersonal. No plano intrapersonal inclúense capacidades de autoconecemento e autorreflexión sobre a propia emocionalidade.

A **competencia emocional intrapersonal** esixe dispoñer das seguintes capacidades:

1. **Coñecemento das propias emocións.** Implica dispoñer dun amplo vocabulario afectivo-sentimental que permita nomear os diferentes estados de ánimo propios, así como as súas manifestacións externalizantes (comunicación expresiva das emocións) e internalizantes (vivencia interna ou experiencia subxectiva emocional).
2. **Habilidades emocionais.** Permiten expresar apropiadamente a propia emocionalidade e regulala ao servizo do benestar persoal.
3. **Actitudes emocionais.** Constitúen a dimensión valorativa da competencia emocional xeral. Iso supón mostrar sensibilidade, valorando e ponderando a súa importancia ante o feito afectivo na comunicación humana.

A **competencia emocional interpersonal** implica dispoñer destas aptitudes:

1. **Habilidade** para identificar os estados emocionais nos demais, así como os pensamentos asociados a eles e a súa comunicación a través dos indicadores xestuais expresivos.
2. **Coñecemento e habilidade empática** para comprender estados de ánimo nos demais e capacidade para prestar axuda emocional.

Existen sólidas razóns pedagóxicas e neuroanatómicas que avalan e xustifican a necesidade de abordar a alfabetización emocional. Desde a perspectiva educativa, o desenvolvemento da intelixencia emocional nos alumnos revelou fundamental para favorecer comportamentos positivos na **convivencia escolar** e mais no **desenvolvemento integral da personalidade**. Canto maior é a IE dos escolares, as relacións interpersoais que se establecen entre eles son máis adecuadas (Schutte, Malouff, Bobik et al., 2001). Así mesmo, aumenta o **benestar psicolóxico** (maior autoestima, maior felicidade, menor ansiedade e supresión de pensamentos negativos) canto maior sexa a competencia emocional (Fdez.-Berrocal, Alcaide, Extremera e Pizarro, 2002, Extremera, 2003). O **comportamento disruptivo** na escola é unha das grandes preocupacións do profesorado, que debe impartir docencia nunhas condicións adecuadas de estabilidade emocional que garantan a aprendizaxe dos alumnos. Neste sentido, un bo nivel de IE permite un maior control da impulsividade e mellor control das reaccións antisociais (Extremera e Fdez.-Berrocal, 2004). A intelixencia emocional exerce, polo tanto, un papel modulador no **rendemento escolar** dos alumnos. A maior nivel de competencia emocional, especialmente no manexo do estrés e da adaptabilidade, prodúcese un mellor control das habilidades cognitivas que inflúen na aprendizaxe e no rendemento académicos.

Adiviñas de animais

Eu son o amo que manda aquí,
teño unha pucha de cor rubí
e ao neno guapo esperto así:
–Quiquiriquiiii!

(o galo)



Se pos “col cara” ao revés
o meu nome tes.

(o caracol)

Dúas torres altas,
dous miradores,
un espantamoscas
e catro andadores.

(a vaca)

Dúas pinzas teño
e cara atrás camiño.
No mar ou no río
na auga vivo.

(o cangrexo)



Estudante que estudaches
de noite coa luz da lúa,
que animal é o que ten ás
e non ten ningunha pluma?

(o morcego)

Ten memoria prodixiosa,
bo olfacto e dura pel
e o narizolo máis grande
que no mundo poidas ver.

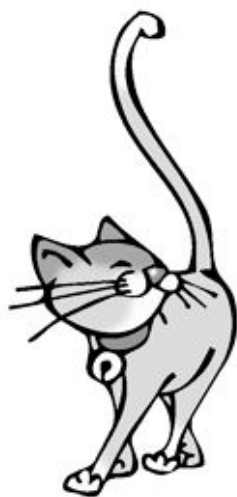
(o elefante)

No alto vive,
no alto mora,
no alto tece
a tecedora.

(a araña)

Libre e veloz coma un raio
é a miña vida no mar,
ata que caio nas redes
na véspera de San Xoán.

(a sardiña)



Que animal de bo olfacto,
cazador dentro da casa,
todo recuncho repasa
e lambe, se atopa, un prato?

(o gato)

Las centenas

Nombre _____

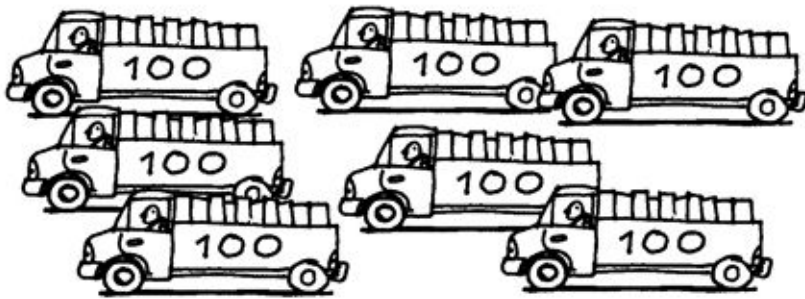
Fecha _____

1 Completa.



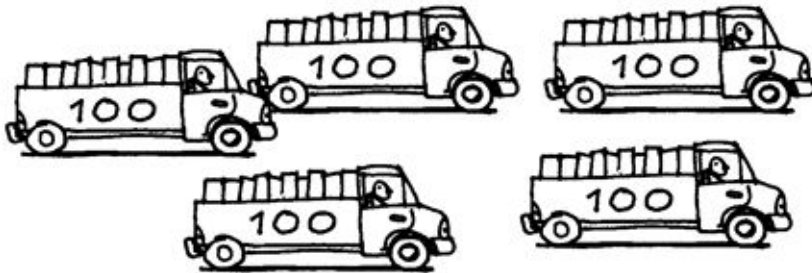
___ centenas

___ unidades



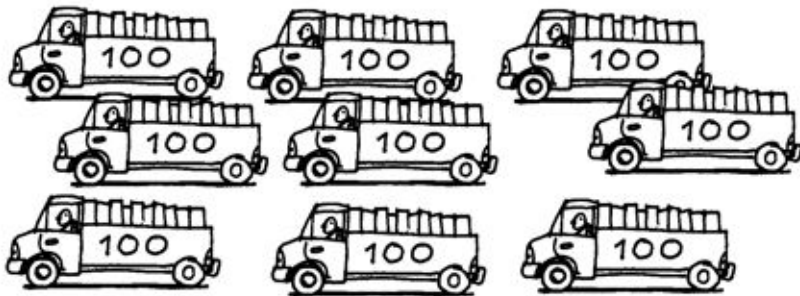
___ centenas

___ unidades



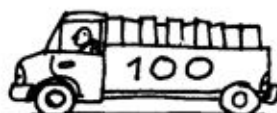
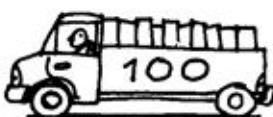
___ centenas

___ unidades



___ centenas

___ unidades



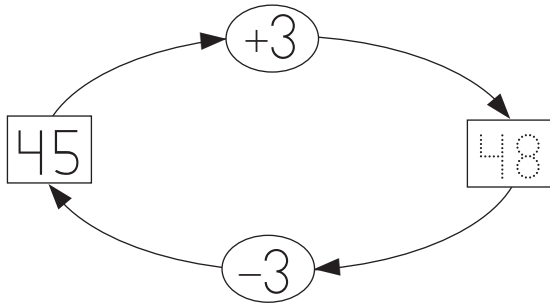
___ centenas

___ unidades

Relación entre suma y resta

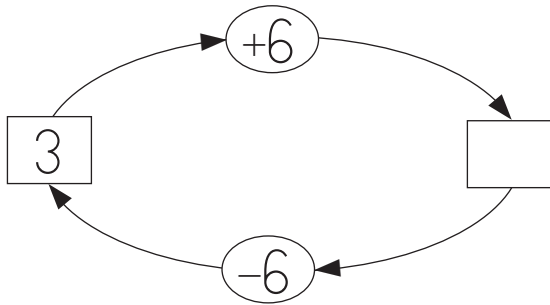
Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.



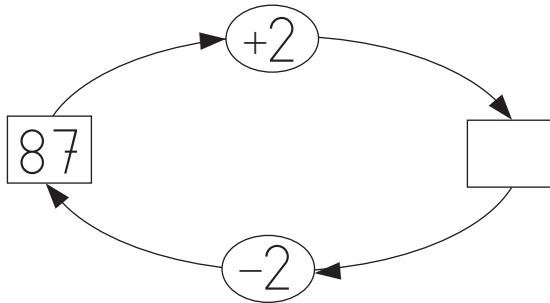
$$\underline{45} + \underline{3} = \underline{48}$$

$$\underline{48} - \underline{3} = \underline{45}$$



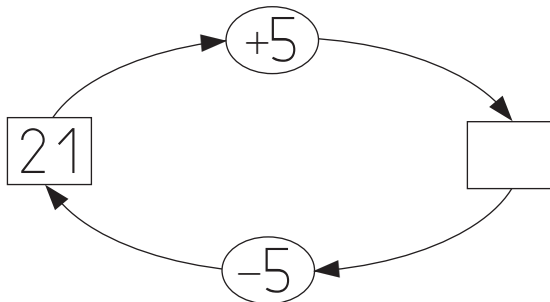
$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



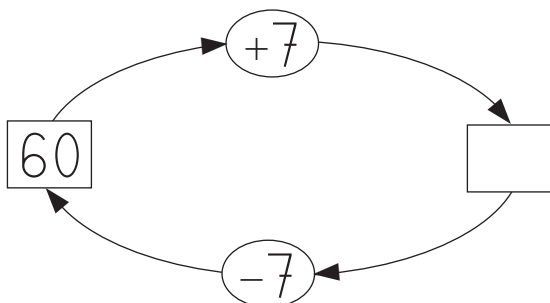
$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = \underline{\quad}$$