

## ASPECTO EMOCIONAL

Dos términos: emociones y sentimientos. Los primeros son impulsos automáticos que constituyen un sistema de adaptación al medio. Los segundos son la síntesis de experiencias anteriores, deseos y del sistema de valores de cada uno.

Se comunican de forma verbal (*palabras, tono de voz*) y no verbal (*expresión de ojos, boca, sonrisa, rigidez o relajamiento, acercamiento o distanciamiento*).

*Sentimientos agradables y desagradables*: son los mismos para los hombres y mujeres de otras culturas.

*Sentimientos adecuados e inadecuados*

*-Alegria: satisfacción, felicidad, júbilo, éxtasis.*

*Contrario: tristeza, melancolía, nostalgia*

*-Esperanza: ilusión, entusiasmo, optimismo, sorpresa*

*Contrario: decepción, desesperación, desengaño*

*-Miedo: temor, terror, fobia.*

*Contrario: valentía, temeridad.*

*-Vergüenza: inferioridad, culpabilidad.*

*Contrario: autoestima*

*-Ira: enfado, rencor, rabia, impaciencia*

*Contraria: serenidad*

*-Ansiedad. Angustia*

*Contraria: serenidad.*

*Orgullo y soberbia: superioridad, arrogancia.*

*Contrario: humildad, sencillez, cercanía.*



E.O.E.P. Logroño Zona Oeste

**Educar a un niño no es hacerle aprender algo que sabía, sino hacer de él alguien que no existía.**

**John Ruskin  
(1819-1900)**

E.O.E.P. Logroño  
Zona Oeste



RELACIONARNOS

BIEN

## CRECIMIENTO MORAL

El crecimiento moral de hombres y mujeres de todas las culturas siguen una línea de seis escalones. En cada uno de ellos nos detenemos durante unos años.

Se puede estar en uno de los estadios respecto a unos valores y en otro respecto a otros valores.



Los alumnos pertenecientes al 3º ciclo de Educación Primaria se encuentran en el **segundo estadio de crecimiento moral: INDIVIDUALISMO**

*Características:*

-1. *entienden las reglas de los juegos*, entienden que si no las cumplen no les dejarán jugar. Se hacen fanáticos de las reglas y exigen que todos las cumplan a rajatabla.

-2. *descubren la primera regla moral*: la ley del talión. La intencionalidad de la regla es la moderación en la venganza; “me partes un diente y yo te parto otro, pero no te rompo la cabeza que es mi deseo instintivo”. Formulación más moderna sería “te trato como tú me tratas” = individualismo, egoísmo mutuo

-3. *La norma de convivencia*: “Tú lo respetas y él te respeta”.

Al finalizar el 3º Ciclo, algunos alumnos se pueden encontrar en el siguiente estadio: **EXPECTATIVAS INTERPERSONALES**.

-Su inicio suele *coincidir con la adolescencia*.  
-*Fuerte deseo de agradar, ser aceptado*, pertenecer a otros grupos que no sea la familia.

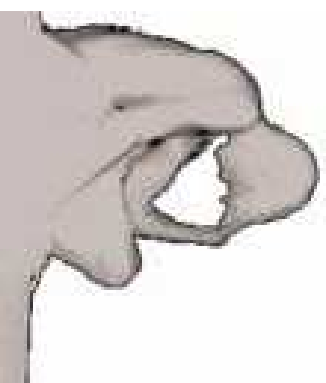
-*Tormentoso*: se quiere agradar y se busca independencia de los padres.

-Se caracteriza por “hago lo que esperas de mí, te doy gusto, porque quiero que me aceptes, que me quieras”.

## ASPECTO COGNITIVO

Para resolver bien los conflictos hay que saber pensar:

- *Pensamiento causal*: diagnosticar bien el problema. Saber cuales son las causas. Hay que saber buscar la información necesaria y saberla interpretar.
- *Pensamiento alternativo*: Imaginar soluciones alternativas. Es el más importante el primero que se necesita para una relación humana correcta: *asertiva, eficaz y justa*.
- *Pensamiento consecencial*: Prever las consecuencias que esas soluciones tendrían., imaginar con la mayor exactitud posible cuales serán mis reacciones y las de los demás.
- *Pensamiento de perspectiva*: Mirar el problema desde la perspectiva del otro. Se diferencia de la empatía en que esta última exige sintonizar afectivamente con el otro. Antes de los 6-7 años no se suele desarrollar.
- *Pensamiento medios-fin*: Tener muy claro lo que queremos conseguir y con qué medios contamos. Primero precisar los propios objetivos. Segundo ordenarlos por prioridades. Tercero planificar la búsqueda de los medios necesarios.



## HABILIDADES SOCIALES (asertividad)

Son conductas estables, verbales y no verbales que nos hacen ser eficaces y justos con los demás. Es hacer o decir siempre lo que es más eficaz y más justo, evitando los extremos de inhibición (no hacer nada) agresividad (hacer sin respetar a los otros)

-*Saber escuchar*: respetar al que habla, esforzarse por comprender.

-*Hacer un elogio*..

-*Pedir un favor*: hay que saber cuando necesitamos ayuda y pedirla asertivamente sin timidez excesiva ni agresión.

-*Disciplinarse*: es reparar algo que se había roto entre dos personas

-*Presentar una queja*: quien no sabe quejarse puede terminar furioso, frustrado o pisoteado-

-*Decir que no*: con firmeza pero sin dejar disgustado a quien te pide algo. Requiere madurez, simpatía y buen humor.

-*Responder al fracaso*: interpretar la dificultad y el fracaso como una señal de que hay que esforzarse más.

-*Ponerse de acuerdo (negociar)*: consiste en centrarse en el problema, buscar todas las posibles alternativas de solución, tener en cuenta los intereses de las dos partes y elegir la alternativa más justa y eficaz por criterios objetivos.