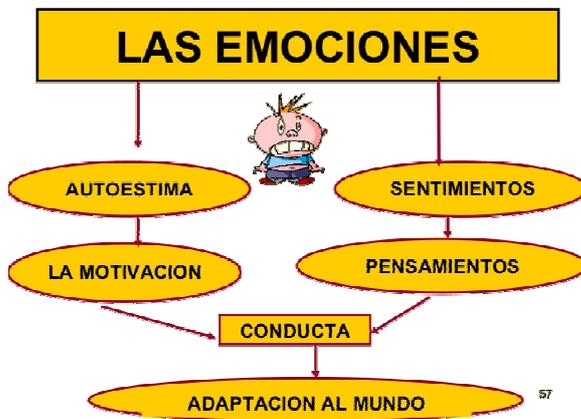


## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



### OBJETIVOS

- Ser conscientes de las emociones que experimentamos ante situaciones problemáticas (de los problemas matemáticos se puede generalizar a las situaciones de nuestra vida diaria).
- Hacer frente de forma positiva a las emociones que pueden repercutir de forma negativa en nuestra conducta y aprender a regularlos (nervios, ansiedad, miedo al fracaso, frustración, etc.).
- Mejorar la autoestima a través del éxito en la resolución de los problemas planteados.
- Plantearse objetivos positivos y hacer planes para alcanzarlos.
- Utilizar habilidades sociales que nos ayuden a evitar la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilitando la comunicación emocional, la resolución de problemas y la relación con los demás (saber escuchar y hacer preguntas, dar las gracias, pedir ayuda, admitir los errores, etc.)

## PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### 1. ANTES DE PLANTEAR EL PROBLEMA

Explicar al alumnado que nuestras emociones, pensamientos y conducta están interrelacionados. Nuestra actitud para afrontar el problema determinará en gran medida que consigamos o no solucionarlo:



- Convierte todos los pensamientos negativos en positivos.
- Confía en ti y en tus posibilidades.
- No tengas miedo a equivocarte.
- No “tires la toalla” ante las dificultades.
- Esfuérzate para mejorar.
- Pide ayuda cuando la necesites.

### 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se plantea a la clase el problema, procurando que resulte motivador y que tenga relación con alguna situación de la vida diaria. El grado de dificultad tiene que estar ajustado al nivel del alumnado.

Después de realizar una lectura colectiva del problema, el profesorado puede realizar preguntas del tipo:

Dificultades	Estrategias
¿Habéis comprendido el problema?	Volver a leerlo, explicarlo en la pizarra, utilizar imágenes, etc.
¿Qué emociones experimentáis tras la lectura del problema? (frustración, ansiedad, alegría, aburrimiento, indiferencia, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No pasa nada si me equivoco.</li> <li>- Lo importante es intentarlo.</li> <li>- Si me esfuerzo conseguiré mejorar y me sentiré satisfecho conmigo mismo.</li> <li>- Si estoy bloqueado utilizar técnicas de relajación.</li> </ul>
¿Creéis que sois capaces de resolverlo?	Cambiar pensamientos negativos por otros positivos (soy capaz de resolverlo, si me esfuerzo lo conseguiré, no voy a tirar la toalla,...).

### 3. RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA

- Se puede plantear resolución individual, en grupo, por parejas, etc.
- Se deja el tiempo que se considere oportuno para que los alumnos y las alumnas intenten resolver el problema.
- Transcurrido este tiempo, el/la profesor/a preguntará quién cree que ha conseguido encontrar la solución del problema y quién no lo ha resuelto.
- Para animar a los que no lo han conseguido, **facilitará una pista** que les ayude en su resolución.
- Tras dejar un tiempo, volverá a preguntar quién no ha conseguido resolverlo. Los alumnos y alumnas que no tengan todavía la solución al problema deberán **pedir ayuda a otro compañero o compañera** que lo haya resuelto.

### 4. DESPUÉS DE LA RESOLUCIÓN

Reflexionar con el grupo acerca de las emociones y pensamientos que han tenido y de cómo éstas han influido en su forma de actuar:

1º	Identificación de emociones	¿Cómo me siento ante los problemas? (antes, durante, después)
2º	Cómo influyen esas emociones en el pensamiento	¿Lo que siento me ayuda a resolver con éxito el problema?
3º	Para qué sirven esas emociones	Nos ayudan a afrontar determinadas circunstancias de nuestra vida con mayor o menor éxito
4º	Cómo regulo mis emociones	- Pensamientos positivos - Técnicas de relajación (respirar lentamente, escuchar música, visualizar imágenes relajantes, realizar ejercicio físico). - Hablar con alguien, pedir ayuda.