



Universidad de Valladolid

ESCUELA DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

La inteligencia emocional y social en el aula.

Presentado por Clara Jiménez Ramón

Tutelado por: Héctor Javier García Llorente

Soria, 2 Julio 2014

RESUMEN

En este proyecto voy a desarrollar una propuesta didáctica de educación emocional, contextualizada en un ámbito rural, para segundo y tercer ciclo de educación primaria. Su carácter internivelar y heterogéneo son el marco idóneo para su puesta en práctica y ser la respuesta a las necesidades e intereses que dichos alumnos demandan.

En Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, se establece el marco legal de las Competencias básicas de la etapa de primaria, orientado a aplicar los saberes adquiridos a la vida cotidiana. De todas ellas, la Competencia para aprender a aprender, la Competencia social y ciudadana y la Competencia en autonomía e iniciativa personal, quedan relegadas en ocasiones a un segundo plano frente a contenidos o competencias más instrumentales.

El proyecto de educación emocional que presento, es una propuesta de actividades motivadoras que buscan el desarrollo de la inteligencia emocional y social del alumnado a través del trabajo de las cinco competencias emocionales, a la vez que se potencia el trabajo de estas tres competencias básicas. Las actividades que propongo, están pensadas para favorecer la comunicación, el intercambio y, con ello, el conocimiento de nuestras propias emociones y las de los demás, por eso es muy importante el rol del maestro/a, ya que por imitación, el alumno/a aprende a desarrollar y a poner en práctica su propia inteligencia emocional

PALABRAS CLAVE

Emociones, inteligencia emocional, global, competencia, escuela rural.

ABSTRACT

In this Project I am going to develop a didactic proposition for emotional education based on a rural environment. This project is addressed to the second and third cycle of primary education.

Its heterogenic and multileveled nature make it the perfect frame for answering students' needs and demands.

As stated in the "Real Decreto 1513/2006" of 7th December, the minimum primary educational requirements and the curriculum should cover the use of the skills acquired into our normal life.

Quite often skills like learning how to learn, citizenship and social awareness and personal initiative, are often relegated to a corner.

The emotional educational project I am presenting includes a wide range of motivational activities, always seeking the development of the emotional and social intelligence of the student.

I believe this could be achieved by developing and practising the five emotional skills, as well as the use of the three basic skills.

The activities I have in mind would promote communication, interchange and a deeper understanding of others and our own emotions. In addition to this, I believe the role of the teacher is key in this process as a role model for students to explore and develop their own emotional intelligence.

KEY LANGUAGE

Emotions, emotional intelligence, global, skill, rural school.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.	Pág. 4
2. OBJETIVOS	Pág. 4
3. JUSTIFICACIÓN	Pág. 4
4. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	Pág. 5
5. PROPUESTA DIDÁCTICA	Pág.15
5.1. Análisis del contexto	Pág.15
5.1.1. Descripción del grupo-aula	Pág.15
5.1.2. Temporalización	Pág.15
5.2. Objetivos	Pág. 16
5.3. Competencias básicas	Pág. 16
5.4. Contenidos	Pág. 21
5.5. Metodología	Pág. 21
5.5.1. Estilo de enseñanza	Pág. 21
5.5.2. Agrupamientos	Pág. 24
5.5.3. Espacios	Pág. 24
5.6. Recursos humanos y materiales empleados	Pág. 24
5.7. Actividades	Pág.25
5.8. Evaluación	Pág.39
6. VALORACIÓN DEL PROYECTO	Pág.39
6.1. Dificultades encontradas	Pág.39
6.2. Soluciones empleadas	Pág.40
7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	Pág.40
8. REFERENCIAS	Pág.41
9. APÉNDICES	Pág.44

1. INTRODUCCIÓN

La enseñanza de habilidades académicas y de habilidades sociales y emocionales no es incompatible. Ayudar a los alumnos/as a desarrollar habilidades sociales y emocionales desde temprana edad afecta a su salud y bienestar a largo plazo. Los estudios han demostrado que su conducta y funcionamiento social y emocional comienzan a estabilizarse alrededor de los 8 años y pueden predecir su conducta y salud mental posterior. Si durante sus primeras etapas de primaria aprenden a expresar sus emociones de forma constructiva y se implican en relaciones afectuosas y respetuosas es más probable que eviten la depresión, la agresividad y otros graves problemas de salud mental a medida que crezcan.

Como educadores tenemos la obligación de ver a los niños y niñas como personas en el sentido holístico de la palabra. Debemos ser capaces de comprender la importancia de la inteligencia emocional como requisito básico para el uso eficaz del CI, es decir, del conocimiento y las habilidades cognitivas.

2. OBJETIVOS

- Trabajar la Competencia social y ciudadana, la Competencia de aprender a aprender y la competencia de autonomía e iniciativa personal a través de la Inteligencia emocional.
- Aprender habilidades sociales, a resolver conflictos y valorar conjuntamente los intereses sociales y colectivos.
- Adquirir la conciencia de las propias capacidades personales, del proceso y de las estrategias necesarias para desarrollarlas.
- Desarrollar habilidades de cooperación, asertividad, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autocrítica y aprender de los errores.

3. JUSTIFICACIÓN

Nos hallamos en un mundo globalizado formado por sociedades en constante evolución y la educación y sus objetivos deben dar respuesta a las necesidades que los alumnos demandan para enfrentarse a la vida dentro y fuera del recinto escolar. No puede ni debe anclarse en viejos paradigmas y se deben buscar nuevas visiones y reflexiones ante la problemática que le subyace.

Además, la educación busca como objetivo primordial, el desarrollo pleno e integral del alumno y en este contexto, entran las competencias básicas como referente para lograr que todos esos recursos personales que el niño adquiere en su vida escolar (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) sean capaces de aplicarse en la vida cotidiana del alumno.

Somos conscientes de la importancia que tienen la manera y forma en que el alumno interactúa con el mundo. E igualmente de que no se trata solo de dominar letras o números, sino que, implica admitir que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional del alumno.

El desarrollo emocional busca potenciar actitudes de respeto, de tolerancia y empatía. Favorecer el equilibrio personal, desarrollando la conciencia emocional y el control de sus emociones, favoreciendo actitudes de esfuerzo y actitudes positivas.

Aspectos que todos los docentes consideramos esenciales y que caminan de la mano de la educación en valores, intentando educar personas con capacidad para comprender a los demás, para enfrentarse a los problemas y que estén comprometidas con su entorno, con el mundo y con todo lo que en él sucede.

El papel del maestro es pieza clave en este proceso, pero en ocasiones por la complejidad de estos contenidos, por la falta de formación o simplemente por el agobio que nos marca el temario; estos contenidos se ven relegados a un segundo plano en el trabajo en el aula y de manera paralela unas competencias básicas esenciales en la etapa de primaria como son, la competencia social y ciudadana, la competencia autonomía e iniciativa personal y la competencia en aprender a aprender. Introducir en nuestra labor docente, ya sea en el plan de acción tutorial, o de manera interdisciplinar, en nuestras programaciones anual y de aula, un programa de educación emocional, no de manera puntual, sino permanente y continua nos va a permitir trabajar y caminar hacia una educación más completa, mejorar en nuestro modelo de maestro y persona, en la cual se refleja el alumno; y nos va a facilitar de manera interdisciplinar un trabajo más armónico, equilibrado y completo en nuestro currículum, dando un papel protagonista a todas las competencias básicas y no dejando en nuestra labor docente pequeños vacíos indispensables en la formación de nuestros alumnos y en su futuro como personas.

4. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

A continuación vamos a hacer un breve repaso desde los primeros estudios e investigaciones que en torno al concepto de inteligencia han ido evolucionando hasta la aparición de la inteligencia emocional tal como la entendemos hoy en día y su análisis teórico según diversos autores.

Para acercarnos a los orígenes de la Inteligencia emocional, hemos de remontarnos a la evolución histórica de las investigaciones sobre la inteligencia. Ya eruditos como Aristóteles, Platón o San Agustín, se dieron a la tarea de realizar estudios en relación con la mente. Esta tradición filosófica

también tuvo posteriormente su enfoque biológico con Charles Darwin, psicofisiológica con William James o un enfoque desde una perspectiva psicoanalítica como planteó en su día Freud. (Molero, Saiz y Esteban, 1998)

Conforme a su análisis y estudio van apareciendo y consolidándose ya en épocas más recientes dos teorías clásicas en torno a la inteligencia. La primera la consideraba como una capacidad general única que cualquier persona posee en mayor o menor medida. Y la segunda de ellas, que esta puede medirse a través de instrumentos estandarizados.

En torno a sus posibilidades de medición aparecen en Francia en 1905 los primeros test para medir la inteligencia “Escala Binet-Simon”. Estos estudios psicométricos se iniciaban con el objetivo de buscar leyes generales del conocimiento humano y tuvieron un gran éxito.

Y en este siglo es donde se desarrolló la psicología moderna, defendiendo de manera más compleja la inteligencia y la relación de sentimientos con pensamiento.

Fue Thorndike, quien en los años 30 dijo que todos podemos tener una inteligencia social, la cual nos daba la posibilidad de actuar en consecuencia de nuestro estado de ánimo y el de los demás.

Teorías como la de Thorndike, fueron evolucionando hasta que en la década de los 80 del siglo XX, Gardner en su obra “Estructuras de la mente” afirmaba por primera vez que no existe una inteligencia única sino que dependiendo del ser humano, este posee varias inteligencias. “un potencial psicológico para resolver problemas o crear productos nuevos que son valorados, al menos, en un contexto cultural” (Gardner 2005, p. 19). Esta teoría, llamada de las Inteligencias Múltiples, permitió fluir hacia el concepto de Inteligencia emocional tan popular en nuestros días, marcando un nuevo nexo entre inteligencia, ámbito y campo (Gardner 2001)

Esta teoría, tuvo gran influencia ya que toma en cuenta la inteligencia de los individuos, dentro del ámbito educativo e introduce los últimos hallazgos neurológicos evolucionistas y transculturales.

En ella, se establece que los seres humanos poseen 7 tipos de inteligencia y cada una es relativamente independiente de las otras.

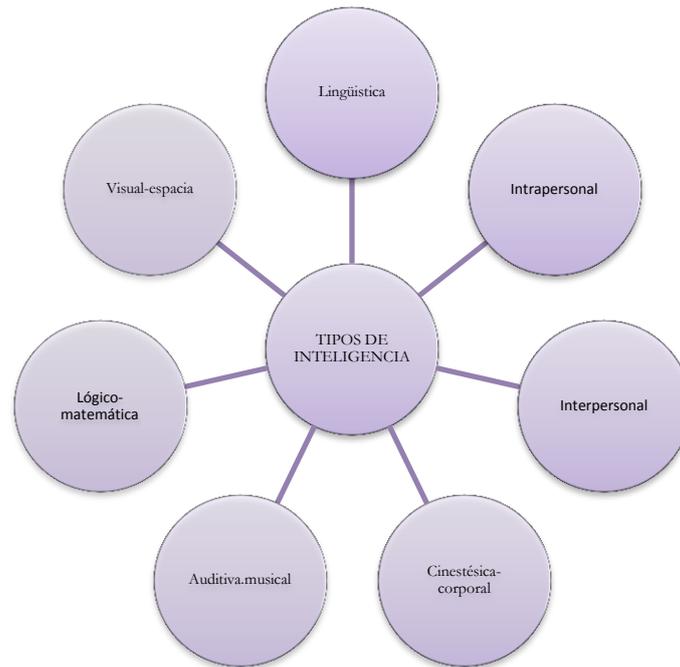


Figura 1: Modelo de inteligencias múltiples Gardner (2001).

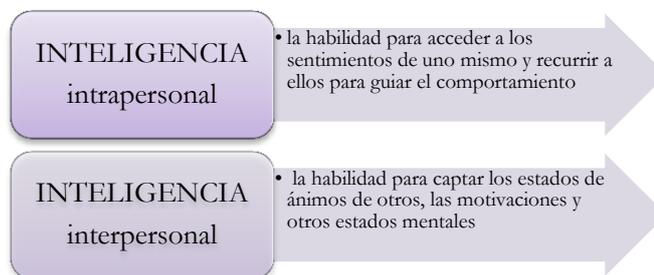


Figura 2: Destacar la relevancia de las dos inteligencias emocionales.

Gardner en 1995, recogiendo nuevos datos, añade la I. naturalista o existencial que permite el reconocimiento y categorización de objetos naturales. (Ibid, p.20)

Tras conocer y definir las ocho inteligencias es el mismo Gardner quién decide que deben estar englobadas dentro de una teoría donde se relacionen con la implicación que tienen dichas inteligencias en los seres humanos. El propio autor define esta teoría de la siguiente manera “La teoría de las Inteligencias Múltiples tiene dos postulados fuertes. El primero es que todos los seres humanos poseen todas esas inteligencias; en efecto, todos ellos pueden representar colectivamente una definición del Homo Sapiens, cognitivamente hablando. El segundo postulado es que así como todos nosotros nos vemos diferentes y tenemos personalidades y temperamentos diferentes, también tenemos diferentes perfiles de inteligencia. No hay dos individuos, ni siquiera dos gemelos idénticos o clones que tengan exactamente la misma

combinación de perfiles, con las mismas fuerzas y debilidades. Incluso en el caso de herencia genética idéntica, los individuos pasan por experiencias diferentes e intentan distinguir sus perfiles uno del otro” (Ibid, p.20).

Se abre así a partir de esta Teoría de las Inteligencias Múltiples una ruptura con viejos paradigmas de la enseñanza.

Aunque hay que señalar que el término de inteligencia emocional precede de Salovey y Mayer, los cuales utilizan esta teoría a partir de las inteligencias intra e interpersonal de Gardner y acuñan un nuevo término: Inteligencia Emocional (1993).

Para Mayer y Salovey, “La inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (1993) .Estos autores han ido reformulando el concepto original en sucesivas aportaciones.

Ya con los primeras definiciones de Inteligencia Emocional y surgiendo diferentes postulados y reflexiones sobre ella; podemos señalar que existen dos modelos que trabajan la Inteligencia emocional; los mixtos y los modelos de habilidad.

Los modelos mixtos conciben la inteligencia como la habilidad para percibir y expresar emociones con precisión, para conocerlas y comprenderlas; habilidad para emplear sentimientos, de tal modo que faciliten el pensamiento; habilidad para reconocer el significado de las emociones y capacidad para razonar y solucionar problemas sobre la base de aquellas. (Contini 2004)

Y los de habilidad conciben como algo más restringido, es decir, como la capacidad adaptativa y de utilidad de las emociones en el pensamiento (Fernández y Extremera, 2005) y se incluyen rasgos de la personalidad (control del impulso, asertividad, ansiedad, motivación, tolerancia a la frustración, manejo del estrés, confianza y persistencia. (García y Giménez, 2010)

En este análisis evolutivo de la Inteligencia emocional, hay que señalar a Daniel Goleman y su revolucionario libro Inteligencia emocional (1995) Es destacable que como consecuencia de esta obra, la inteligencia emocional ocupó las páginas de los principales periódicos y revistas de todo el mundo, incluyendo la portada de la revista Time (Gibbs, 1995). En él, resume las investigaciones en neurociencia y psicología cognitiva que señalan que el Cociente emocional es tan importante como el cociente intelectual. Con respecto al desarrollo saludable del niño y su futuro éxito. Contribuyendo en gran medida a considerar la necesidad de educar la vida social y emocional de los niños.

Es decir, Goleman (1995) define la I. E como una forma de interactuar con el mundo teniendo en cuenta cinco elementos precisos para el desarrollo de la I. E:

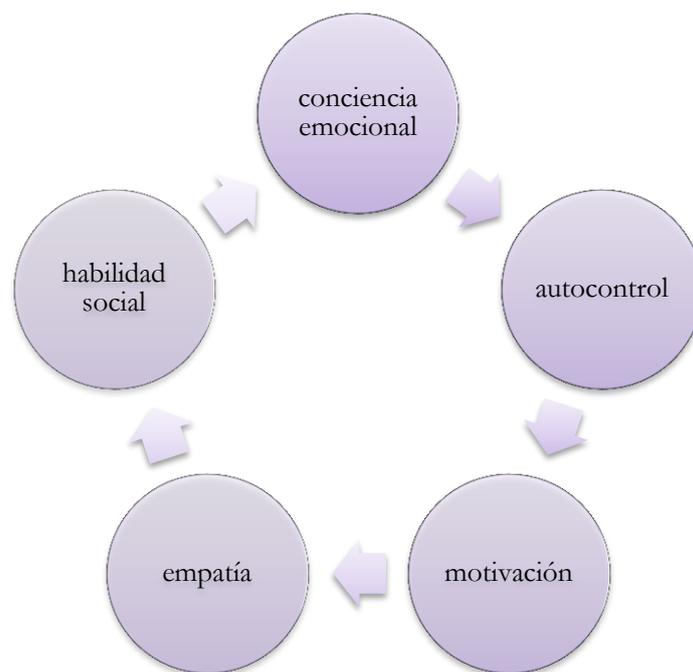


Figura 3: Modelo de la Inteligencia Emocional Daniel Goleman (1995).

Los tres de arriba dependen de la persona como tal y los dos de abajo tienen que ver con la relación que el ser humano tiene con otras personas, dando lugar a la adaptación social.

Una definición más actual por definir I.E. nos la da Bisquerra 2012, indicando que es la capacidad para ser conscientes de las propias y las ajenas emociones además de saber cómo regularlas.

Tras exponer una serie de definiciones sobre qué se entiende por Inteligencia Emocional, podemos concluir que la Inteligencia Emocional es una forma de relacionarse con el exterior, se tienen en cuenta sentimientos y emociones, además pueden englobar en ella una serie de habilidades como el entusiasmo, la motivación, el control de los impulsos, la autoconciencia, la perseverancia y/o la agilidad mental. Estas características configuran rasgos como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social (Gómez , Galiana y León, 2000, p. 55-56).

Numerosos estudios han descubierto que los jóvenes que poseen estas habilidades sociales y emocionales son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros familiares, amigos y trabajadores. Shapiro (1997)

Además para Shapiro (1997) el término inteligencia emocional se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se puede incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. (Dueñas Buey 2002)

Centrándonos más en la Inteligencia emocional en el ámbito educativo, Bisquerra en su página web, afirma al respecto que: “La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente,

puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. A lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica.”

Y Bisquerra marca objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir

Sin embargo la educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo cognitivo y en la regulación conductual, olvidando casi de forma generalizada la dimensión emocional de todo ser humano. Los currículos tradicionales en el mundo de la enseñanza se basan sobre todo en el aprendizaje de habilidades académicas, lenguaje, cálculo matemático, información sobre el medio social-, y dejan de lado otros aspectos de la inteligencia como son la imaginación, la sensibilidad, la creatividad, el autoconocimiento, el control emocional, la resolución de conflictos, el optimismo, etc.

La educación, por tanto, debe ser capaz de reconocer la dimensión emocional de todo ser humano, educarla y tenerla en cuenta en el complejo mundo de interacciones que se producen en el aula, pero también debe entender que el rol educativo está teñido de emociones diferentes y la tarea de educar se desarrolla en un contexto cambiante.

Sin embargo, como expresan Bisquerra et als. (2012), el tener esas competencias emocionales y una buena educación emocional no significa que se empleen en el buen camino, y por eso es necesario incluir una serie de principios éticos.

Dentro de la educación emocional es muy importante el rol del profesor, pues como adulto y figura a imitar por parte de los niños, transmiten de manera inconsciente su estado emocional, a través de sus actitudes y comportamientos pueden ofrecer un clima de seguridad y confianza para sus alumnos.

Los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos” (Märtin y Boeck, 1997,p.181)

La educación emocional, sin embargo, no debe reducirse únicamente al plano de la educación formal, sino que es importante trasladarla también al contexto familiar, donde padres y madres formen parte del proceso, tanto para aplicar esa educación emocional sobre sí mismos como para ser conscientes de la importancia que tiene en el desarrollo de sus hijos y contribuir en ella. Según diversos autores la Inteligencia emocional está formada por una serie de metahabilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias.

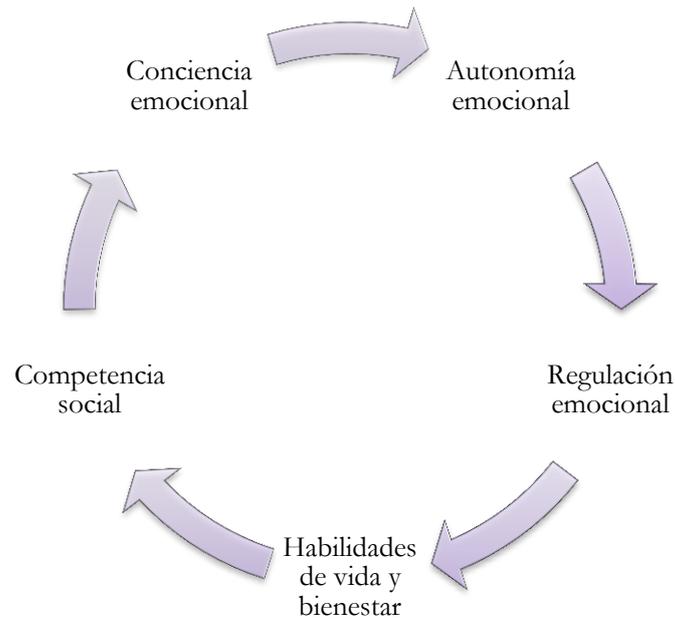


Figura 4. Modelo pentagonal de competencias emocionales Bisquerra (2009)

Hay que señalar el informe Delors (Unesco 1996) que concluye que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La I.E. tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones incorporarlas como competencias.

Bisquerra (2012), dice que una forma para desarrollar cada una de las cinco destrezas imprescindibles denominadas “competencias emocionales”, anteriormente reflejadas, es mediante programas de educación emocional. Programas que deberían iniciarse en las primeras etapas de la vida, ya que en estas edades se dan las primeras bases del aprendizaje y relación (pp 25).

Una vez llegados a estos conceptos más amplios sobre la inteligencia y educación emocional necesitamos precisar y saber qué es una emoción y que implicaciones supone.

La Real Academia Española (2001) (Del lat. *emotio*, *-ōnis*). "Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática".

Para Goleman , citado anteriormente "el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracteriza". (Goleman, 1996, p. 432). Afirma la existencia de centenares de emociones, centrándolas luego en ocho clases de emociones: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

Para Bisquerra ,una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocortex interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, Bisquerra considerara que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra, 2000, p. 61)

Rajeli Gabel en el año 2005 basándose en diversos autores afirma que se podría entender a la emoción como una respuesta mental organizada a un evento que incluye aspectos psicológicos, experienciales y cognitivos (Mayer et al. 2001). (Rajeli Gabel, 2005, p. 9).

Bisquerra afirma en su página web (<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>) que hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual, cognitiva.

La neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar. Sin embargo se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas como la relajación. Como consecuencia de emociones intensas y frecuentes se pueden producir problemas de salud (taquicardia, hipertensión, úlcera, etc.). Por eso, la prevención de los efectos nocivos de las emociones en el marco de la educación emocional se puede entender como un aspecto de la educación para la salud.

La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

La componente cognitiva o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal (es decir, el estado emocional) y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). La componente cognitiva hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el

dominio del lenguaje y al mismo tiempo dificulta la toma de conciencia de las propias emociones. Estos déficits provocan la sensación de «no sé qué me pasa». Lo cual puede tener efectos negativos sobre la persona. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del vocabulario emocional. (Bisquerra).

Hemos hablado de la aparición del término de Inteligencia emocional Emocional, su evolución y desarrollo, así como la importancia de incluir proyectos de educación emocional para lograr el desarrollo global e integral de todos los individuos, fin último de la educación.

Igualmente se ha hecho un inciso al concepto de emoción para entender mejor la práctica emocional.

Queda patente y justificado que la educación emocional responde a necesidades sociales que generalmente se quedan relegadas a un segundo plano respecto a materias o áreas más instrumentales y ordinarias cada día en las aulas. El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.

El Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, establece el marco legal de las Competencias básicas de la etapa de primaria, orientado a aplicar los saberes adquiridos a la vida cotidiana. Es decir que son las competencias que debe haber desarrollado un joven para lograr su realización personal, ejercerla ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria, y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de su vida. (BOE n. 293 de 8/12/2006)

El propio currículo establece ocho Competencias básicas:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

De todas ellas, debemos destacar tres cuyas características engloban aspectos de índole emocional y que están directamente relacionadas con las competencias emocionales que se pretenden trabajar en cualquier proyecto de educación emocional.

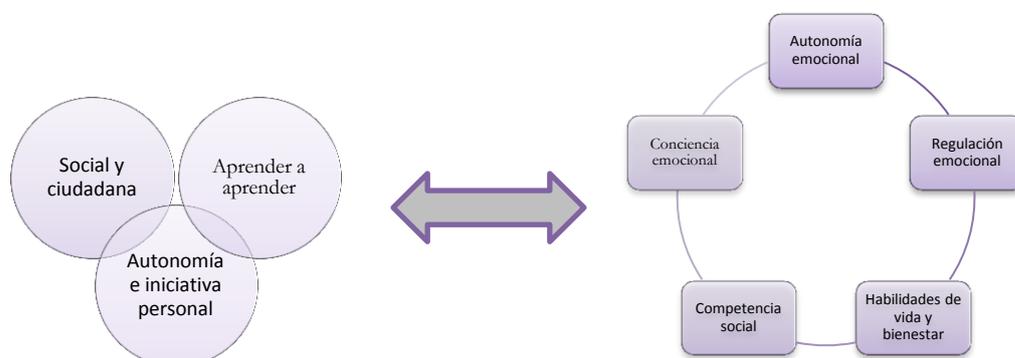


Figura 5: Correlación de Competencias básicas y Competencias emocionales

Estas tres competencias básicas podrían definirse como:

Competencia. Social y ciudadana: Supone comprender la realidad social en que se vive, afrontar la convivencia y los conflictos, empleando el juicio ético, manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable”.

Competencia autonomía e iniciativa personal: “Supone ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar proyectos individuales o colectivos con creatividad, responsabilidad y sentido crítico.”.

Competencia aprender a aprender: “Supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma”

En el presente trabajo, poniendo en práctica un proyecto de inteligencia emocional, se pretende fomentar en el alumnado el desarrollo de las cinco competencias emocionales a la vez que se potencia el trabajo de estas tres competencias básicas que en los currículos de primaria quedan relegados en ocasiones a un segundo plano frente a contenidos o competencias más instrumentales.

La singularidad de estos contenidos, la falta de formación del profesorado o en ocasiones la dificultad para evaluar y plasmar objetivamente estas cuestiones llevan a carencias y déficit en su puesta en práctica en el aula.

La educación emocional y el trabajo de las competencias básicas más emocionales es uno de los caminos esenciales en el desarrollo global e integral de nuestros alumnos y en su preparación para la vida futura y puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en el marco escolar; fin último de las competencias básicas.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.

5.1.1. Descripción grupo-aula

La propuesta de intervención educativa se va a llevar a cabo en un aula de segundo y tercer ciclo de primaria, la cual consta de 6 alumnos. Desglosándose en una alumna de 3º, tres alumnos de 4º y dos de 6º. La evolución del grupo es aceptable a pesar de la diversidad de niveles y de las carencias a nivel de expresión y comprensión oral y escrita dado su falta de refuerzo del castellano fuera del entorno escolar. Es un grupo autónomo, con buena predisposición de trabajo en equipo. La diversidad de niveles da lugar a una interacción constante de contenidos y propuestas de manera internivelar que enriquece el aprendizaje del grupo de manera global.

5.1.2. Temporalización

Esta propuesta tiene un carácter abierto y flexible para ir efectuando las modificaciones pertinentes conforme su evolución. Se está llevando a cabo a lo largo del curso escolar 2013/2014 con el objetivo de darle continuidad en cursos posteriores.

Se trabajará semanalmente a través de la asamblea para la cual dedicaremos una hora de la tarde de los jueves. En esa asamblea se desarrolla cada semana una actividad o propuesta de trabajo emocional. Además, diariamente después del mediodía se dedican quince minutos de trabajo de la atención plena, relajación, yoga, etc.

Y por último y de manera interdisciplinar, en todas las áreas se trabajan pequeñas tareas que impregnan de manera global cualquier actividad que se realiza en el aula.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30-10:30	MÚSICA	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	INGLÉS
10:30-11:30	LENGUA	INGLÉS	E. FÍSICA	C.MEDIO	C.MEDIO
11:30-12:00	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:00-13:00	E. FÍSICA	E. FÍSICA	LENGUA	INGLÉS	E. FÍSICA
13:00-15:00	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
15:00-16:00	C.MEDIO	A.E./RELIGIÓN		LENGUA	PLÁSTICA
16:00-17:00	AJEDREZ	LECTURAS		ASAMBLEA	PLÁSTICA

Figura 6: Horario del aula.

5.2. OBJETIVOS

- Trabajar la Competencia social y ciudadana, la Competencia de aprender a aprender y la competencia de autonomía e iniciativa personal a través de la Inteligencia emocional.
- Aprender habilidades sociales, a resolver conflictos y valorar conjuntamente los intereses sociales y colectivos.
- Adquirir la conciencia de las propias capacidades personales, del proceso y de las estrategias necesarias para desarrollarlas.
- Desarrollar habilidades de cooperación, asertividad, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autocrítica y aprender de los errores.
- Saber que son las emociones.
- Ser consciente de la necesidad imperiosa de alfabetizar las emociones en los alumnos de primaria.
- Fortalecer su C.E (Coeficiente Emocional), dotándoles de habilidades concretas para identificar y dominar las emociones, comunicarse de manera eficaz y resolver los conflictos de forma no violenta. Como resultado ayudar a tomar decisiones correctas, a ser más empáticos y más optimistas frente a los contratiempos

5.3. COMPETENCIAS BÁSICAS

La inclusión de las competencias que, si bien en muchos casos ya estaban incluidas en el proceso educativo, pueden ayudarnos a preparar mejor a nuestros alumnos, acercándolos a situaciones complejas de la vida.

¿Es lo mismo saber multiplicar que saber contar cuantas piezas del LEGO necesito de cada color para hacer una casa? Una competencia es la forma en que una persona moviliza todos sus recursos personales (habilidades, emociones, actitudes, conocimientos y experiencias) para resolver de forma adecuada una tarea en un contexto definido. Llamamos competencias básicas a aquellas que se consideran imprescindibles para el desarrollo integral de nuestra vida como ciudadanos adultos.

El currículo se estructura en torno a áreas de conocimiento, en las que han de buscarse los referentes que permitirán el desarrollo de las competencias en esta etapa. Así pues centrados en la competencia social y ciudadana, la competencia de autonomía e iniciativa personal y la competencia de aprender a aprender estableceremos la relación con las cinco competencias emocionales.

Así pues centraremos nuestro esfuerzo en que cada actividad del proyecto que presento se oriente en mayor medida a cada una de las competencias citadas.

Competencia social y ciudadana

1. Ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes de la ciudadanía.

2. Comprensión crítica de la realidad mediante la experiencia, conocimientos y conciencia de la existencia de distintas perspectivas al analizar esa realidad.
3. Recurrir al análisis multicausal y sistémico para enjuiciar los hechos y problemas sociales e históricos y para reflexionar sobre ellos de forma global y crítica.
4. Realizar razonamientos críticos y lógicamente válidos sobre situaciones reales.
5. Dialogar para mejorar colectivamente la comprensión de la realidad.
6. Entender los rasgos de las sociedades actuales, su creciente pluralidad y su carácter evolutivo.
7. Demostrar comprensión de la aportación que las diferentes culturas han hecho a la evolución y progreso de la humanidad.
8. Mostrar un sentimiento de ciudadanía global compatible con la identidad local.
9. Habilidades sociales que permiten saber que los conflictos de valores e intereses forman parte de la convivencia, resolverlos con actitud constructiva y tomar decisiones con autonomía, empleando tanto los conocimientos sobre la sociedad como una escala de valores construida mediante la reflexión crítica y el diálogo en el marco de los patrones culturales básicos de cada región, país o comunidad.
10. Ser consciente de los valores del entorno, evaluarlos y reconstruirlos afectiva y racionalmente para crear progresivamente un sistema de valores propio y comportarse en coherencia con ellos al afrontar una decisión o un conflicto.
11. Entender que no toda posición personal es ética si no está basada en el respeto a principios o valores universales como los que encierra la Declaración de los Derechos Humanos.
12. Conocerse y valorarse.
13. Saber comunicarse en distintos contextos, expresar las propias ideas y escuchar las ajenas.
14. Ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio.

Autonomía e iniciativa personal

1. Tener una visión estratégica de los retos y oportunidades que ayude a identificar y cumplir objetivos y a mantener la motivación para lograr el éxito en las tareas emprendidas, con una sana ambición personal, académica y profesional.
2. Ser capaz de poner en relación la oferta académica, laboral o de ocio disponible, con las capacidades, deseos y proyectos personales.
3. Actitud positiva hacia el cambio y la innovación que presupone flexibilidad de planteamientos, pudiendo comprender dichos cambios como oportunidades.
4. Adaptarse crítica y constructivamente a los cambios, afrontar los problemas y encontrar soluciones en cada uno de los proyectos vitales que se emprenden.

5. Disponer de habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo: ponerse en el lugar del otro, valorar las ideas de los demás, dialogar y negociar, la asertividad para hacer saber adecuadamente a los demás las propias decisiones, y trabajar de forma cooperativa y flexible.
6. Habilidades y actitudes relacionadas con el liderazgo de proyectos, que incluyen la confianza en uno mismo, la empatía, el espíritu de superación, las habilidades para el diálogo y la cooperación, la organización de tiempos y tareas, la capacidad de afirmar y defender derechos o la asunción de riesgos.

Competencia para aprender a aprender

1. Conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), del proceso y las estrategias necesarias para desarrollarlas, así como de lo que se puede hacer por uno mismo y de lo que se puede hacer con ayuda de otras personas o recursos.
2. Sentimiento de competencia personal, que redundará en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.
3. Ser consciente de cómo se aprende.
4. Ser consciente de cómo se gestionan y controlan de forma eficaz los procesos de aprendizaje, optimizándolos y orientándolos a satisfacer objetivos personales.
5. Conocer las propias potencialidades y carencias, sacando provecho de las primeras y teniendo motivación y voluntad para superar las segundas desde una expectativa de éxito, aumentando progresivamente la seguridad para afrontar nuevos retos de aprendizaje.
6. Tener conciencia de aquellas capacidades que entran en juego en el aprendizaje, como la atención, la concentración, la memoria, la comprensión y la expresión lingüística o la motivación de logro, entre otras.
7. Obtener un rendimiento máximo y personalizado con la ayuda de distintas estrategias y técnicas: de estudio, de observación y registro sistemático de hechos y relaciones, de trabajo cooperativo y por proyectos, de resolución de problemas, de planificación y organización de actividades y tiempos de forma efectiva, o del conocimiento sobre los diferentes recursos y fuentes para la recogida, selección y tratamiento de la información, incluidos los recursos tecnológicos.
8. Curiosidad de plantearse preguntas, identificar y manejar la diversidad de respuestas posibles ante una misma situación o problema utilizando diversas estrategias y metodologías que permitan afrontar la toma de decisiones, racional y críticamente, con la información disponible.
9. Plantearse metas alcanzables a corto, medio y largo plazo y cumplirlas, elevando los objetivos de aprendizaje de forma progresiva y realista.
10. Perseverancia en el aprendizaje, desde su valoración como un elemento que enriquece la vida personal y social y que es, por tanto, merecedor del esfuerzo que requiere.
11. Ser capaz de autoevaluarse y autorregularse.

12. Responsabilidad y compromiso personal.
13. Saber administrar el esfuerzo.

Competencia Lingüística

1. Adaptar la comunicación al contexto.
2. Habilidades para establecer vínculos y relaciones constructivas con los demás y con el entorno, y acercarse a nuevas culturas
3. Conocimiento reflexivo sobre el funcionamiento del lenguaje y sus normas de uso.
4. Capacidad de tomar el lenguaje como objeto de observación y análisis.

Competencia Matemática

1. Puesta en práctica de procesos de razonamiento que llevan a la solución de los problemas o a la obtención de información.
2. Habilidad para interpretar y expresar con claridad y precisión informaciones, datos y argumentaciones.
3. Habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y la deducción, entre otros).
4. Aplicación de estrategias de resolución de problemas.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

1. Adecuada percepción del espacio físico en el que se desarrollan la vida y la actividad humana, tanto a gran escala como en el entorno inmediato.
2. Ser consciente de la importancia de que todos los seres humanos se beneficien del desarrollo y de que éste procure la conservación de los recursos y la diversidad natural, y se mantenga la solidaridad global e intergeneracional.
3. Demostrar espíritu crítico en la observación de la realidad.
4. Demostrar espíritu crítico en el análisis de los mensajes informativos y publicitarios
5. Demostrar unos hábitos de consumo responsable en la vida cotidiana.
6. Argumentar racionalmente las consecuencias de unos u otros modos de vida.
7. Mostrar actitudes de responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

Tratamiento de la información y competencia digital

1. Transformar la información en conocimiento mediante destrezas de razonamiento para organizarla, relacionarla, analizarla, sintetizarla y hacer inferencias y deducciones de distinto nivel de complejidad; en definitiva, comprenderla e integrarla en los esquemas previos de conocimiento.

2. Comunicar la información y los conocimientos adquiridos empleando recursos expresivos que incorporen, no sólo diferentes lenguajes y técnicas específicas, sino también las posibilidades que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación.
3. Organizar la información, procesarla y orientarla para conseguir objetivos y fines de aprendizaje, trabajo y ocio previamente establecidos.
4. Ser una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva al seleccionar, tratar y utilizar la información y sus fuentes, así como las distintas herramientas tecnológicas.
5. Tener una actitud crítica y reflexiva en la valoración de la información disponible, contrastándola cuando es necesario.

Competencia cultural y artística

1. Habilidades de pensamiento, perceptivas y comunicativas, sensibilidad y sentido estético para poder comprender, valorar, emocionarse y disfrutar las manifestaciones culturales y artísticas
2. Encontrar fuentes, formas y cauces de comprensión y expresión.
3. Planificar, evaluar y ajustar los procesos necesarios para alcanzar unos resultados, ya sea en el ámbito personal o académico.
4. Iniciativa, imaginación y creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.
5. Actitud de aprecio de la creatividad implícita en la expresión de ideas, experiencias o sentimientos a través de diferentes medios artísticos, como la música, la literatura, las artes visuales y escénicas, o de las diferentes formas que adquieren las llamadas artes populares.

COMPETENCIAS	Autoconocimiento	Autogestión	Autoconciencia social	Toma de decisiones responsable	Habilidades interpersonales
C. Lingüística		X			
C. Matemática				X	
C- Tratamiento de la información y digital	X				X
C. En el conocimiento e interacción con el mundo físico	X	X		X	X
C. Social y ciudadana				X	X
C. Cultural y artística				X	
C. Aprender a aprender	X				
C. Autonomía e iniciativa personal	X	X			X

Figura 7 : Relación en el proyecto propuesto de las competencias básicas con los contenidos.

5.4. CONTENIDOS

Los contenidos se derivan de los cinco bloques de competencias propuestos por Bisquerra (2009).

- Identificación de los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influyen en las decisiones y las acciones.
- Identificación y comprensión de los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y la capacidad de adoptar el punto de vista de otros.
- Adquisición de un vocabulario emocional, así como la utilización del lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional
- Establecer objetivos a corto y largo plazo, manteniendo una actitud positiva y responsable ante la vida.
- Generación, ejecución y evaluación de soluciones positivas e informadas a los problemas, y la consideración de las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.

5.5. METODOLOGÍA

Mi metodología se basará en tres aspectos::

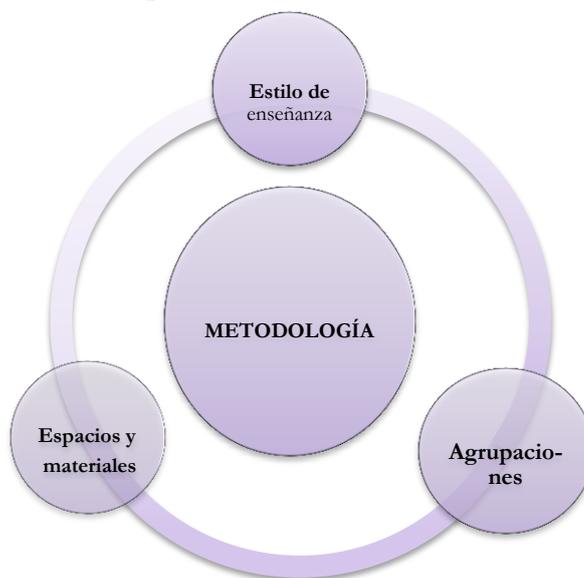


Figura 7. Partes en las que se estructura mi metodología

5.5.1. Estilo de enseñanza:

En mi proyecto abogo por una metodología constructivista. Asumiendo el conocimiento no como el resultado de una mera copia de la realidad, sino como un proceso dinámico e interactivo a través del cual la información externa es interpretada y reinterpretada por la mente que va construyendo progresivamente modelos explicativos cada vez más complejos. De ahí la relevancia del contexto en el que se usa. Así, pretendo que mis alumnos comprendan la realidad en la que crecen y adquieran

la capacidad para percibir, identificar y poner nombre a sus emociones.

Mi acción didáctica está comprendida en varios aspectos, los dividiré en dos grandes bloques.

En el primero hablaré de metodología en rasgos generales con los principios pedagógicos en los que me baso, los métodos que se ajustan a las características del alumnado, las técnicas didácticas, organización espacio-temporal y tipos de agrupamientos de los alumnos. Y en segundo lugar hablaré sobre aspectos de la metodología más centrados en la propia inteligencia emocional.

Principios pedagógicos

La metodología en nuestras clases debe tener en cuenta los siguientes principios que adecuaremos a nuestro proyecto:

- **Ser flexible:** He de ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno. Se trata de adecuar las actividades del día a día en función de los contenidos y el contexto individual. Así como la especial atención a la transición, desde una etapa a otra. Esto se ve favorecido por el contexto de la escuela en la que nos encontramos, puesto que cambian solamente una vez y al ser tan poquitos se crea un ambiente muy familiar.
- **Ser activa:** “Los alumnos y alumnas son los protagonistas de su propia acción” (FRÖEBEL). Crearé un ambiente acogedor, cálido y seguro para poder desarrollar los aspectos afectivos y relacionales que cobran en esta etapa una importancia vital. Este ambiente proporcionará al alumnado seguridad y confianza y le permitirá ir formándose una imagen ajustada y positiva de sí mismo, el autoconcepto y la autoestima imprescindibles para establecer los aprendizajes. Además, la motivación tomará un protagonismo especial, creándose así un ambiente mágico en las actividades motivadoras de nuestro proyecto.
- **Ser participativa:** Favoreceré el trabajo en equipo para fomentar el compañerismo y la cooperación, así como la aceptación de uno mismo y de los demás. Siendo conscientes de que existen muchos puntos de vista y todos son aceptables. Concepto tan importante en estas edades y en la sociedad en la que nos encontramos.
- **Ser inductiva:** En mi clase intentaré incluir el autoaprendizaje, de manera que el niño y la niña sea capaz de resolver planteamientos por sí mismo y en colaboración con los demás, que permitan desarrollar tanto las actitudes como en habilidades y destrezas.

Propondré por tanto, actividades que permitan la implicación cognitiva del alumno, utilizando la estrategia de práctica global, técnicas indagativas y estilos que impliquen el desarrollo cognitivo, junto con otros componentes de la conducta.

- **Ser integradora:** Mi propuesta educativa, atenderá a todos los alumnos y alumnas en todos sus ámbitos.

Reuniré en un solo proceso las técnicas, habilidades y destrezas hacia el desarrollo completo del niño y en relación con otras áreas. Estableceré un planteamiento cualitativo y contextualizado en su persona. Partiré desde sus características propias para llegar a la inclusión de todo el alumnado. Esto se ve favorecido por el espacio que se le da a la escuela de alfabetización de las madres de

origen magrebí, está abierto a todo el pueblo y su participación es muy positiva.

Los familiares del alumnado entran en el aula por un día y nos preparan un taller. Es lo que llamamos “Semana del protagonista”.

- **Ser lúdica:** El juego ocupa la mayor parte de la actividad del niño en esta edad. Si mi primordial objetivo es crear hábitos, el educando debe divertirse en nuestras clases, por lo que las propuestas que voy a presentar, en la medida de lo posible, serán en forma de juegos en los que todos/as participen.
- **Ser funcional:** Me refiero a la importancia de acercar la escuela a la vida. Prepararles para poder aplicar todos sus conocimientos en diferentes contextos y con el fin de adquirir nuevos aprendizajes.

Este principio se ha visto reforzado con la incorporación de las competencias básicas al currículo. Adoptar una metodología globalizadora es asumir una determinada actitud ante la enseñanza, es una manera de actuar en el proceso educativo.

Según Santos Guerra, la globalización es entendida desde tres puntos de vista:

- De forma global, la educación ha de abarcar todos los aspectos de la personalidad y desarrollo general del niño y de la niña.
- Como método de enseñanza. Presentándose la realidad de forma multifacética (mediante Centros de Interés relevantes para los niños/as), no fragmentada en parcelas de conocimiento.
- Como forma de efectuar el aprendizaje, el principio de globalización supone que el aprendizaje no se produce por la suma o acumulación de conocimientos sino que es el producto de múltiples conexiones entre los conocimientos previos y los nuevos durante el proceso educativo.

Siempre he pensado que la globalización favorece mucho el aprendizaje y que la repetición de un comportamiento ayuda a establecer hábitos, a formar actitudes y a analizar valores. No se me olvida la importancia de escribir textos para saber escribir, la autoevaluación para saber aprender de los errores, el diálogo o la mirada para el desarrollo de la competencia emocional y social. También por esto organizo los espacios y el tiempo de mi clase para que ayuden continuamente a que el niño avance en su aprendizaje. No falta un rincón de biblioteca; el armario para el material del alumnado; la colocación de mesas en grupo u otras maneras según lo requiera la actividad; un pequeño museo; el espacio de murales, el de cargos de la clase, las frases y fotografías que transmiten valores; o el lugar para enseñar los trabajos realizados por los niños y niñas.

No falta tiempo para cada área, para enseñar a escuchar y hablar, para trabajar autónomamente, para relacionarse con los compañeros y con el maestro, para trabajar en equipo con mis compañeros y para realizar la función tutorial con alumnos, madres y padres. Por todo ello, el método esencial de esta programación es el de CENTROS DE INTERÉS, que se desarrollan a través de TAREAS COMPETENCIALES, entendidas como; actividades encadenadas para lograr un fin y en cuyo proceso los alumnos aplican habilidades y destrezas propias de las competencias básicas.

5.5.2. Agrupamientos.

Serán variados e irán en función de los objetivos de la actividad.

INDIVIDUAL	<p>Para fomentar la autonomía y para conocer sus posibilidades y limitaciones</p> <p>- Para impulsar el afán de superación</p>
PAREJAS	<p>Para comparar el nivel propio con el de otro, Feedback y enseñanza recíproca</p> <p>Coeducación con parejas mixtas.</p> <p>Aprendizaje entre iguales (si son del mismo curso).</p> <p>Aprendizaje tutorizado (si en alguna actividad trabajo con diferentes cursos; normalmente el mayor tutoriza).</p> <p>- Conocimiento de las virtudes y defectos de uno mismo en la forma de trabajar.</p>
GRUPOS	<p>Trabajo cooperativo y en equipo para diseñar proyectos y buscar estrategias</p> <p>Desempeñar diferentes roles dentro de un grupo.</p> <p>Integrar a todos los alumnos y potenciar la socialización.</p> <p>- Respeto al grupo y tolerancia en la convivencia.</p>

Figura 8: Tipos de agrupamientos.

5.5.3. Espacios:

Las actividades se llevarán a cabo en el aula-clase, disponiendo en la misma de un espacio habilitado para la realización de la asamblea de manera que interioricen ese lugar y favorezca día tras día un clima que dote de confianza al alumno para su diálogo, apertura a las actividades. Además se hará uso en determinados momentos del patio de recreo y de los árboles que en él hay.

5.6. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES EMPLEADOS

La mayor parte de los materiales usados en las actividades y sesiones han sido elaborados por la maestra de manera individual; y otras en colaboración con el grupo-clase.

Hay otros materiales como la música de otras culturas que ha sido extraída del libro de Canciones infantiles y nanas del baobab que he conseguido en el CAREI (Centro Aragonés de Recursos para la Educación intercultural) y que cito posteriormente en la bibliografía, al igual que los dos libros siguientes que me han servido directamente en la práctica del proyecto:

-El método auditivo de relajación progresiva del libro “Inteligencia emocional infantil y juvenil” de Linda Lantieri y Daniel Goleman.

-Ni sí ni no, ¡Abajo el miedo!

Y materiales de trabajo en torno a las competencias básicas que he obtenido del Centro de profesores y Recursos de Zaragoza.

Señalar también el uso de los periódicos para el análisis de las noticias, principalmente el suplemento escolar del miércoles del Heraldo de Aragón, que llega todos los miércoles al centro.

Las TIC también están presentes en momentos del proyecto tanto para facilitar la búsqueda de información directamente vía Internet, así como visualiza fotos o partes de nuestro trabajo.

Señalar la importancia del trabajo coordinado en la medida de los posibles con compañeros de otras áreas, para que apoyen y fomenten ciertos hábitos o vocabulario trabajado.

5.7. ACTIVIDADES

Como ya he señalado anteriormente el contexto en el que se desarrolla el proyecto es una escuela rural, formada por alumnado de segundo y tercer ciclo, por lo que se precisa que las actividades sean globalizadas y flexibles en función de las necesidades e intereses del curso y edad del alumnado.

Es importante tener en cuenta las características de los niños y niñas según el ciclo en el que se encuentran:

- Entre 8 y 10 años: aumenta la capacidad analítica y asociativa de los niños, así como su necesidad de autonomía. Por eso, una de las propuestas se dirige a que los niños alcancen una lectura más independiente.
- Entre 10 y 12 años: los niños comienzan a abrirse mucho más al mundo y a alcanzar cierta independencia respecto a la familia: valoran más la amistad y lo que sucede en el contexto escolar. Además, son capaces de programarse sus propias actividades; además de fijarse metas.

Las actividades que se desarrollan en el proyecto son el principal vínculo para fomentar la relación entre el profesorado y el alumnado; y es en ellas, donde se pone en juego la carga emocional y afectiva.

La educación emocional comporta el aprendizaje y la práctica en el aula de estrategias cognitivas, valores, habilidades sociales y técnicas de autocontrol que permitan a los alumnos y alumnas saber vivir satisfactoriamente consigo mismo y con los demás. Tener presentes los aspectos afectivos y emocionales que se movilizan en el alumnado, como consecuencia de las interacciones que se dan en el aula y en todo el ámbito educativo permite establecer las bases para una mejor convivencia en el centro.

Se han diferenciado dos tipos de actividades: las primeras, están relacionadas con el trabajo diario y la rutina del aula, trabajando contenido y aspectos emocionales de una manera global e implícita en cada área, tarea y acción docente que tiene lugar en el marco escolar. Aunque estas tareas puedan

responder un objetivo más específico a trabajar, su carácter y características nos van a permitir el trabajo más global de cada uno de los bloques de contenidos propuestos.

Por otro lado, en el segundo grupo, se muestran dos ejemplos de actividades más específicas relacionadas directamente con los cinco bloques de competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2009): conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades de vida y bienestar y competencia social.

Actividades globales

Asamblea

- Competencia social
- Temporalización: Una hora a la semana
- Material: Cajas, cuaderno de actas, bolígrafo, plantillas.
- Objetivos: Facilitar un espacio y un tiempo destinado a la participación del alumnado y a la práctica democrática en el aula y el centro.

Estimular la expresión libre de opiniones, propuestas.

Mejorar la capacidad de argumentación.

Facilitar el diálogo como vía de prevención y resolución de conflictos.

Incentivar la participación del alumnado en la toma de decisiones en algunos de los aspectos que le atañen en la vida del aula y del centro.

Adquirir habilidades sociales fundamentales

Expresar quejas o insatisfacciones en situaciones del día a día.

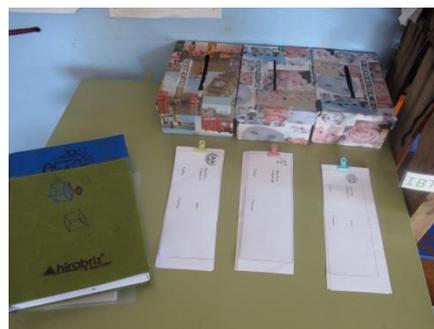


La asamblea de aula es un recurso fundamental para el aprendizaje y la práctica de la democracia en los centros educativos.

Todas las situaciones derivadas de la convivencia diaria en el grupo-clase constituyen un marco ideal para que el alumnado aprenda un modelo de participación democrática. Para ello hay que potenciar el grado de autonomía y responsabilidad del alumnado en la organización de la vida del aula y del centro y en la resolución de los conflictos que surgen en esa convivencia.

Cito aquí una frase del creador de la asamblea, el pedagogo francés Celestin Freinet (1886-1966), que responde a un planteamiento bien actual: “La democracia de mañana se prepara con la democracia en la escuela. Un régimen autoritario en la escuela no será capaz de formar ciudadanos demócratas”.

Se debe disponer de unos impresos destinados a ser



complimentados para introducir en el buzón. (Siempre razonadas, las críticas con propuestas alternativas) y con unas pautas claras:

Deben estar escritas con letra clara, legible y sin faltas de ortografía

Debe estar claramente expresado el nombre de quien hace la crítica, el motivo y a quien la realiza.

Deben tener la fecha y la firma de quien la escribe.

Se necesitan tres cajas a modo de buzón para que se incluyan en el orden del día (críticas, felicitaciones y propuestas). Es importante disponer de una plantilla para la elaboración de las actas de las asambleas, facilita esta tarea a quien actúe como secretario/a.

Se establecen unos cargos bien definidos:

El secretario/a, responsable de leer el acta anterior y escribir el acta de la sesión que corresponda.

El observador/a que evalúa y registra los comportamientos y actitudes de sus compañeros.

El moderador/a, encargado de establecer quien tiene la palabra manteniéndose neutral. (Aquí el tutor/a realizará un papel primordial, sirviendo de modelo en las primeras sesiones).

Orden del día, revisar las cajas para organizar la sesión.

Organización espacial: La disposición del alumnado en el lugar de celebración de la asamblea tiene que posibilitar que todos se puedan ver. Para ello se deben colocar en forma circular o semicircular. Hablar abiertamente de la existencia de las emociones puede contribuir a que los niños no las perciban como tabúes y aprendan, por lo tanto, a expresarlas y canalizarlas mejor.

Cargos

- Competencia en autonomía emocional
- Temporalización: cada alumno es responsable de un cargo cada semana..
- Material: Cada cargo tiene su material.
- Objetivos: Identificar la importancia de uno mismo.
Fomentar el valor de la responsabilidad.
Adquirir autonomía y darse cuenta del papel que juega asumiendo responsabilidad.

Para trabajar la responsabilidad siempre ha sido positivo dejar al alumnado ciertas tareas e incluso la posibilidad de decidir en temas que afectan a la clase.

Para ello una de las formas es establecer cargos rotatorios en el aula.

Algunos cargos pueden ser:

Reparto de materiales

Reciclaje



Fecha

Limpiar la pizarra y sacudir borradores.

Apuntar los deberes (una persona)

Responsable

Plantas

Noticias

Que éstos mismos se compaginan con los cargos de la asamblea: moderador/a, secretario/a, observador/a y orden del día.

Semana del protagonista

- Competencia en autonomía emocional
- Temporalización: cada alumno/a tiene una semana, suele ser la semana de su cumpleaños.
- Material: Papel de estraza, tizas, el necesario para cada taller.(varía según el alumno)
- Objetivos: Aumentar la autoestima y el reconocimiento social.
Expresar sus sentimientos.
Identificar su propia vivencia.
Leer y escribir palabras significativas.

Durante el curso cada alumno elegirá una semana para ser protagonista. Durante esta semana se dedicará un espacio temporal diario a cada niño/a haciéndole sentir el personaje principal.

La elección puede ser al azar, nosotros decidimos hacerlo coincidir con la semana de su cumpleaños.



El protagonista reúne fotografías significativas en relación con su historia personal. También reúne objetos personales de su vida(ropa de cuando era bebé, juegos y objetos de valor afectivo, o cualquier material que pueda hacer referencia a sus gustos, costumbres, preferencias...)

Es conveniente orientar a la familia respecto a que su participación en la recopilación de información y objetos del protagonista se haga de forma orientativa y no directiva respetando las opiniones, decisiones y opiniones del niño o niña.

Un día de la semana se recibe en el aula a padres o familiares del protagonista, acordando previamente la cita. Durante 30 ó 40 minutos, compartirán actividades con los compañeros/as de su hijo.

Podrán realizar diversas actividades, dependiendo de sus gustos, oficios u hobbies.

El resto de días se hacen distintas actividades: se lee una redacción hecha por ellos mismos sobre su nombre, otro día se abre y explica el baúl que guarda sus tesoros personales, también entre todo el alumnado se dibuja su silueta llena de color en un tapiz que después colgamos en los pasillos...

Emocionario

- Competencia emocional
- Temporalización: sesiones de asamblea y cuando surja de manera natural y espontánea.
- Material: Fichas y bolígrafo.
- Objetivos: Explicar el contenido de cuarenta y dos emociones con un lenguaje sencillo y comprensible.

Profundizar en el reconocimiento y la expresión de cada una de las emociones expuestas en el emocionario.

Mejorar la comprensión escrita de los niños como medio para incrementar su autoconocimiento.

Dar herramientas a los niños para que puedan identificar sus emociones y sentimientos.

Dar herramientas a los niños para que puedan expresar sus emociones y sentimientos.

Ayudar a los niños a que canalicen adecuadamente sus emociones.



Es una herramienta que nos permite a identificar y expresar emociones. Expone de manera didáctica, divertida y cálida el significado de cuarenta y dos emociones. Cada doble página del Emocionario se centra en una emoción, que se aborda con un texto y una ilustración.

En clase lo trabajamos de la siguiente forma. Los niños deciden la emoción a trabajar, cada semana se explica la emoción y los niños escriben en el panel durante la semana los momentos en los que han sentido la emoción trabajada. Por otro lado, los niños describen el dibujo que viene con la emoción y entre todos creamos un cuento. El libro lleva unas fichas para trabajar en clase en relación con cada emoción. Las fichas de actividades están pensadas para trabajar la comprensión lectora de los textos que conforman el Emocionario

En ese sentido, contemplan varias fases:

1. La primera página trabaja la aproximación a la lectura, con actividades que guían hacia el vocabulario que será necesario, aprovechan la imagen y permiten hacer conjeturas sobre el texto.
2. Las siguientes dos páginas comprensión literal e inferencial del texto, explorando el significado de las palabras más difíciles trabajan la, dando herramientas para aumentar el vocabulario e indagando en relaciones lógicas como la causa y la consecuencia, la contradicción, etc.
3. La cuarta página hace hincapié en la revisión crítica y la reflexión, a partir del texto, o a partir de situaciones nuevas que se plantean en la propia ficha.

4. Por último, la quinta página propone actividades de extensión que pueden hacerse tras la lectura: se trata de propuestas creativas (escribir diálogos entre diferentes personajes, redactar una carta...) relacionadas con la lengua, pero también con la competencia artística y cultural. En ocasiones, además, se plantean tareas más analíticas o para la corrección de comportamientos y actitudes. (Anexo I)

Relajación

- Competencia: Regulación emocional
- Temporalización: 15' todos los días.
- Material: Esterillas, música relajante y audio del libro
- Objetivos: Favorecer el desarrollo del pensamiento abstracto.
Optimizar la capacidad del alumnado de centrar la atención.
Desarrollar valores y actitudes

Se realizan sesiones en las que se presenta a los niños la idea de pasar un tiempo habitual que les ayude a sosegar la mente y a relajar el cuerpo. Así van a comparar como se sienten en estado relajado y en estado estresado. Aprenderán varias técnicas para liberar la tensión acumulada en el cuerpo.



Una de las técnicas es la de relajación progresiva que propone Linda Lantieri en la que se combinan dos técnicas: la respiración abdominal profunda y la relajación muscular progresiva.

Nos guiamos por un audio (5 minutos aprox.) CD que podemos encontrar en el libro: El método auditivo de relajación progresiva del libro “Inteligencia emocional infantil y juvenil” de Linda Lantieri y Daniel Goleman.

La otra técnica que empleamos es la atención plena como una forma de mejorar su capacidad para prestar atención al momento sin emitir juicios.



La atención plena como herramienta de relajación nos hace prestar total atención a lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo. La atención plena puede practicarse como una forma de meditación o emplearse como una manera de prestar total atención a nuestras actividades diarias, igual que dar un paseo o preparar la mochila.

Los ejercicios de atención plena se realizarán mientras permanecemos inmóviles; cuando la mente divague simplemente tienen que observar hacia donde se han dirigido los pensamientos y después vuelven la atención a la respiración que sirve de ancla. También resulta útil darle nombre a los pensamientos que vienen “ruido”, “estornudo”, “pájaro”...

El objetivo principal de la conciencia de la atención plena es fortalecer nuestra capacidad para prestar atención, también realizamos sesiones a la práctica del Yoga y masajes como instrumentos de relajación.

Ajedrez

- Competencia: Habilidades de vida y bienestar.
- Temporalización: Cada semana dedicamos una sesión de 45' al ajedrez. Iniciamos la sesión con juegos sobre movimientos.
- Material: Tablero mural, tableros de ajedrez y fichas.
- Objetivos: Adquirir la conciencia de las propias capacidades personales, del proceso y de las estrategias necesarias para desarrollarlas.

Optimizar la capacidad del alumnado de centrar la atención.



Se ha comprobado que los niños que practican ajedrez con regularidad logran mejoras significativas en la capacidad de razonamiento.

En el ajedrez, cada jugada es una serie de problemas que hay que resolver: ¿Por qué ha hecho esa jugada? ¿Qué me quiere hacer mi rival? ¿Cómo lo evito? ¿Qué opciones tengo: me defiendo, contraataco, le preparo una trampa...?

La atención, la observación, la memoria visual, la concentración... se están trabajando constantemente. El niño o niña que hace ajedrez es más disciplinado y más paciente: el tener que respetar los turnos de juego, el tener que ajustarse a unas normas y respetarlas, el autocontrol.

Se aprende a responsabilizarse de las decisiones y acciones que se toman. Los actos tienen consecuencias y no hay excusas, si te equivocas te lo demuestra.

La toma de decisiones se trabaja constantemente (y es una toma de decisiones bajo presión). Y esto obliga a desarrollar un pensamiento crítico hacia uno mismo y a sopesar y valorar las distintas posibilidades.

Por supuesto, la creatividad, la imaginación y la intuición se trabajan y se usan constantemente en una partida. (Las combinaciones y posibilidades son casi infinitas y el jugador elige de acuerdo con su estilo y sus capacidades)

Se aprende a planificar, anticipar, prever y a ponerse en lugar del rival.

Se aprende a aprender con honor y a ganar con humildad (no puedes reírte del rival por haberle ganado porque en cualquier momento, te pueden ganar a ti). Uno aprende que equivocarse es algo natural y que lo importante es aprender de los errores, para perfeccionarse.



La experiencia me ha demostrado que niños etiquetados de "muy movidos", aprenden a concentrarse, corrigen sus problemas de atención y se convierten en unos jugadores centrados y tranquilos.

Sonrisas

- Competencia: regulación emocional.
- Temporalización: es un hábito de clase, se recuentan a final de mes.
- Material: Mural y gomets sonrisas
- Objetivos: Valorar las diferentes cualidades que tenemos las personas.
.Aprender a gestionar actitudes positivas

Basado en la economía de fichas, técnica específica cuyo objetivo es motivar al niño en la ejecución de determinados aprendizajes y también fomentar la aparición de conductas positivas, controlando o eliminando las disruptivas.



En cierto modo puede considerarse una aplicación derivada del Condicionamiento Operante ya que utiliza como base el refuerzo, en especial los denominados reforzadores secundarios. Es decir, objetos por sí solos carentes de valor o neutros (fichas, puntos...) pero que luego pueden cambiarse para obtener el premio o refuerzo primario (juguetes, caramelos, cualquier actividad gratificante, tiempo de juego, etc...). Mediante la introducción de este tipo de condicionamiento, el niño aprende a manejar de forma más eficiente una nueva situación de contingencias que le permitirá obtener ciertos beneficios de los que antes no disponía.

• Actividades basadas en los cinco bloques de competencias emocionales.

Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás.

¿Cómo te sientes?

- Temporalización: 15' o 30'
- Material: 42 láminas de emociones
- Objetivos: Reconocer las emociones a través de las expresiones faciales y adquirir vocabulario emocional.

Reconocer e identificar las emociones de los demás y las propias

Se trata de observar atentamente las caras que se muestran en las distintas láminas, tratar de deducir de qué emoción se trata y reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

¿Qué emoción representa esta imagen?

¿Cómo reacciona la gente ante esta emoción?

¿Qué tendría que pasarte a ti para que sintieras estas emociones?

¿Cómo crees que reaccionarías?

Esta actividad también recurrimos a ella cuando no sabemos que le sucede a uno de nosotros. Ponemos todas las imágenes a la vista, y la persona en cuestión elige la lámina que cree que se parece a lo que él o ella siente. Gira la lámina y en ella está escrita el nombre de la emoción. Si no la conocemos recurrimos al Emocionario, y trabajamos sobre ella, planteando preguntas o poniendo ejemplos. Esto supone conocer vocabulario de las emociones. También significa comprender las emociones de los demás a través de las claves situacionales y expresivas.



Los cuatro rincones

- Temporalización: 15' o 30'
- Material: Fotos de las cuatro emociones básicas.
- Objetivos: Relacionar emociones con acontecimientos del día a día.
Comprender la ambivalencia emocional.
Aceptar que no todos interpretamos la realidad de la misma forma.
Diferenciar entre emoción y sentimiento.

Se trata de colocar las imágenes de las cuatro emociones básicas en cuatro rincones. Los alumnos permanecen en el centro del espacio, entonces se plantean situaciones comunes de la vida diaria:

- Vas a ir de excursión con tu familia y se pone a llover.
- Saco un seis en un examen
- Nadie quiere ir conmigo en el autobús
- Me quedo solo/a en casa.



Se les pide que se posicionen en el rincón donde se representa la emoción que les produce. Una vez posicionados expresan que emoción sienten y reflexionan sobre ello, asumen que las personas experimentamos diferentes emociones ante situaciones similares.

En ocasiones sucede que se posicionan entre dos emociones, y es en estas situaciones cuando conviene explicar la diferencia entre emoción y sentimiento. Emoción es la primera sensación que percibimos y sentimiento que es cuando esa primera sensación pasa por el filtro del pensamiento y generamos un sentimiento. Por este motivo, se encuentran con que no saben dónde posicionarse.

Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

El Baobab... la semilla del cambio

- Temporalización: Durante un trimestre.
- Material: Papel continuo, pinturas, papeles para colgar
- Objetivos: Identificar diferentes maneras de desenfadarnos
Contribuir a fomentar una actitud positiva y optimista.
Obtener estrategias para regular las emociones y así buscar soluciones.



A raíz de estar trabajando en Atención educativa los diferentes continentes y culturas que en él subyacen, y la lectura en el aula de “El Principito” de Antoine de Saint-Exupéry utilizaremos como núcleo temático el árbol más típico de Senegal y África, el Baobab.

Una parte de la actividad se centrará en conocer la figura del Baobab y el papel que representa en la vida cotidiana de los africanos. Algunos de ellos son árboles sagrados que sirven de lugar de reunión, encuentro

y de tradiciones en las aldeas. Por una lado, su trabajo en el aula nos servirá para en aquellos días que la climatología lo posibilite, hacer la asamblea en el árbol que se encuentra en el patio de recreo, contextualizando la actividad.

En la otra parte de la actividad, confeccionaremos dos baobabs en papel continuo que serán colgados en el aula y que nos serán indispensables para la realización del grueso de la actividad.

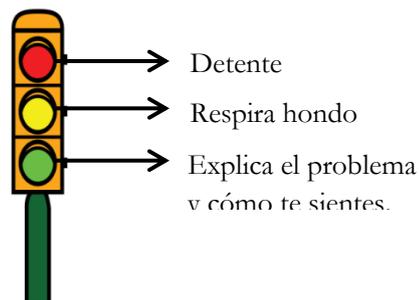
En sesiones de asamblea cuando surja un problema lo colgaremos en uno de ellos y en el otro las posibles soluciones a emplear.



El semáforo

- Temporalización: en el momento que se precise.
- Material: papel y lápiz.
- Objetivos: Adquirir una estrategia para regular las emociones negativas.
Ser capaz de argumentar de forma asertiva.

Dibujamos un semáforo para la clase, con el fin de que cada vez que se dé una situación de irritación, enfado o que pueda sobrepasar a algún alumno. Basta con mirarlo e identificarse con la fase que representa.



En primer lugar, hay que pensar en la luz roja y pararse. No vale gritar, ni patear... sólo parar y reflexionar.

En segundo lugar, hay que pensar en la luz ámbar del semáforo. En esta fase es importante respirar hondo y emplear las técnicas de relajación que han ido aprendiendo, hasta poder pensar con claridad. Cuando lo hayan logrando, podrán pasar a la luz verde.

En este punto expresará el problema al grupo, contándonos cómo se siente, todos le escucharemos y tratamos de ponerle una solución.

Yo como adulta y modelo en algún momento puntual de enfado, me sitúo en el semáforo y les muestro las fases por las que voy pasando. Esto sirve para mostrar al niño o niña que este ejercicio resulta útil para controlar las propias emociones.

Autonomía emocional: capacidad para autogenerarse las emociones apropiadas en un momento determinado. Esto incluye una buena autoestima, actitud positiva ante la vida y responsabilidad.

Sonrisas grandes

- Temporalización: Las sesiones necesarias de asamblea. A final de mes se hace el recuento.
- Material: Calendario de registro y plantilla para establecer los criterios de los alumnos sobre sus compañeros/as.
- Objetivos: Establecer retos personales de mejora.
Valorar de forma objetiva el comportamiento de compañeros

Se reparte a cada alumno una plantilla que debe rellenar pensando en las cosas buenas que tienen sus compañeros y las cosas que cree que debería mejorar.

Se leen en asamblea las cosas de cada uno, y de esta manera se llega a un consenso en el que se establece un objetivo personal como reto.

Al azar se le asigna a cada alumno la tutela y registro de uno de sus compañeros. Todas las semanas al finalizar el día. Se hace un registro por colores (verde-conseguido, naranja-a medias y rojo-no conseguido) en el calendario.



Al finalizar el mes cada uno saca su calendario y comentamos si ese compañero o compañera ha logrado su reto personal. De ser así obtendría la cara grande que cuenta como cinco de las pequeñas. (Anexo II)

Crear y sentir

- Temporalización: Hora de plástico.
- Material: Material reciclado para crear sus esculturas, ficha de evaluación: Dos estrellas y un deseo.
- Objetivos: Desarrollar la creatividad.
Aceptar la parte de responsabilidad/culpa en los conflictos.



Esta actividad se realizará por parejas que cambiarán cada semana. Coincidiendo con el tema de la geometría en matemáticas, y de la realización de una exposición artística para la semana de convivencia, cada pareja realizará un trabajo artístico con una pequeña consigna. Pudiendo ser desde una escultura o un cuadro de un autor, fomentando así la cultura a, realizar un trabajo sobre fotografía y emociones o geometría en la calle, en el que la competencia digital se hace presente.

Al finalizar el trabajo realizan una autoevaluación sobre su papel en el trabajo desempeñado, centrándose en su persona y no en la otra, asumiendo los errores que haya podido cometer.



La evaluación la llamamos “Dos estrellas y un deseo” tratándose de dos cosas buenas a destacar del trabajo en equipo y un deseo de cambio o mejora. (Anexo III)

Habilidades de vida y bienestar: : Comportamientos apropiados y responsables para afrontar los retos que se nos plantean, lo que nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada.

Veo a...

- Temporalización: 15' o 30'
- Material: Plantilla, lápiz, goma y pinturas.
- Objetivos: Identificar las cualidades positivas de ti mismo con ayuda de los demás.
 Aceptar que no se puede agradar a todo el mundo.
 Reflexionar sobre lo que piensan de mí, y mi percepción sobre ello.
 Favorecer la aceptación de uno mismo

Cada alumno elaborará una ficha en la que dibujará cómo ve a cada uno de sus compañeros y compañeras. También escribirá las cosas positivas que ve en ellos y las cosas que cree que deberían mejorar.

La semana en la que es protagonista se le entregarán todas esas fichas encuadradas a modo de regalo. (Anexo IV)



Cuerdas

- Temporalización: 1 hora.
- Material: Corto documental “Cuerdas” de
- Objetivos: Ponerse en el lugar de la otra persona y empatizar con ella.
 Comprender que hacemos cosas por los demás de forma desinteresada.
 Valorar la importancia del concepto de amistad.



”Cuerdas” es el Ganador del Goya® 2014 al ”Mejor cortometraje de animación español”. Ha sido escrito y dirigido por Pedro Solís García. <http://www.youtube.com/watch?v=zagsbZ5Dvk>
Se hará la visualización del cortometraje y después trabajaremos sobre unas preguntas de comprensión audiovisual tratando de ponernos en el lugar del otro. (Anexo V)

Competencia social: capacidad para mantener buenas relaciones con los demás.

Juguemos a adivinar

- Temporalización: 1 hora
- Material: papeles con los mensajes, tabla de madera u distintos objetos de la clase.
- Objetivos: Reconocer la importancia de la comunicación no verbal.
Desarrollar la creatividad.

En ocasiones, las expresiones nos juegan malas pasadas y aunque decimos una cosa, con nuestra actitud estamos demostrando otra. Por el contrario, hay veces que no es necesario hablar para poder mostrar lo que sentimos.

En unos papeles anotamos diferentes situaciones. Los alumnos irán saliendo ante el grupo y, sin hablar, tendrán que expresar la situación que indica el papel. No podrán dar pistas, sólo actuar con mímica hasta que algún compañero o compañera adivine el mensaje.

Mensajes como: ¡Tengo mucho sueño!, ¡Qué hambre!, ¡Me he hecho daño!

Para ayudarles a reflexionar les explicamos la importancia de nuestros gestos, nuestras manos, todo nuestro cuerpo... Así tenemos:

En la cara: el ceño, la sonrisa, las muecas...

En los ojos: la dirección de la mirada, las alteraciones de la pupila, la humedad del ojo...

En el cuerpo: la postura, la posición de los brazos y las piernas, el distanciamiento...

En la voz: el tono, el ritmo...

Por lo tanto, lo ideal es conocer y controlar nuestro lenguaje no verbal, por ello al acabar esta actividad, realizaremos un trabajo plástico de forma improvisada. Con una tabla de madera para hacer de cara y diversos objetos que encontremos en clase crearemos las distintas facciones sobre las distintas expresiones.



Mi diario

- Temporalización: Antes de irse a dormir
- Material: Diario y lápiz.
- Objetivos: Aprender a centrar la atención en los sucesos agradables o positivos que nos ocurren a diario y que, en conjunto, son fuente de bienestar personal

Durante el curso en el área de lengua hemos trabajado “El diario”, cómo escribir en él, para qué se utiliza...

A partir de un cuaderno reciclado ellos mismos elaboran su propio diario, decorándolo, haciéndole unos agujeros y colocando un candado. Puesto que ellos eligen si quieren

mostrar alguna cosa de las que ha escrito o dibujado al resto de la clase.

Como hilo de motivación les invito a que durante un tiempo, antes de acostarnos haríamos una reflexión del día, centrándonos en los aspectos positivos del día.

Los escribiremos en nuestros diarios, haciendo una especie de inventario, seguro que también ocurren cosas no tan buenas o incluso desagradables. Sin embargo, con este ejercicio se aprende a no olvidar que cada día proporciona experiencias y momentos agradables que ayudan a ser más feliz y, merece la pena pararse a observar esos buenos pensamientos.

Esta actividad resulta útil para estimular la mejora del estado de ánimo en momentos en que las cosas no van tan bien. Es en esos momentos cuando conviene releer el diario, dará esperanza y reducirá el malestar.



5.8. EVALUACIÓN

La evaluación de cualquier proyecto de Educación emocional debe caracterizarse por su continuidad a lo largo de todo el curso; su flexibilidad, en lo referente a sus formas y técnicas y su carácter holístico, ya que atañe a todos los elementos que intervienen dentro del proceso de aprendizaje. Son destacables las diferencias individuales entre nuestros alumnos en IE en cuanto a la forma que tienen de identificar sus emociones, de controlarlas y de sobrellevar situaciones de estrés, así como de identificarlas en el resto de sus compañeros.

La evaluación del alumnado para determinar el nivel de conocimientos y competencias emocionales adquiridas se llevará a cabo por medio de diferentes procedimientos e instrumentos tales como:

Un cuestionario de evaluación (inicial y final) de habilidades sociales. Con él, conoceremos el punto de partida y situación final en el que se encuentran los alumnos (Anexo VI)

La observación premeditada y consciente de la actuación de los alumnos en los diferentes supuestos prácticos. Anotaremos dichas observaciones en la plantilla de registro de conductas, que es un documento abierto en el que el docente apunta de forma sistemática la información relevante de

cada clase-sesión de cada alumno/a y las conclusiones de las asambleas. (Anexo VII). Utilizaré además, unas plantillas de observación conductual más sencillas, las cuales serán rellenas por el encargado semanal de la asamblea; de manera que sea el propio alumno el que registre y evalúe el comportamiento y actitud de sus compañeros (Anexo VIII)

Igualmente se llevará a cabo una evaluación inicial y final más específica de cada bloque de contenidos emocionales trabajados. (Anexo IX)

También se realiza una autoevaluación, a través de actividades de trabajo en equipo como “Dos estrellas y un deseo” donde el alumno debe juzgar sus logros respecto a una tarea determinada; es decir, describir cómo lo logró, cuándo, cómo sitúa el propio trabajo respecto al de los demás, y qué puede hacer para mejorar.

Es evidente que la mejor forma de comprobar las habilidades de una persona en el ámbito emocional es comprobarlo mediante tareas que requieran de este tipo de habilidades; por ello, además de estos instrumentos, la propia naturaleza de cada sesión, actividad y la dinámica diaria del aula, nos aportarán información que servirá para ser más objetivos en dicha evaluación e ir reconduciendo de manera constante el propio proyecto y nuestra actuación docente. Atendiendo a las necesidades que puedan surgir a los alumnos y la evolución del grupo-clase.

6. VALORACIÓN DEL PROYECTO

Remarcar antes de nada la manufactura propia de este documento, y la intención de crear un instrumento útil para la puesta en práctica de mi labor como docente, al que me remitiré de manera continua, pues es el guión que seguiré durante el desarrollo del curso.

Al igual que un arquitecto ha de mirar, comprobar y guiarse por medio de planos, para la construcción de los edificios; nosotros como profesores y constructores de personas, debemos poseer un plano o guía para poner en práctica nuestra labor educativa, aunque es evidente que se aplicará de forma flexible porque la vida en las aulas aporta elementos nuevos e imprescindibles que enriquecen estas decisiones.

Otro factor que me ha guiado en la confección de ésta, es crear un proyecto que pueda ser llevado a cabo, factible y viable, siendo aplicable en el contexto que se le enmarca, manteniendo siempre un afán de mejorar y hacer evolucionar el complejo mundo de lo educativo y la pedagogía.

6.1. DIFICULTADES ENCONTRADAS

Al contextualizar este proyecto en la escuela rural, nos encontramos ante un aula heterogénea con respecto a las edades, la mayoría de origen magrebí, y un número reducido del alumnado

Al ser pocos y de diferentes edades las relaciones se establecen de manera forzada. En ocasiones se crea un clima enranciado puesto que no saben reconocer cuales son los aspectos reales que forjan

una verdadera amistad. Debido a ello en muchas ocasiones se sienten confusos, dolidos comprometidos es su forma de actuar.

Por otro lado considero que un proyecto de esta índole trabajado a nivel de centro por todo el claustro de profesores y buscando unos cauces y puntos de trabajo en común, favorece ampliamente la consecución de los objetivos propuestos a la par que permite expandir las posibilidades de trabajo. En mi caso, aunque los especialistas que acudían diariamente a mi aula han mostrado cierto interés, ha sido difícil establecer unas pautas de trabajo en común de manera global respecto al trabajo. El hecho de que gran parte del profesorado sea interino y no continúe al curso siguiente en el centro, frena en ocasiones su interés y en otras la continuidad lograda. Aunque hay que señalar que la falta de formación en educación emocionales muchas veces la mayor barrera que se encuentran algunos docentes.

6.2. SOLUCIONES EMPLEADAS

Viendo este tipo de contexto desde otra perspectiva, existe una atmósfera muy familiar, lo que facilita la atención individualizada de cada alumno y alumna. Trabajando a través de la asamblea, hemos logrado muchos avances, hemos comprendido muchas cosas sobre uno mismo y sobre nuestros compañeros. Se convierte en una red de aprendizaje compartido, incluyéndome yo misma en esa red.

He de señalar que el profesor de Educación Física ha incluido en sus clases, la asamblea los 5 últimos minutos, facilitando así la solución de los problemas derivados de los juegos o deportes practicados. Ha resultado muy beneficioso puesto que la mayoría de conflictos que se generaban en el aula venían de las clases de Educación Física.

7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

La organización de las actividades por bloques de competencias ha permitido el desglose de los objetivos, facilitando el alcance de todos ellos en el progreso de la propuesta

Ha sido relevante conocer las ideas previas, para después poder analizar la evolución en la adquisición del concepto de inteligencia emocional y social por parte del alumnado.

Analizando los resultados considero que la figura del docente es de vital importancia en este proceso, somos un modelo a seguir, un maestro sensibilizado ha de ser capaz de transmitir emociones para que ellos puedan sentir las, conocerlas y adquirirlas. Para mí ha sido todo un aprendizaje

Por otro lado queda constatado que crear un clima positivo entre familia y escuela con actividades de este tipo aumenta la confianza y respeto entre ambas partes. La coordinación que ha surgido a la hora de preparar las actividades en el aula ha repercutido con creces en ambos sentidos .La relación

ha sido más cercana, se ha conocido mejor el funcionamiento del aula y las actitudes hacia el profesorado han mejorado notablemente, por lo que su continuidad podía generar propuestas paralelas para trabajar en el ámbito familiar.

Se verifica que el grado de motivación del alumnado hacía el proyecto ha resultado muy positivo puesto que el actual proyecto ha sido llevado en gran parte a la práctica y no se reduce a un conjunto de aspectos teóricos, lo que permite ser evaluado y el docente puede en su labor, reconducir aspectos que deban ser mejorados, desde la organización y puesta en práctica de las actividades, su contextualización, el vocabulario utilizado diariamente, etc.

Hemos podido observar que a lo largo del desarrollo de la propuesta los discentes han sido capaces de: reducir el estrés a través de la relajación, comprender el punto de vista de los demás, mantener una actitud positiva ante la vida y mejorar la conciencia en uno mismo.

Comunicarse con los demás a través del contacto visual, los gestos, el tono de voz etc, han respondido eficazmente a las críticas, han escuchado a los demás y se han comportado de forma más asertiva. Han aprendido a mantener una regulación emocional así como un mayor autocontrol en la expresión de los sentimientos. A través de la propuesta, han puesto en marcha estrategias para pensar antes de actuar en diversas situaciones, mejorando en el dominio de los impulsos gracias al sistema de buzones de la asamblea. Han aumentado la capacidad para poder afrontar diversas situaciones, así como adquirir habilidades para poder afrontar y manejar los problemas interpersonales.

8. REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis

Bisquerra, R. (Coord). (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao:

Desclée de Brower.

Bisquerra, R. (Coord); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López Cassá, Élia;

Pérez- González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia,

Nieves; Planells, Octavio. (2012) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional

en la infancia y la adolescencia. Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de

Deú.

Brenifier, O. y Després, J. (2008) Ni sí ni no. Madrid: S.M.

- Contini, N. (2004). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Revista Psicodebate* 5. Psicología, Cultura y Sociedad: experiencias del ciclo de vida, 63-80.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96. Recuperado el 21/04/2013 en: <http://www.uned.es/educacionXXI/pdfs/15-01-01.pdf>.
- Gabel Shemueli, R (2005). *Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*. Documentos de trabajo nº16. Universidad ESAN. Lima
- Gabriel, C. (2008). *¡Qué emoción!*. Madrid: S.M.
- García-Fernández, M y Giménez-Mas, S.I (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador Cuaderno del profesorado. *Revista digital del centro del profesorado*. 44-52 Espiral. Cuevas- Olula (Almería)
- Gardner, H. (1993). *La mente no escolarizada. Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples, veinte años después*. *Revista de Psicología y Educación*, 1, (1), 17-26. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Universidad Complutense Madrid.
- GIBBS, N. The EQ factor, *Revista Time*, octubre 2, 1995, pp. 60-68.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. México. Vergara.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Madrid. Kairós.
- Gomboli, M. (1999). *¡Abajo el miedo!*. Madrid: Bruño.
- Gómez Gras, J.M., Galiana Lopera, D., & León Espí, D. (2000). *Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Grosleziat, C y Nouhen, E. (2005). *Canciones infantiles y nanas del baobab. El África negra en 30 canciones infantiles*. Libro CD Kokinos.

- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93
- Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica. *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños* (2009)Barcelona. Parramón.
- Lantieri, L (2009): *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. (5º edi.).Madrid .Santillana.
- Märtin ,D. y Boeck, K. (1997) *Qué es la inteligencia emocional*. Madrid . Edaf
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1993). La inteligencia de la Inteligencia Emocional. *Intelligence* 17, 433-442. Artículo: Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional
- Molero Moreno, C, Saiz Vicente, E y Esteban Martínez (1998) C. Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de psicología*, vol. 30, n1, 11-30
- Núñez Pereira, C y R. Valcárcel, R. *Emocionario. Dí lo que sientes*.(2013).Madrid. Palabras Aladas.
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara Ed. México.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its users. *Harper´s magazine*, 140, 227-235.
- <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>
- <http://www.youtube.com/watch?v=zagsbZ5Dvk>

9. APÉNDICES

Anexo I: Ejemplo de fichas de actividades del libro Emocionario.

 **Fichas de actividades**

Alegría

1 ¿Cuáles son manifestaciones de **alegría**? Subráyalas.

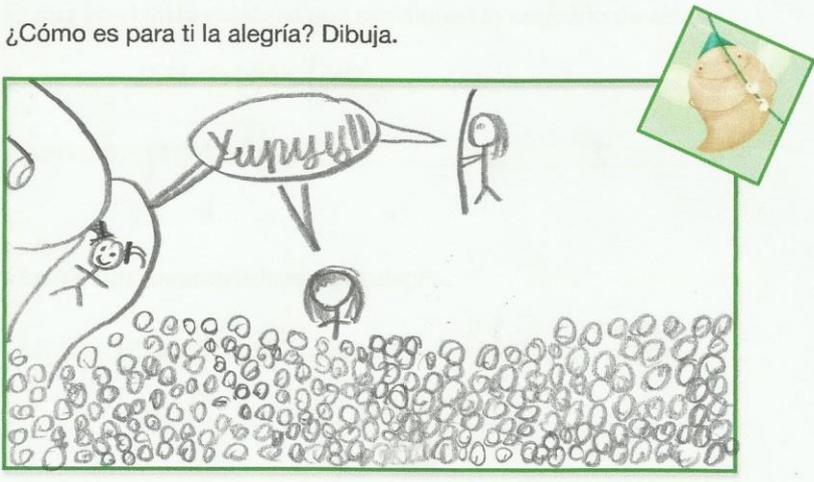
golpear la pared llorar dar brincos
abuchear palmotear reír a carcajadas

2 Pregunta a dos personas cómo expresan su alegría y anótalo.

sonriendo, animando a la gente y
juzgando.

Danzando, riéndose y contándose
a la gente

3 ¿Cómo es para ti la alegría? Dibuja.



© Palabras Aladas, S. L., 2013 1 Material fotocopiable.

Anexo II: Plantilla sonrisas grandes

Para:

Cosas que se te dan bien:

Cosas que deberías mejorar:

Firmado:

Anexo III : Evaluación del trabajo en pareja/equipo.

DOS ESTRELLAS Y UN DESEO

Escribe dos cosas buenas y algo que cambiarías del trabajo realizado en parejas.



Anexo IV : Ejemplo de plantilla "Veo a..."

<p>le a ... Os rama</p>	<p>me gusta de el ella</p>
	<p>Que ayude mucha.</p>
	<p>no me gusta de el ella</p> <p>Que es muy bruta, paga callejar y repite a la gente y esa me les gustas a madre.</p>

»

Anexo V: Guion para la comprensión audiovisual

Cortometraje cuerdas



- 1.- ¿Quién estaba por los pasillos al comienzo de la historia?
- 2.- ¿A que estaba jugando María antes de presentarse a su nuevo compañero?
- 3.- ¿Qué hacen el día que no salen al recreo?
- 4.- ¿A qué cosas juegan María y su nuevo compañero?
- 5.- ¿De qué se disfrazan en el patio?
- 6.- ¿Qué recuerdo coge María de la Silla que luego lleva en su muñeca?
- 7.- ¿El antiguo orfanato en que se convierte?
- 8.- ¿Cuánto tiempo pasa hasta que María vuelve al orfanato?
- 9.- ¿Cuál es la profesión de María cuando es mayor?
- 10.- ¿Cuéntanos tu opinión de la historia

"Cuerdas" Cortometraje Ha sido escrito y dirigido por Pedro Solís García.

Anexo VI: Plantilla evaluación inicial-final

	Muy a menudo	A menudo	Rara vez	Muy rara vez
Me gusta divertirme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy muy bueno/a para comprender como la gente se siente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me importa lo que le sucede a las personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy feliz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me es difícil controlar mi cólera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fácil decirle a la gente como me siento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gustan todas las personas que conozco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento seguro /a de mí mismo/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo se sienten las personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo mantenerme tranquilo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intento usar diferentes formas de responder a las preguntas difíciles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pienso que las cosas que hago salen bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy capaz de respetar a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me molesto demasiado de cualquier cosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fácil para mi comprender las cosas nuevas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pienso bien de todas las personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo hablar fácilmente de mis sentimientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espero lo mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener amigos es importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peleo con la gente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me agrada sonreír.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo mal genio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Todo me molesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Debo decir siempre la verdad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento feliz con la clase de persona que soy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me agrada hacer cosas por lo demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago amigos fácilmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo tener muchas maneras diferentes de resolver un problema difícil, cuando yo quiero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pienso que soy él (la) mejor en todo lo que hago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy bueno resolviendo problemas que me suceden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me agradan mis amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me divierte las cosas que hago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta mi cuerpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando me molesto actuó sin pensar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta la forma como me veo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando estoy molesto por alguien, estoy molesto mucho tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para mi es difícil esperar mi turno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé que las cosas saldrán bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo VII: Plantilla evaluación asamblea.

EVALUACIÓN ASAMBLEA			
Alumno/a:		Curso:	Fecha:
INDICADORES (Marca con una cruz la respuesta correcta)			
PARTICIPACIÓN	MUCHO	POCO	NADA
¿Cuántas veces ha participado?			
¿Cómo ha participado?	BIEN	MAL	REGULAR
ACTITUD	RESPEA EL TURNO DE PALABRA	RESPEA LAS DECISIONES AJENAS	RECONOCE Y ACEPTA CRÍTICAS
EXPRESIÓN ORAL	SE ENTIENDE LO QUE QUIERE DECIR	UTILIZA UN TONO ADECUADO	HABLA Y VOCALIZA CORRECTAMENTE
AMBIENTE ASAMBLEA	BUENO	REGULAR	MALO
Evaluado por:	Firma	Fecha	

Anexo VIII: Plantilla conductas observables.

	CONDUCTA OBSERVABLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TRABAJO EN CLASE	Muestra seguridad										
	Participa										
	Crea conflictos										
RELACIÓN CON COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS	Amistosa										
	Se relaciona con todo el grupo										
	Muestra timidez										
	Competitiva										
	Dialogante										
	Trato selectivo										
ACTITUD GENERAL	Siempre opina										
	Respeto a las demás personas										
	Quiere pasar desapercibido/a										
	Se expresa con facilidad										
	Llama la atención										
	Distorsiona al grupo										
	Cumple las normas										
	Muestra iniciativa										
	Colabora										
	Muestra pasividad										
INTERVENCIÓN EN LA ASAMBLEA	Respeto el turno de palabra										
	Acepta la opiniones										
	Escucha y debate ideas										
	Siempre opina										
	Dirige										
COLABORACIÓN	No participa										
	Se ofrece										
	Colabora solo si se le pide										
CLIMA DEL AULA	Intenta no participar										
	Confianza										
	Competitividad										
	Colaboración										

Anexo VIII: Plantilla habilidades socio-emocionales

	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Cuando mis amigos o amigas me cuentan sus problemas les escucho atentamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando mis amigos me cuentan sus problemas, soy capaz de ponerme en su lugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un amigo o amiga ha realizado un gran esfuerzo en el estudio de una asignatura para poder aprobarla. Cuando lo consigue me alegro y lo felicito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayudo a un amigo o amiga cuando tiene dificultades en alguna tarea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Procuro que mis amigos y amigas se encuentren a gusto conmigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy dispuesto a regalar a mis amigos y amigas cosas que les gustan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando veo a alguien que tiene un problema o dificultad, le ayudo sin que me lo pida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto otras visiones del mundo distintas de las mías propias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy capaz de tener amigos de distintas culturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto a la gente aunque no me gusten sus características personales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy muy buen@ para comprender como la gente se siente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estudio de una asignatura para poder aprobarla. Cuando lo consigue me alegro y lo felicito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>